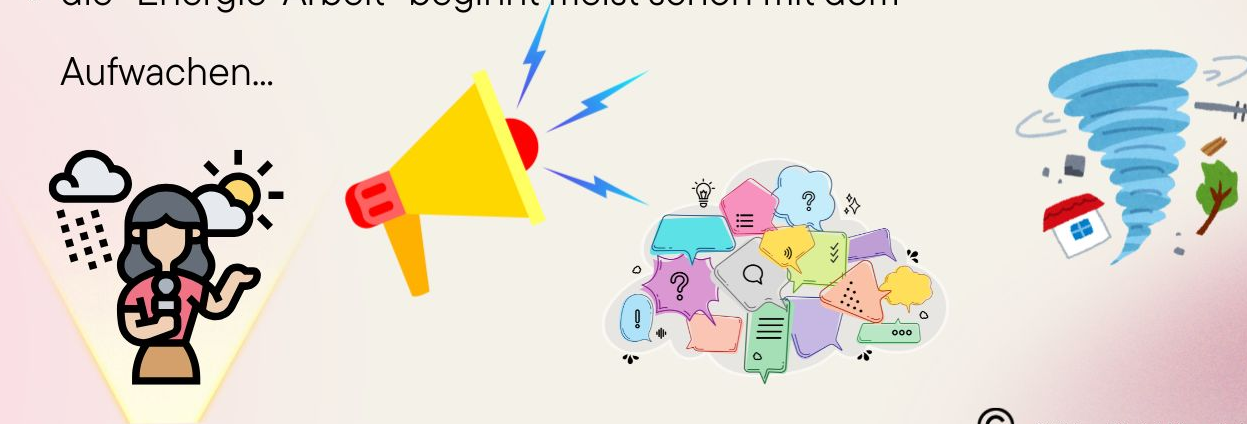


ENERGIE-HAUSHALT UND ENERGIE- MANAGEMENT

WAS HAT DAS MIT NEURODIVERGENZ ZU TUN?

- **Neurodivergente Menschen benötigen ein Vielfaches mehr an Energie-Aufwand zur Verarbeitung von Reizen und Anpassung!**
- die “Energie-Arbeit” beginnt meist schon mit dem Aufwachen...



Energie-Management bei Neurodivergenz nach der “**Löffel-Theorie**”:



Stell dir vor,
du wachst morgens mit 10 Löffeln
auf. Jeder Löffel steht für ein Stück
Energie, das du für den Tag zur Verfügung
hast.

zum Beispiel:

Duschen?	1 Löffel
Gespräche führen ?	2 bis 3 Löffel
Reize verarbeiten?	1 bis 4 Löffel
Neue Situation meistern?	3 bis 5 Löffel

Menschen mit Neurodivergenz verbrauchen oft
viel mehr Löffel für Alltägliches als andere - und
haben diese aber nicht unbegrenzt zur Verfügung .
Ist kein Löffel mehr da, droht Reizüberflutung,
Rückzug oder Shutdown.



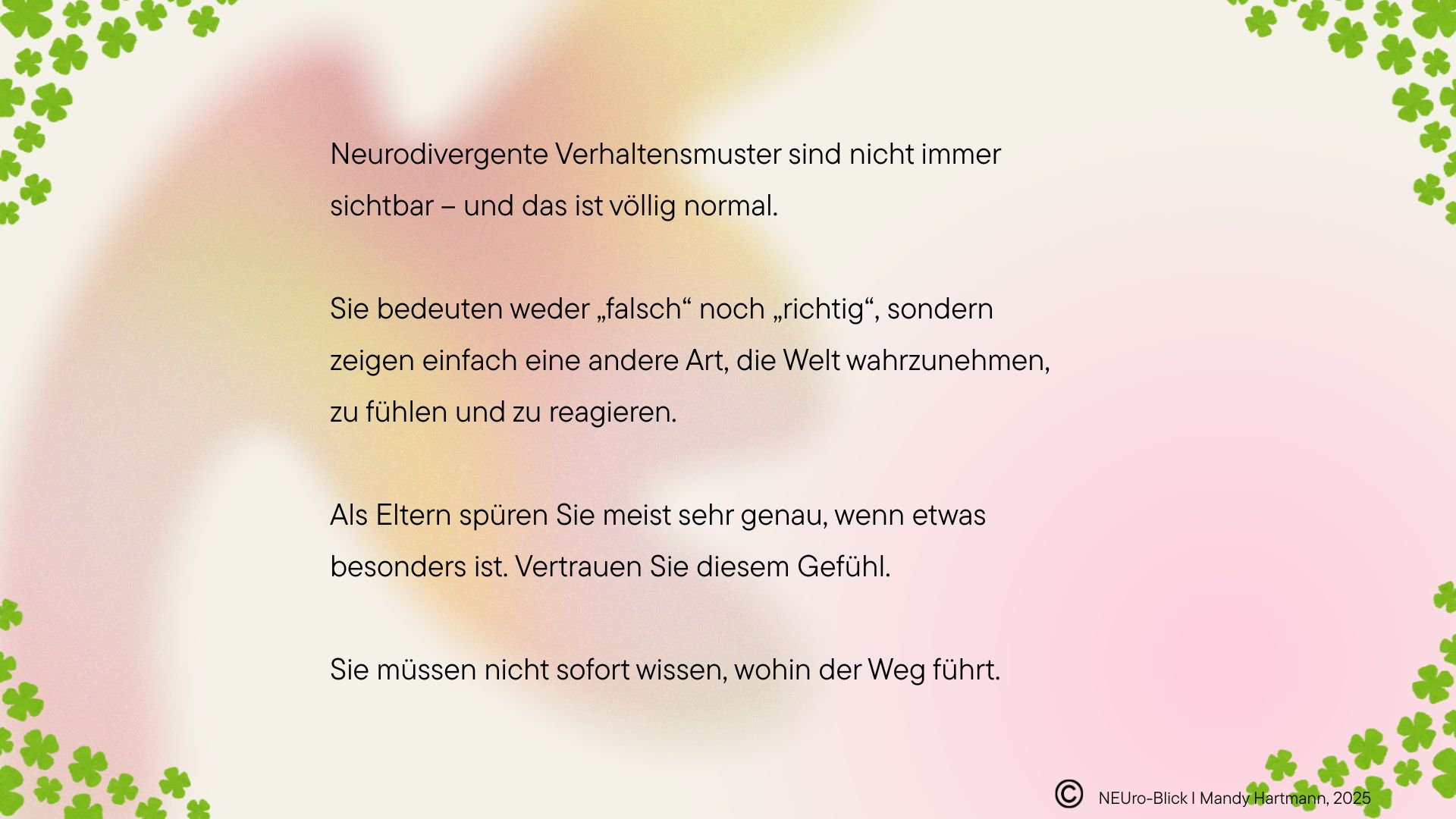
Für Bezugspersonen:

- Energiehaushalte beachten - Belastungsgrenzen respektieren
- Situationen “löffel-bewusst” gestalten

Was kann helfen?

- Aufklärung und Sensibilisierung
- Beobachten statt bewerten:
Kleine Notizen zu Auslösern, Reaktionen und Erholungszeiten helfen, Muster zu erkennen.
- Zeitversetzte Reaktionen im Blick: Viele Kinder „halten durch“ – die Erschöpfung zeigt sich manchmal auch erst später.
- Alltag entlasten: eher weniger “To-Do’s”, ruhige/ vorbereitete Übergänge, ausreichend Pausen, ausprobieren, Druck rausnehmen, Geduld

- Bauchgefühl ernst nehmen: Sie kennen Ihr Kind am besten – vertrauen Sie Ihrer Wahrnehmung.
- Austausch suchen: Mit anderen Eltern oder Fachpersonen, um sich zu entlasten und Klarheit zu gewinnen.



Neurodivergente Verhaltensmuster sind nicht immer sichtbar – und das ist völlig normal.

Sie bedeuten weder „falsch“ noch „richtig“, sondern zeigen einfach eine andere Art, die Welt wahrzunehmen, zu fühlen und zu reagieren.

Als Eltern spüren Sie meist sehr genau, wenn etwas besonders ist. Vertrauen Sie diesem Gefühl.

Sie müssen nicht sofort wissen, wohin der Weg führt.

Schon das bewusste Hinsehen, Wahrnehmen und Ernstnehmen Ihres Kindes ist ein wichtiger Schritt – und oft der wertvollste.

Sie sind nicht allein. Austausch mit anderen Eltern oder Fachpersonen kann entlasten, Klarheit schaffen und Mut geben.

Alles, was Sie tun, um Ihr Kind zu verstehen und zu begleiten, ist wertvoll – Schritt für Schritt, ganz im eigenen Tempo.