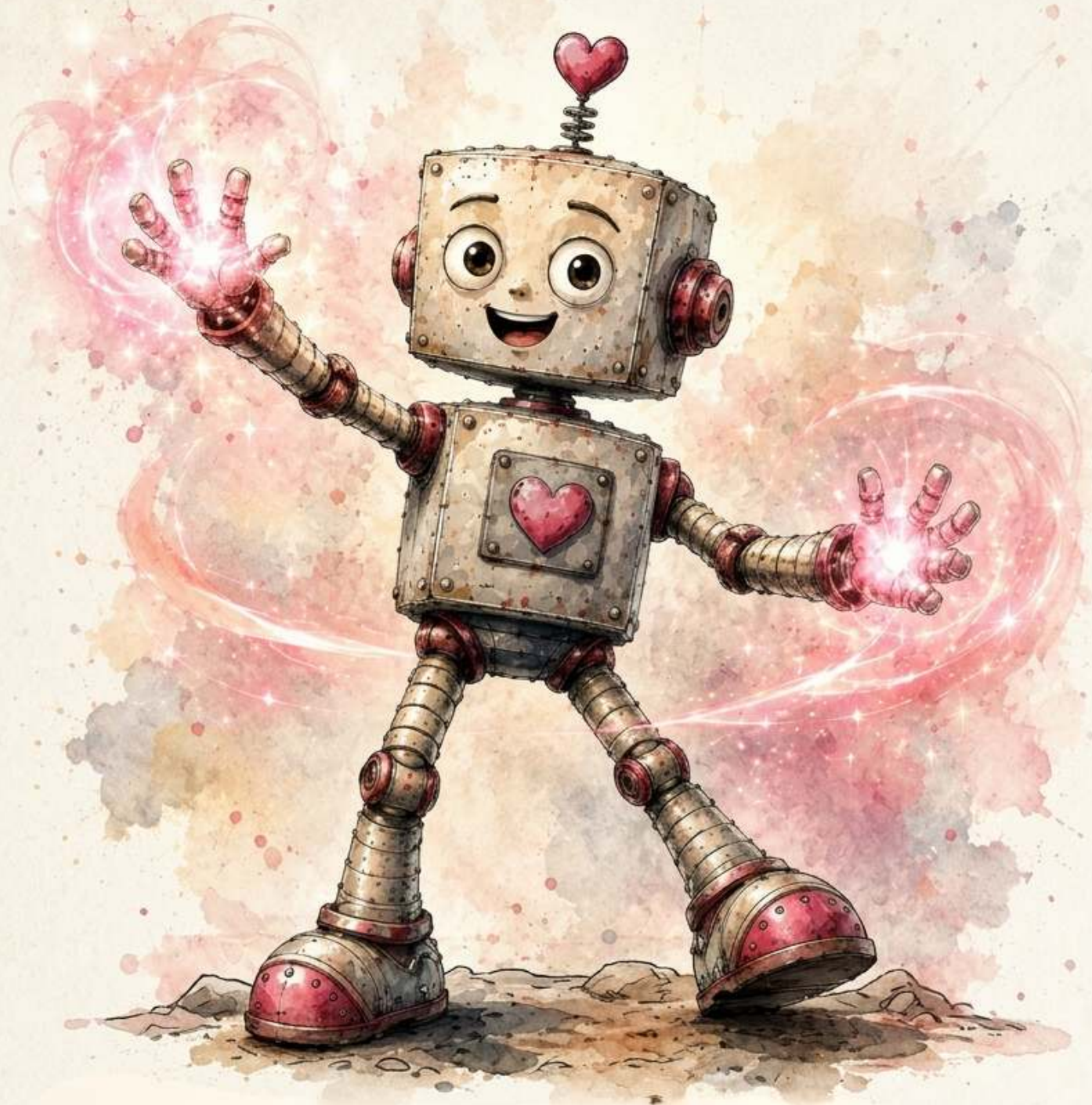




MEIN SUPERKRAFT-PLANER

FÜR KINDER

@andersperfekt



Willkommen zu deinem ganz besonderen Buch.

Dieses Buch handelt nicht nur von Geschichten, sondern es geht vor allem um DICH. Hier bist du der Held oder die Heldin, und was du fühlst und denkst, ist wichtig.

Vielleicht hast du schon einmal das Gefühl gehabt, anders zu sein oder nicht in eine bestimmte Schublade zu passen. Vielleicht hast du manchmal das Gefühl, dass die Welt um dich herum wie ein Puzzle ist, bei dem dein Teil nicht ganz zu passen scheint.

Doch weißt du was? Das macht dich einzigartig. Manchmal scheinen all diese Unterschiede eine Herausforderung zu sein, aber sie sind auch das, was dich so besonders macht.

Hier sind einige Fragen und Aufgaben, die du beantworten und ausfüllen kannst. Sie sollen dir helfen, dich selbst besser zu verstehen und all die wunderbaren Eigenschaften an dir zu schätzen.

Was macht dich einzigartig? Gibt es etwas, das du gut kannst oder besonders gerne machst?

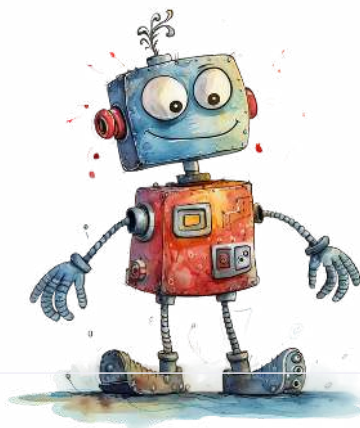


Denke daran: Jeder ist anders, und das ist gut so! Dieses Buch soll dich ermutigen, deine eigene Geschichte zu schreiben und deine eigene Farbe in die Welt zu bringen.



Zeichne oder male ein Bild von einer super besonderen Eigenschaft oder Fähigkeit, die nur DU hast.

Male frei – es gibt hier kein richtig oder falsch. Hauptsache, es ist deins!



Vielleicht hast du schon von dem Begriff ADHS gehört. Aber was bedeutet das eigentlich? ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung. Puh, das ist ein ganz schön langes Wort, oder? Doch keine Sorge, wir werden es gemeinsam in ganz einfachen Worten verstehen.

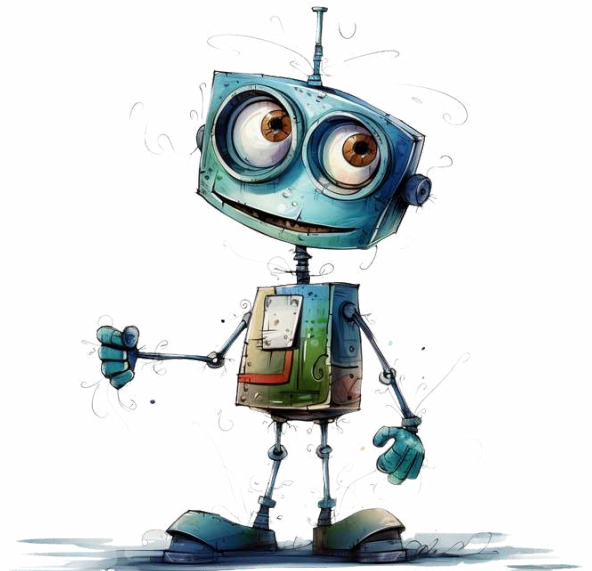
ADHS bedeutet, dass das Gehirn manchmal ein bisschen anders arbeitet. Es kann sein, dass es dir schwerfällt, dich lange auf eine Sache zu konzentrieren. Vielleicht bist du manchmal ungeduldig oder fühlst dich innerlich ganz hibbelig, als ob kleine Hummeln in deinem Bauch sind.

Und weißt du was? Das ist völlig okay! Jeder Mensch denkt anders und erlebt die Welt auf seine eigene Art und Weise. Kinder und Erwachsene mit ADHS sind oft sehr kreativ, können sich besonders gut in andere hineinversetzen und haben tolle Ideen.

Manchmal kann ADHS auch bedeuten, dass du Hilfe brauchst, um dich besser konzentrieren zu können oder weniger hibbelig zu sein. Und das ist okay, denn wir alle brauchen manchmal Hilfe – egal ob wir ADHS haben oder nicht.

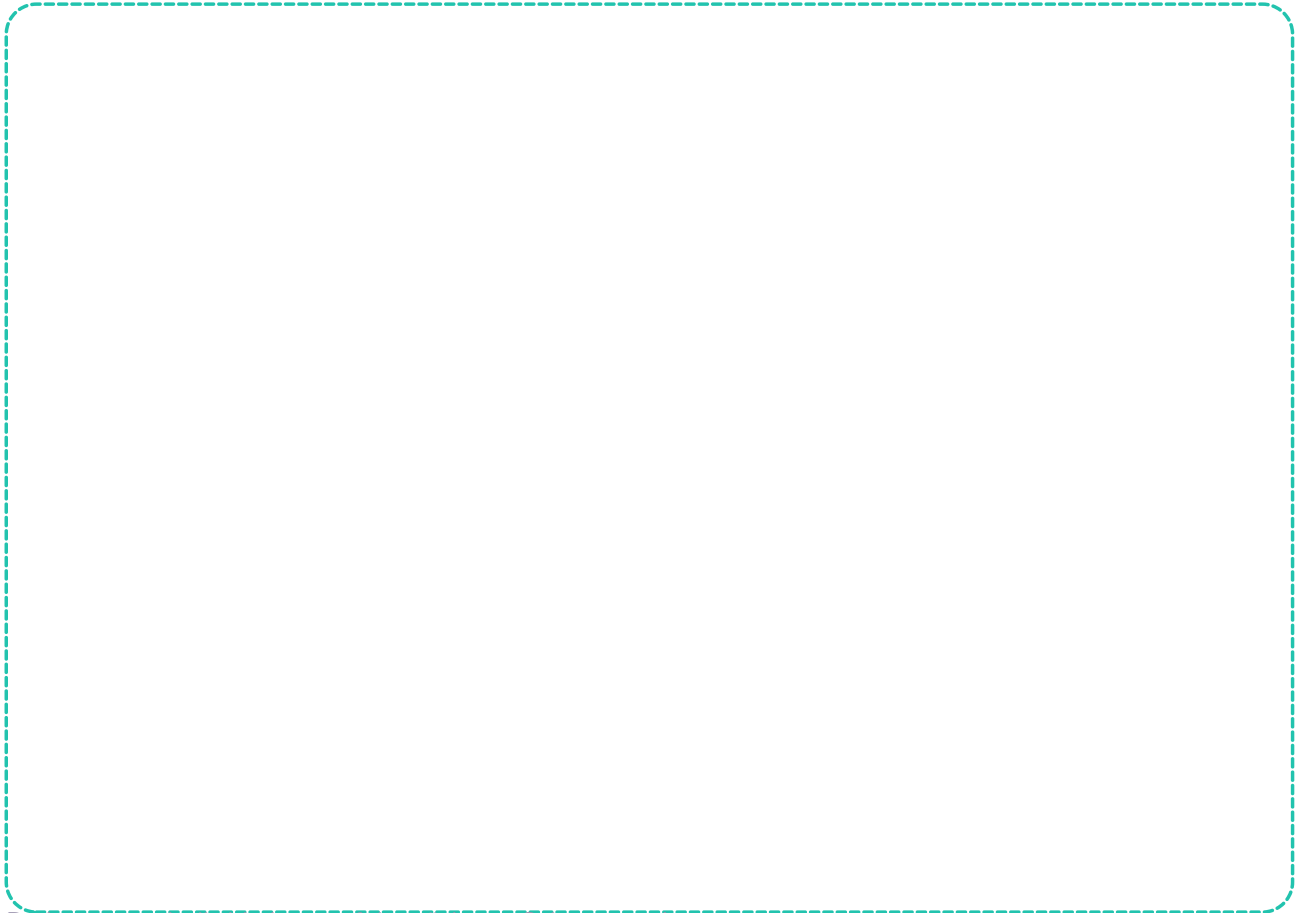
Frage: Gibt es etwas, bei dem du merkst, dass du manchmal anders denkst oder Dinge anders machst?

Beschreibe es hier:



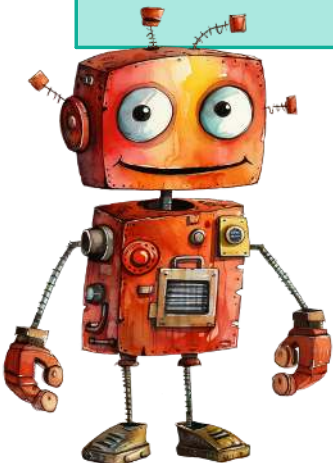


Male ein Bild von deinem Gehirn, wie es voller Ideen ist! Was tust du, wenn dir viele Gedanken gleichzeitig durch den Kopf schwirren?



Du kannst auch die Vorlage auf der nächsten Seite nutzen!

Denk dran: Du bist einzigartig, und alles, was dich ausmacht, ist wichtig. Mit ADHS zu leben, bedeutet einfach, dass du die Welt auf eine ganz besondere Weise siehst.





WAS IST AUTISMUS?

Vielleicht hast du schon einmal von Autismus gehört.
Aber was bedeutet das eigentlich?

Autismus ist keine Krankheit, sondern eine besondere Art, die Welt wahrzunehmen. Autist*innen erleben ihre Umgebung sehr intensiv – Geräusche, Licht, Berührungen oder Gerüche können sich für sie viel stärker anfühlen als für andere.

Vielleicht hast du ja auch manchmal das Gefühl, dass du manchmal anders denkst oder Dinge anders machst als deine Freunde.

Vielleicht:

- ☐ Magst du es lieber, wenn Dinge immer gleich ablaufen?
- ☐ Fällt es dir schwer, spontan etwas zu ändern?
- ☐ Sind dir laute Geräusche, kratzende Stoffe oder grelles Licht manchmal zu viel?
- ☐ Liebst du es, dich intensiv mit einem bestimmten Thema zu beschäftigen?
- ☐ Fühlst du dich in Gruppen manchmal unsicher, oder sprichst lieber über Dinge, die dich besonders interessieren?

Und weißt du was? Das ist völlig okay! Menschen mit Autismus haben oft ein tolles Gedächtnis, viel Fantasie und ein Auge fürs Detail.

Frage: Gibt es etwas, bei dem du merkst, dass du anders denkst oder Dinge anders machst?





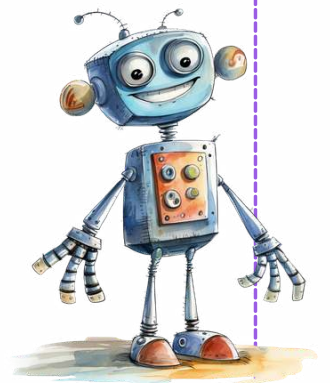
MALE DEINE GEDANKENWELT

Manchmal ist es ganz schön voll im Kopf, oder? Vielleicht hast du ganz viele Ideen gleichzeitig, bemerkst kleine Details, die andere übersehen, oder erlebst Geräusche, Farben und Muster besonders intensiv.

Deine Aufgabe:



Male ein Bild von deinem Gehirn und deinen Gedanken! Wie sieht es in deinem Kopf aus, wenn du über dein Lieblingsthema nachdenkst? Sind deine Gedanken geordnet, oder eher wie ein großes Puzzle? Welche Farben oder Muster passen zu deiner Gedankenwelt?



Extra-Frage: Was hilft dir, wenn dein Kopf voller Gedanken ist und du dich überfordert fühlst?

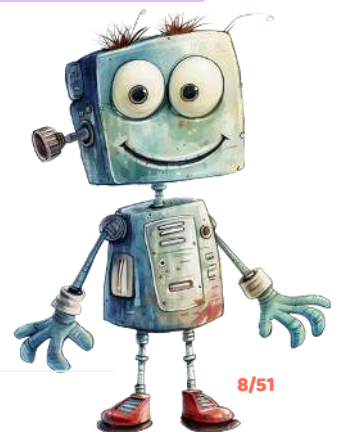


WAS MAGST DU AN DIR?

Nun lass uns über die wundervollen Dinge sprechen, die DU an dir magst! Denn oft vergessen wir im Alltag, wie viele tolle Eigenschaften jeder von uns hat. Wir alle haben besondere Talente und einzigartige Eigenschaften. Manchmal brauchen wir ein bisschen Zeit, um darüber nachzudenken, was wir an uns selbst toll finden.

Frage 1: Welche Eigenschaft an dir magst oder bewunderst du? Warum ist sie dir wichtig?

Frage 2: Gibt es etwas, das du richtig gut kannst, worauf du stolz bist?

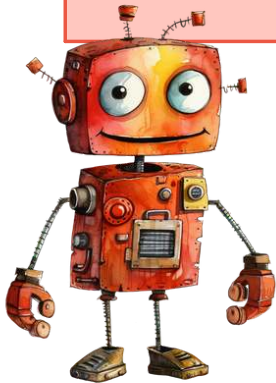




Male ein Bild von dir, das zeigt, was du an dir selbst magst. Vielleicht mit einem Lächeln oder beim Machen von etwas, das du liebst.



Sei nicht schüchtern, dir immer wieder zu sagen, wie großartig du bist.
Jeder von uns hat besondere Gaben, die ihn einzigartig machen.



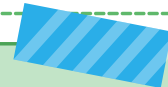
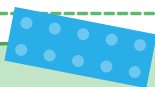


MALE DEIN EIGENES ABENTEUER

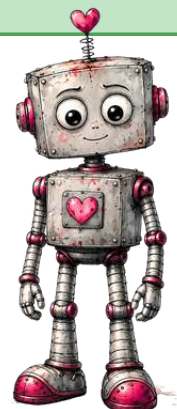
Jetzt ist es Zeit, die Tür zu deiner Fantasie zu öffnen. Egal, ob du durch verzauberte Wälder spazierst, als Ritter oder Ritterin Drachen besiegst oder als Astronaut*in im Weltraum schwebst – alles ist möglich!

Male ein Bild von deinem Abenteuer. Wo führt es dich hin?

Wer begleitet dich auf deiner Reise?



Jeder Held und jede Heldin braucht manchmal eine Pause,
um sich zu fragen, was als Nächstes kommt.





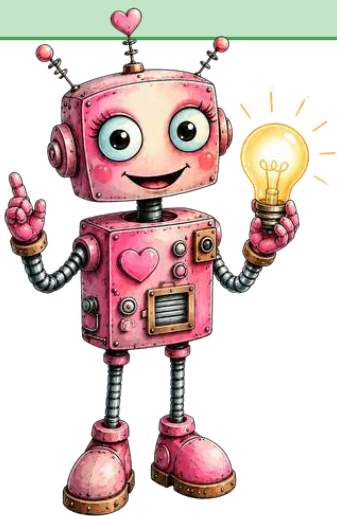
DEIN ABENTEUER GEHT WEITER

Frage: Was ist dein liebster Teil deines Abenteuers?

Frage: Welche besonderen Fähigkeiten helfen dir in deinem Abenteuer, und wie setzt du sie ein?



Denke daran, dass jedes Abenteuer, das du dir erträumen kannst, zählt. Mach weiter so und lass deine Fantasie wild wachsen!



★ ÜBER MICH

Mein Name

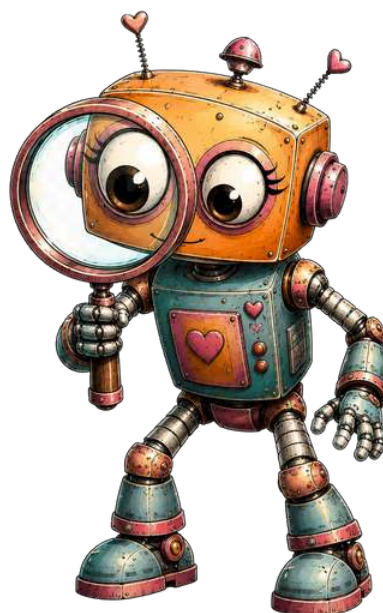
Alter

Alles über Mama

Alles über Papa

Was mag ich am liebsten?

Meine besten Freunde





ICH BIN EIN GUTER FREUND, WEIL...

Freundschaft bedeutet nicht, perfekt zu sein – sondern ehrlich, lustig und für einander da. Kreuze an, was auf dich zutrifft!

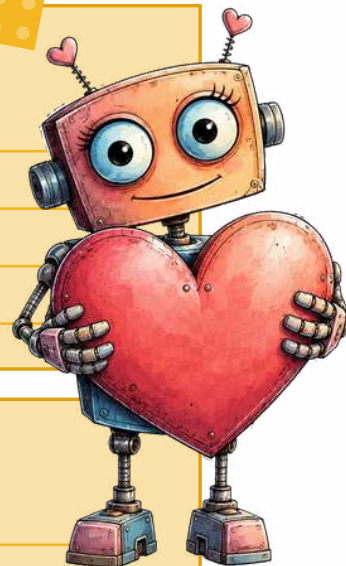
- | | |
|--|--|
| ☐ Ich höre gut zu. | ☐ Ich lache gerne mit anderen. |
| ☐ Ich teile gerne. | ☐ Ich respektiere andere Meinungen. Ich |
| ☐ Ich sage die Wahrheit. | ☐ lade andere zum Mitspielen ein. |
| ☐ Ich helfe, wenn jemand traurig ist. | ☐ Ich bin geduldig. |
| ☐ Ich kann mich entschuldigen. | ☐ Meine eigene Idee: _____ |

Meine beste Freundin / mein bester Freund heißt...

**Was schätzt du an dieser Person am meisten?
Und was macht ihr am liebsten zusammen?**

Warum ist dir Freundschaft wichtig?

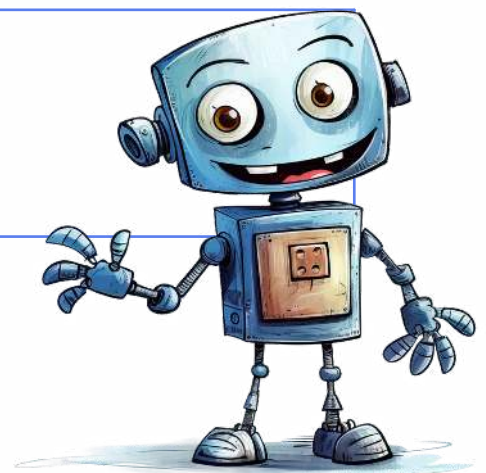
Ein guter Freund für andere zu sein, beginnt damit, gut mit dir selbst umzugehen. Du bist liebenswert, genau so wie du bist!





ICH BIN EINZIGARTIG, WEIL...

Fülle die Kästen mit Dingen, die dich besonders machen –
Eigenschaften, Talente, Dinge, die du liebst.





MEIN TAGESPLAN

M D M D F S S

Ziel des Tages

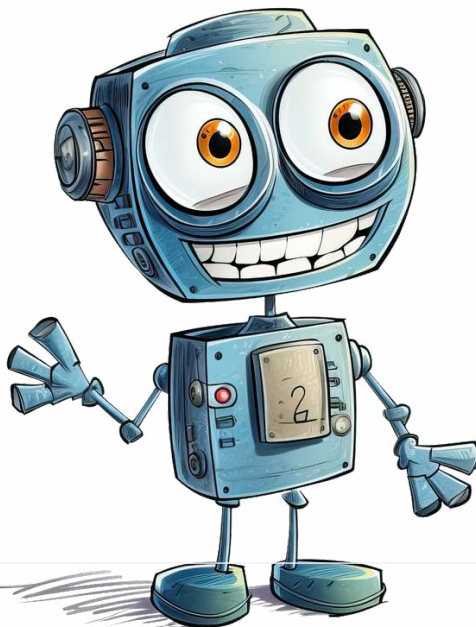
Checkliste

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Termine

Wichtig / Prioritäten

Notizen



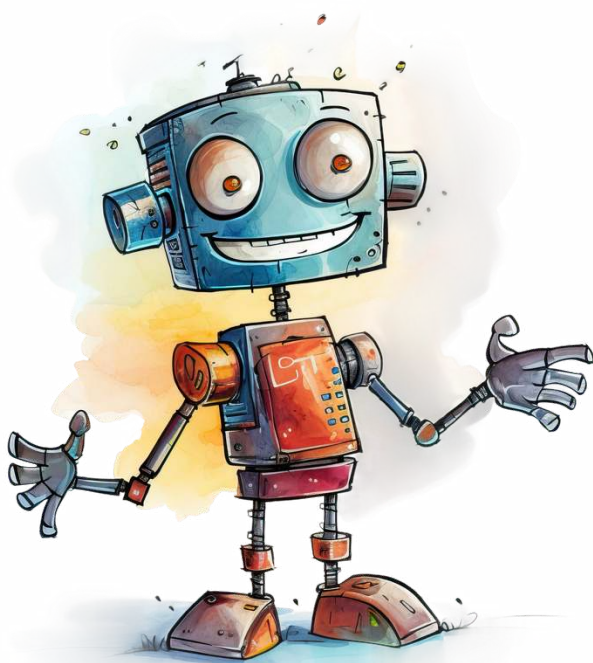



Wichtig!

☐
☐
☐




Notizen





MEIN WOCHENPLAN



Diese Dinge muss ich machen

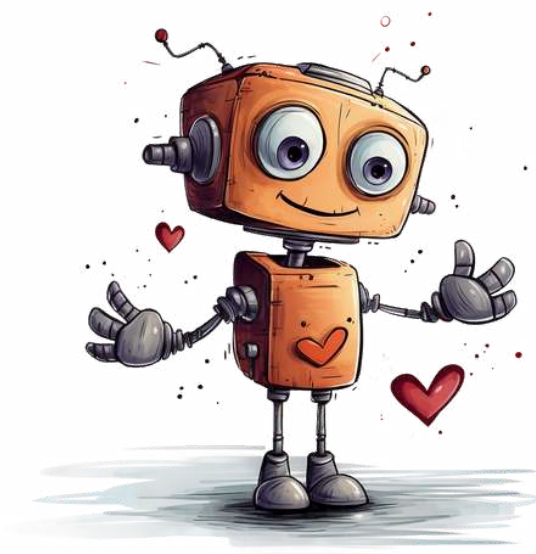
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Meine Ziele



Was würde mich diese Woche glücklich machen?





MEIN WOCHENPLAN

Montag

Dienstag

Mittwoch

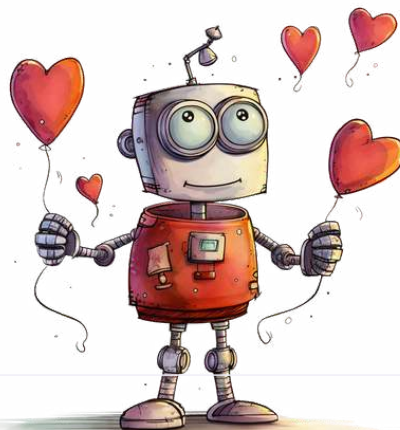
Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Erinnerung





WOCHENRÜCKBLICK

M D M D F S S

Was ist das Beste, was mir diese Woche passiert ist?

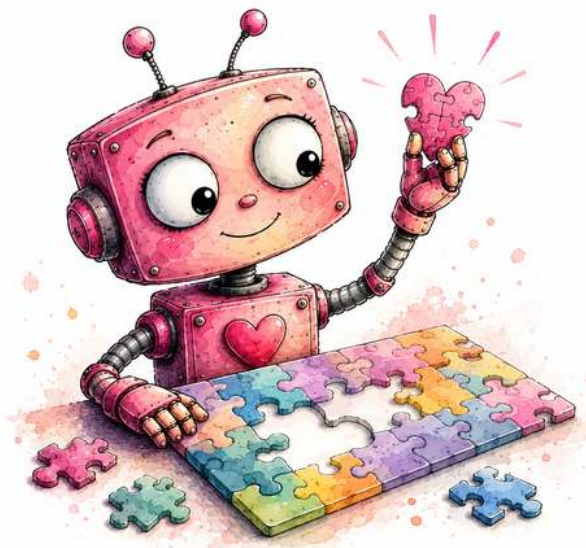
Wie habe ich mich diese Woche gefühlt?

Was habe ich alles geschafft diese Woche?

Welche Herausforderungen hatte ich diese Woche?

Nenne 3 Dinge, die mich zum Lachen gebracht haben:

Was habe ich diese Woche dazu gelernt?

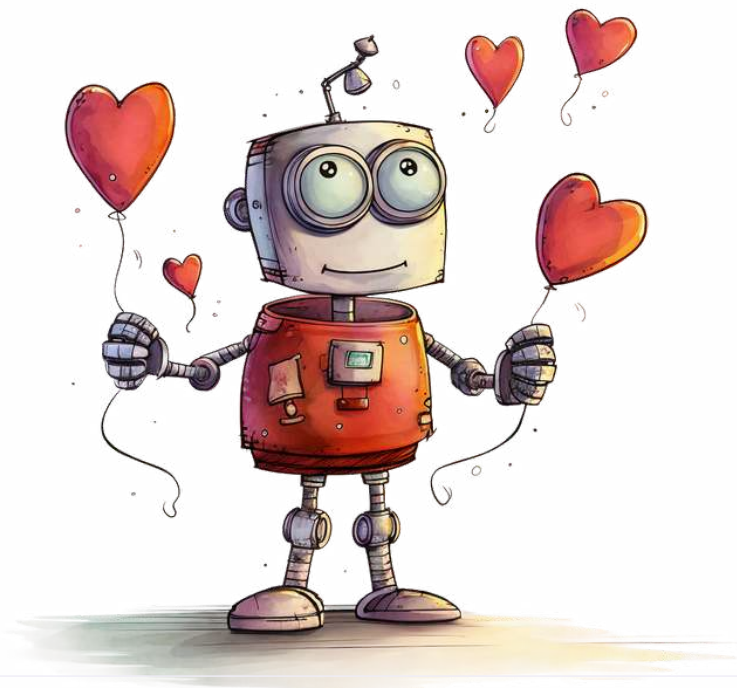




Wie hast du dich diese Woche jeden Tag gefühlt? Male jeden Tag einen Kreis in der passenden Spalte aus.

	Super	Gut	Ok	Traurig	Wütend	Müde
Mo	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Di	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mi	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Do	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fr	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sa	☐	☐	☐	☐	☐	☐
So	☐	☐	☐	☐	☐	☐

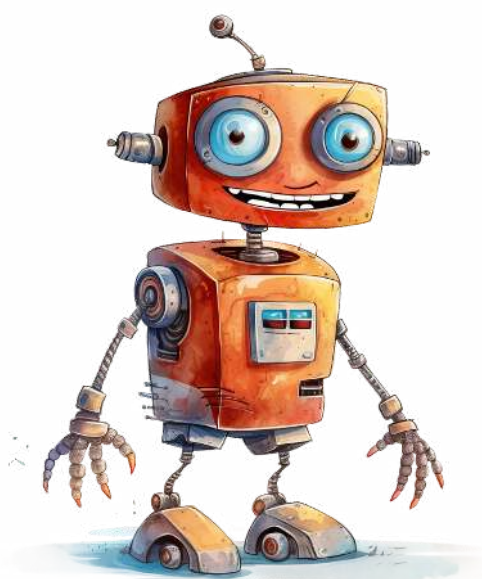
Welches Gefühl war diese Woche am häufigsten? Und warum?



Ich spare für:

Wie viel Geld benötige ich dafür?

Monat	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Gesamt
Januar					
Februar					
März					
April					
Mai					
Juni					
Juli					
August					
September					
Oktober					
November					
Dezember					





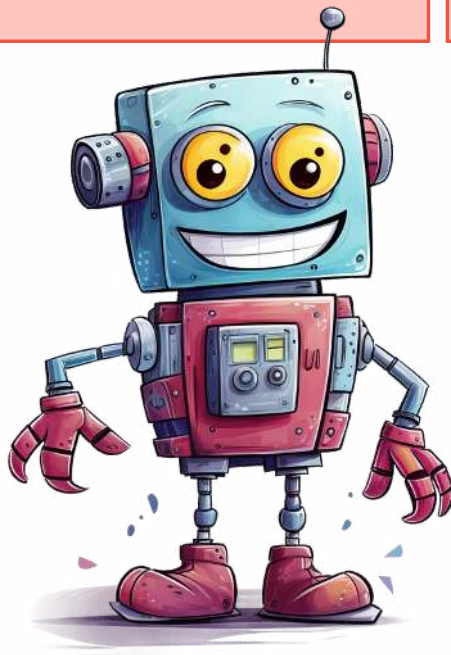
Jeden Tag

Einmal in der Woche

Zweimal in der Woche

Einmal im Monat

Zweimal im Monat

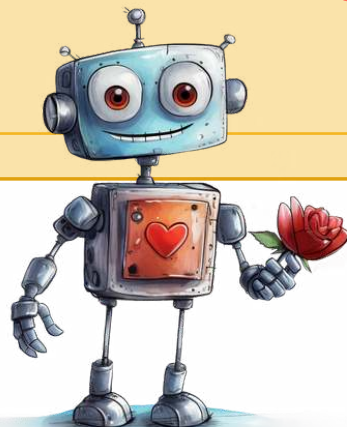




MEIN DANKBARKEITS-TAGEBUCH

Jeden Tag gibt es etwas Kleines oder Großes, für das wir dankbar sein können. Schreibe jeden Tag eine Sache auf, über die du dich gefreut hast.

Mo	
Di	
Mi	
Do	
Fr	
Sa	
So	





MEINE ZIELE

Ziel

Warum ist mir das wichtig?

Was sind die nächsten Schritte?

Ziel

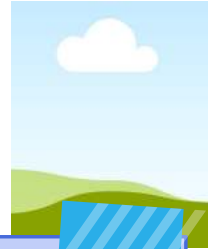
Warum ist mir das wichtig?

Was sind die nächsten Schritte?





MEINE ZIELE



Name

Start

Ende

Meine Ziele & warum ich sie erreichen möchte

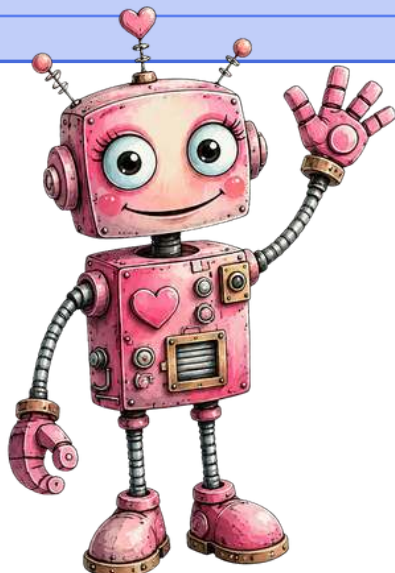
Was sollte ich dafür tun?

Was sollte ich besser lassen?

Meine Belohnungen

Wenn ich mein Ziel erreiche...

Warum ich das verdiene...





MEINE ZIELE



Was wünsche ich mir? Was sind meine Ziele?

Das will ich schnell erreichen

Das wünsche ich mir später

Meilensteine... was ich alles schon erreicht und erlebt habe

NOTIZEN



MEINE ZIELE UND BELOHNUNGEN

Mein Ziel

Welche Schritte sind nötig?

WARUM WILL ICH DAS SCHAFFEN?

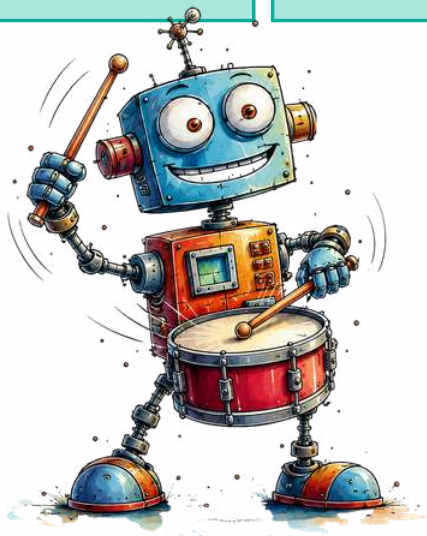
Habe ich mein Ziel erreicht? JA NEIN

Was lief gut?

Mehr davon / weniger davon

Wie fühle ich mich?

In Zukunft werde ich...

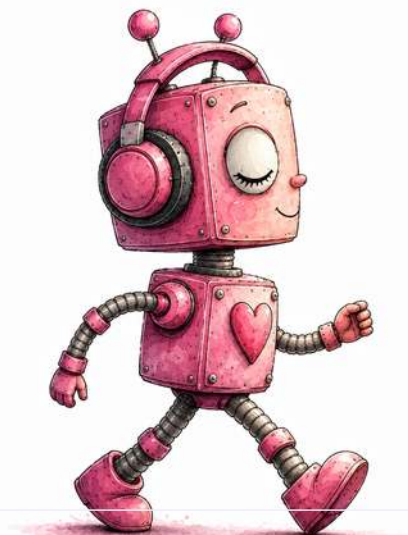




WOCHENZIELE

Tag	Ziele	Nächste Schritte
Mo		
Di		
Mi		
Do		
Fr		
Sa		
So		

Notizen





MONATLICHE ZIELE



Januar

Februar

März

April

Mai

Juni

Juli

August

September

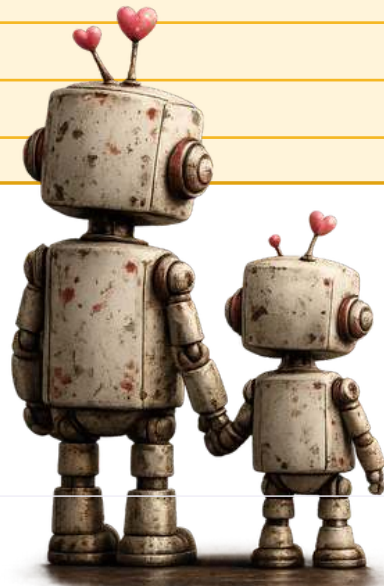
Oktober

November

Dezember

Mal etwas

Notizen



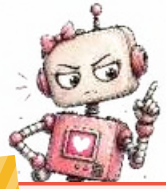
Monat

Nr.	Datum	To-Do	Erledigt
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			





NOTIZEN



A large rectangular area with a light pink background and a red border, containing horizontal red lines for writing notes.



"Was hilft mir beim Lernen?"

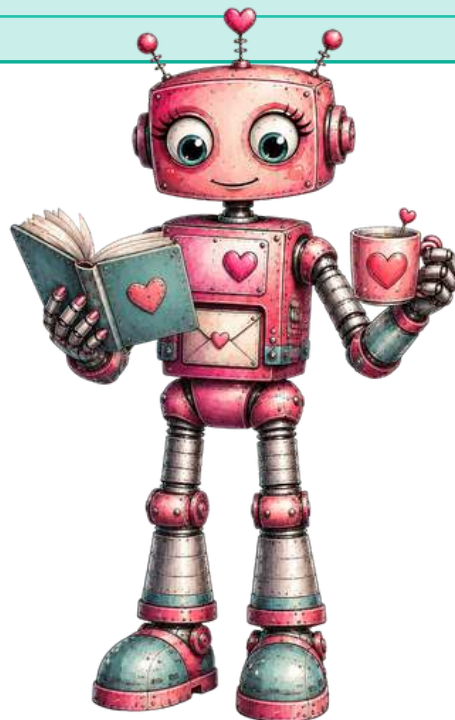
z.B. Kaugummikauen, Musikhören, auf einem Gymnastikball sitzen

Fokus-Timer

„Ich arbeite konzentriert für ____ Minuten.“

Meine Belohnung nach der Aufgabe ist...

z. B. 5 Minuten spielen





POSITIV & NEGATIV

Beispiel Negativ: „Ich werde das nie schaffen.“

Positiv: „Ich kann das noch nicht!“

Negative Gedanken

->

->

->

->

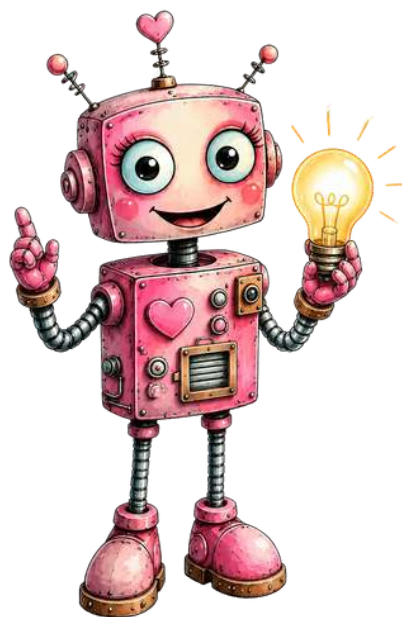
->

->

->

->

Positive Gedanken

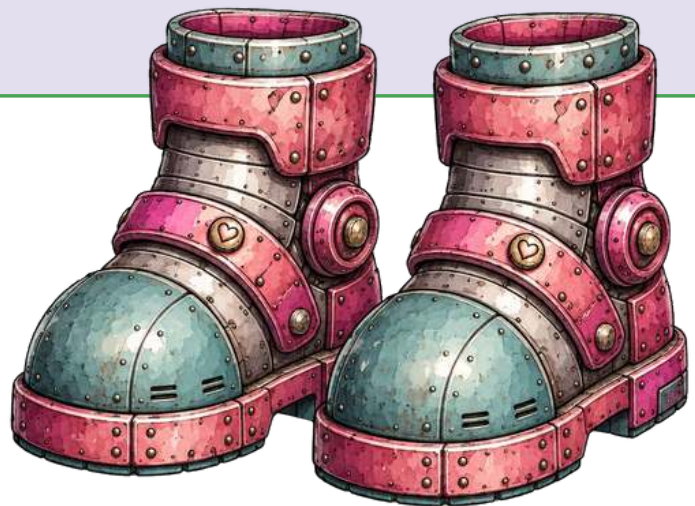




AN DIESE DINGE MUSS ICH NOCH DENKEN

CHECKLISTE

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐





A small, friendly-looking robot character is positioned in the bottom right corner of the page. The robot has a yellow-orange head and body, with a large magnifying glass over its right eye. It has a small antenna with a heart-shaped tip on its head and a small red heart on its chest. The robot is holding the handle of the magnifying glass with its right hand.





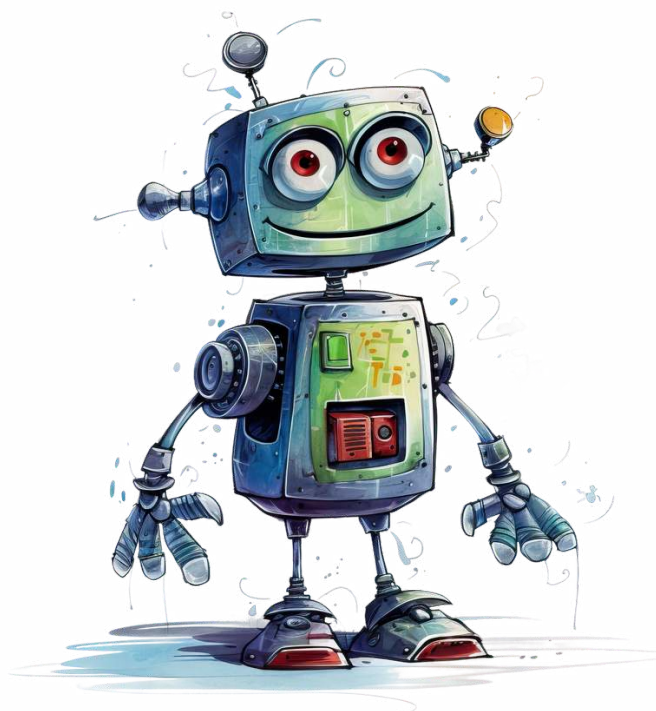
WÜNSCHE & TRÄUME, EGAL WIE VERRÜCKT



MEINE BUCKET-LIST



☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐





MEIN HAUSTIER

Name

Welches Tier

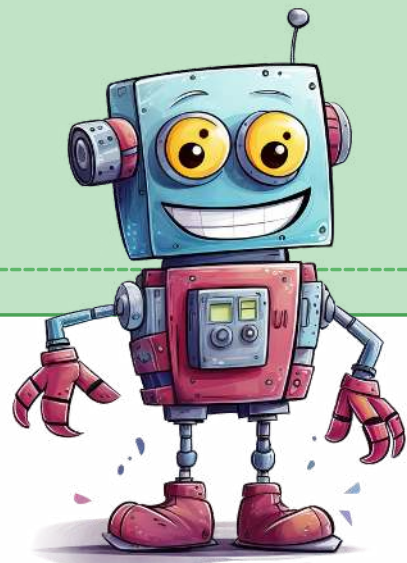
Alter

Dinge, die ich an meinem Haustier liebe

Meine Aufgaben für mein Haustier

Male ein Bild von deinem Haustier

Large dashed box for drawing the pet.

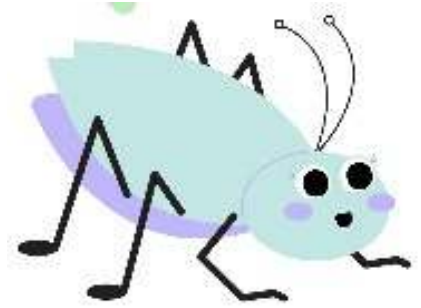




SORGENKÄFER



Gib deinem Sorgenkäfer einen Namen:



Vervollständige diesen Satz mit dem Namen deines Sorgenkäfers:

_____ besucht mich, wenn _____

Am meisten Sorgen mache ich mir um _____

Meine Sorgen in der Schule _____

Wenn ich Sorgen habe, fühlt sich das so an _____

Was kann ich selber tun, damit meine Sorgen besser werden?



Schreib deinem Sorgenkäfer etwas...



MEINE SORGENKARTEN



Atme tief ein und aus

Lege eine Hand auf deinen Bauch. Zähle langsam bis vier beim Einatmen und bis vier beim Ausatmen.

Male oder schreibe deine Sorgen auf

Manchmal hilft es, Sorgen auf Papier zu bringen – du kannst es danach zerknüllen.

Sprich mit jemandem, dem du vertraust

Erzähle einem Erwachsenen, einem Freund oder einem Kuscheltier, was dich bedrückt.

Bewege dich!

Ein Spaziergang, Trampolinspringen oder Hampelmänner helfen, Anspannung loszulassen.

Baue eine Sorgenbox

Schreibe deine Sorgen auf Zettel und lege sie in eine Box.

Umarme dein Lieblingskuscheltier

Etwas Weiches hilft, sich sicher und entspannt zu fühlen.

Höre deine Lieblingsmusik

Musik oder eine vertraute Geschichte können beruhigen und ablenken.

Denke an etwas Schönes

Stell dir deinen Lieblingsort vor – ein Baumhaus, ein Strand, dein Zimmer.

Erinnere dich

Es ist okay, sich Sorgen zu machen. Du bist nicht allein – alle Gefühle sind erlaubt.

Notizen



NOTFALLKARTE BEI REIZÜBERFLUTUNG

Wenn alles gerade zu viel wird – zu laut, zu hell, zu voll – kannst du diese Schritte durchgehen.

1 Stopp.

Bleib stehen oder setz dich hin. Du musst jetzt nichts Neues tun.

2 Raus oder Rückzug.

Wenn möglich, geh an einen ruhigeren Ort – auch nur für ein paar Minuten.

3 Reize runter.

Kopfhörer auf, Licht dimmen, Augen schließen – was hilft dir?

4 Atmen.

4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden halten, 4 Sekunden ausatmen. 5-mal wiederholen.

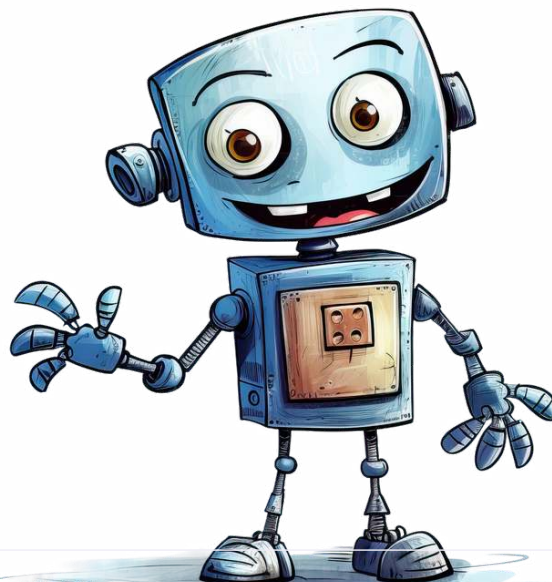
5 Anker.

Spüre deine Füße auf dem Boden oder drücke etwas Festes in der Hand.

6 Hilfe holen.

Sag einem Erwachsenen: „Ich brauche eine Pause“ – das ist immer okay.

Mein persönlicher Rückzugsort ist...

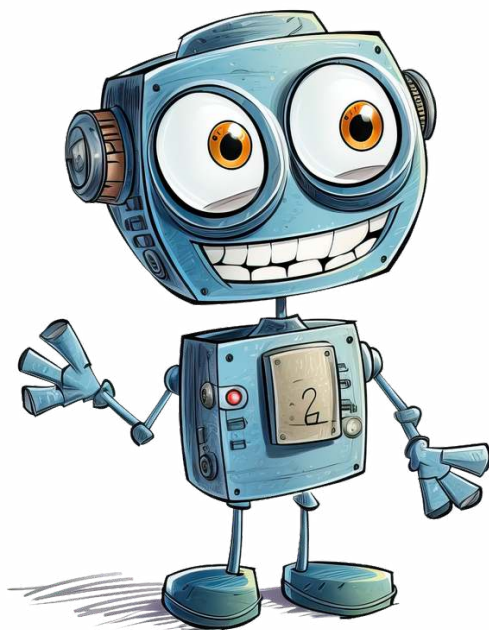




Wasser trinken hilft deinem Körper und deinem Gehirn, gut zu funktionieren. Male für jedes Glas Wasser einen Tropfen aus!

Montag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dienstag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mittwoch	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Donnerstag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Freitag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Samstag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sonntag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Was hilft mir, ans Trinken zu denken?





BONUS-SEITE

MEIN BELOHNUNGS-PLANER

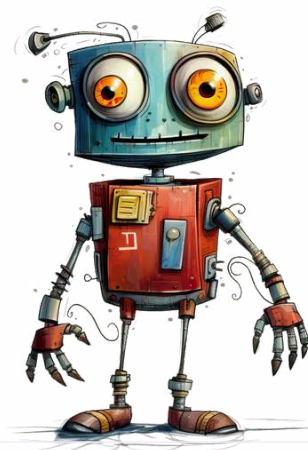
Sich für geschaffte Ziele zu belohnen fühlt sich gut an! Schreib deine Ziele auf und überlege dir eine kleine Belohnung dafür.

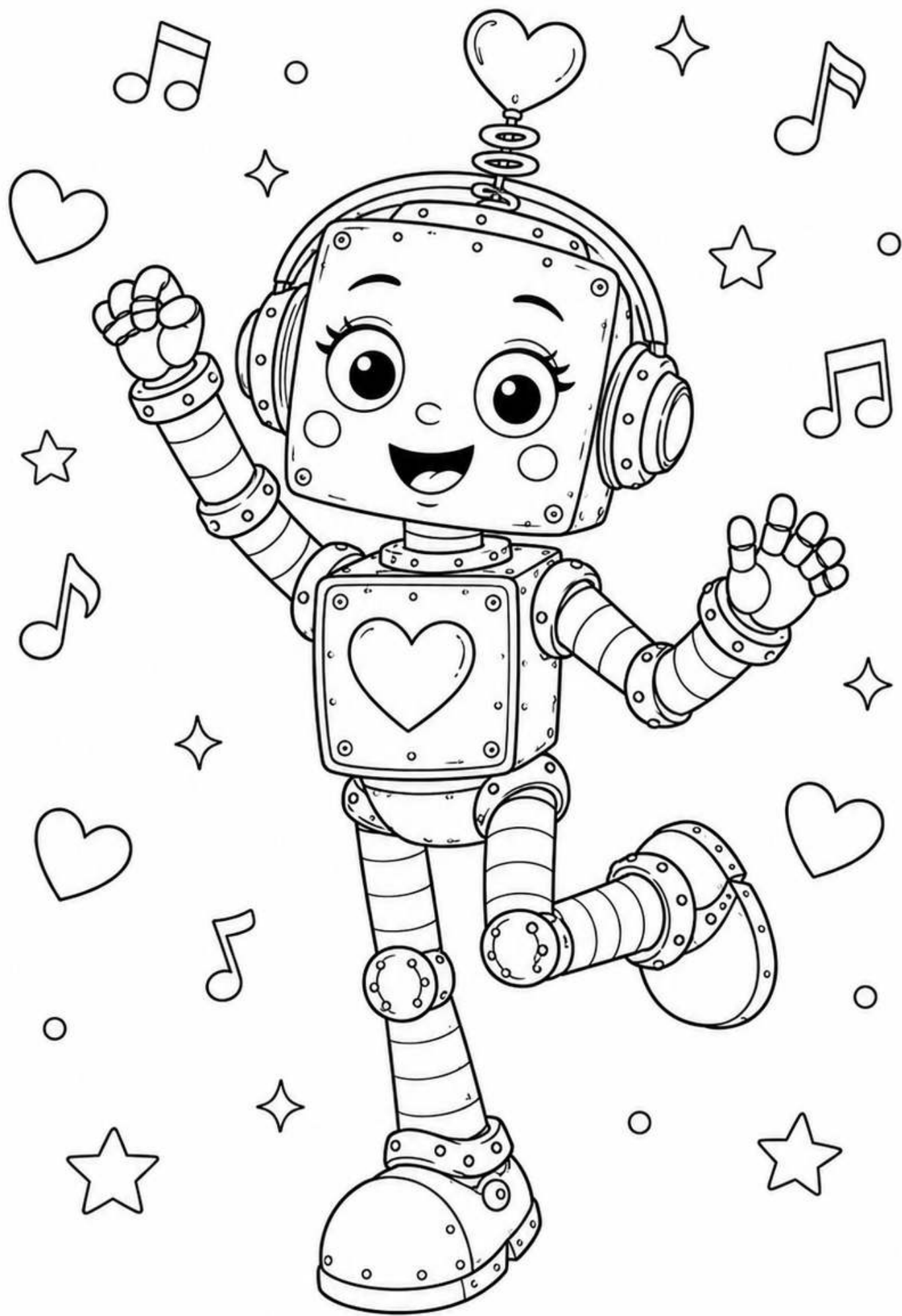
Mein Ziel

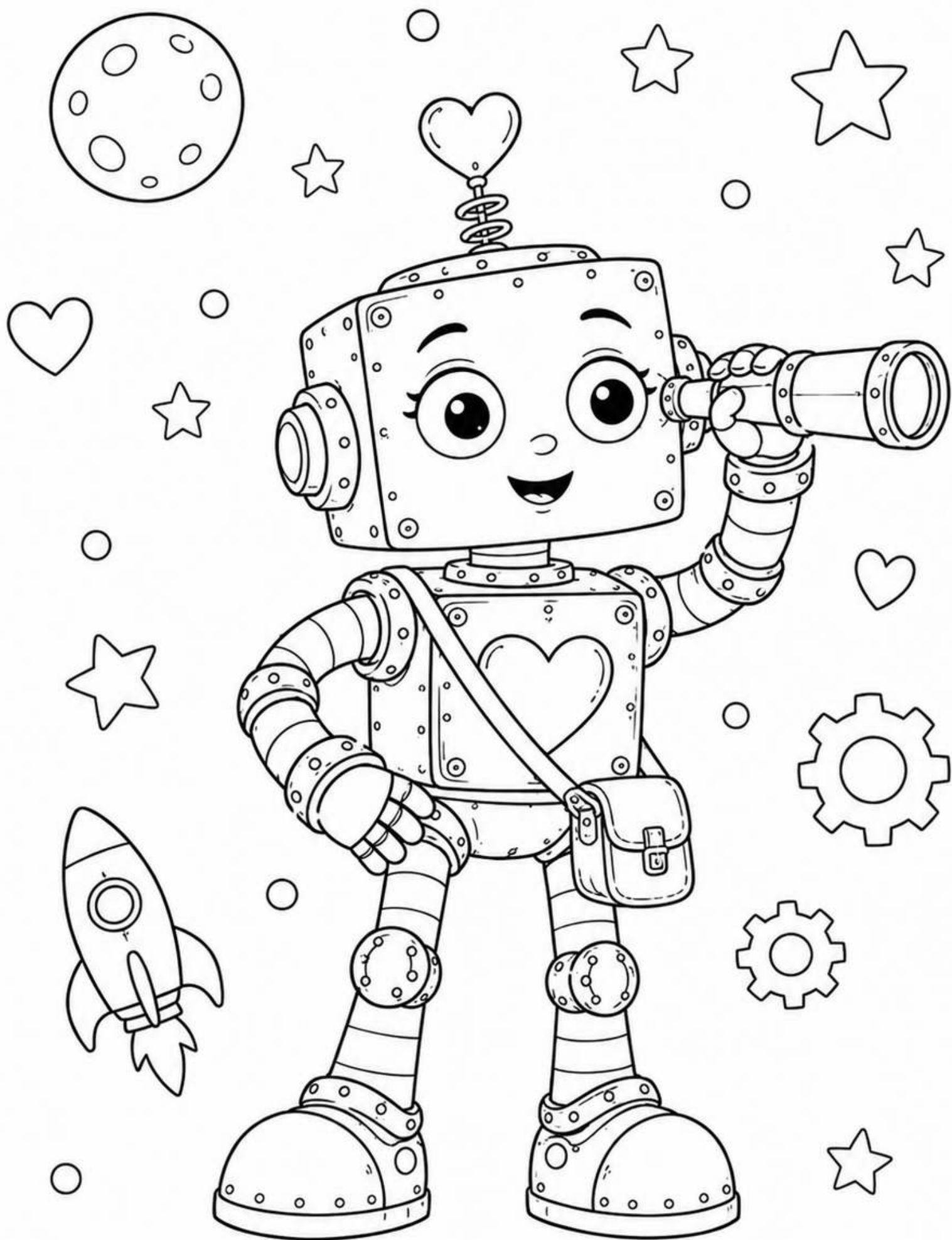
Meine Belohnung

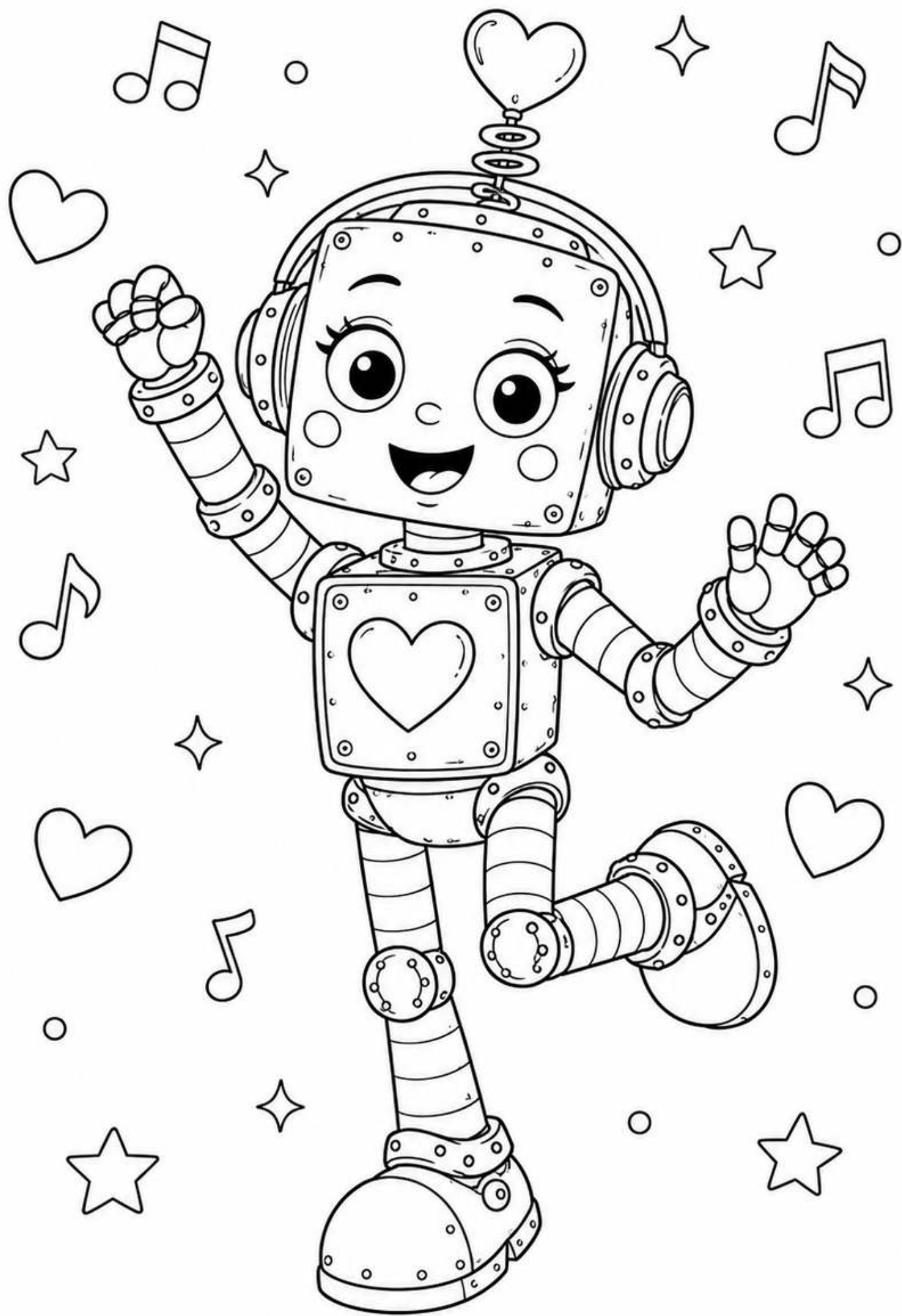
Geschafft?

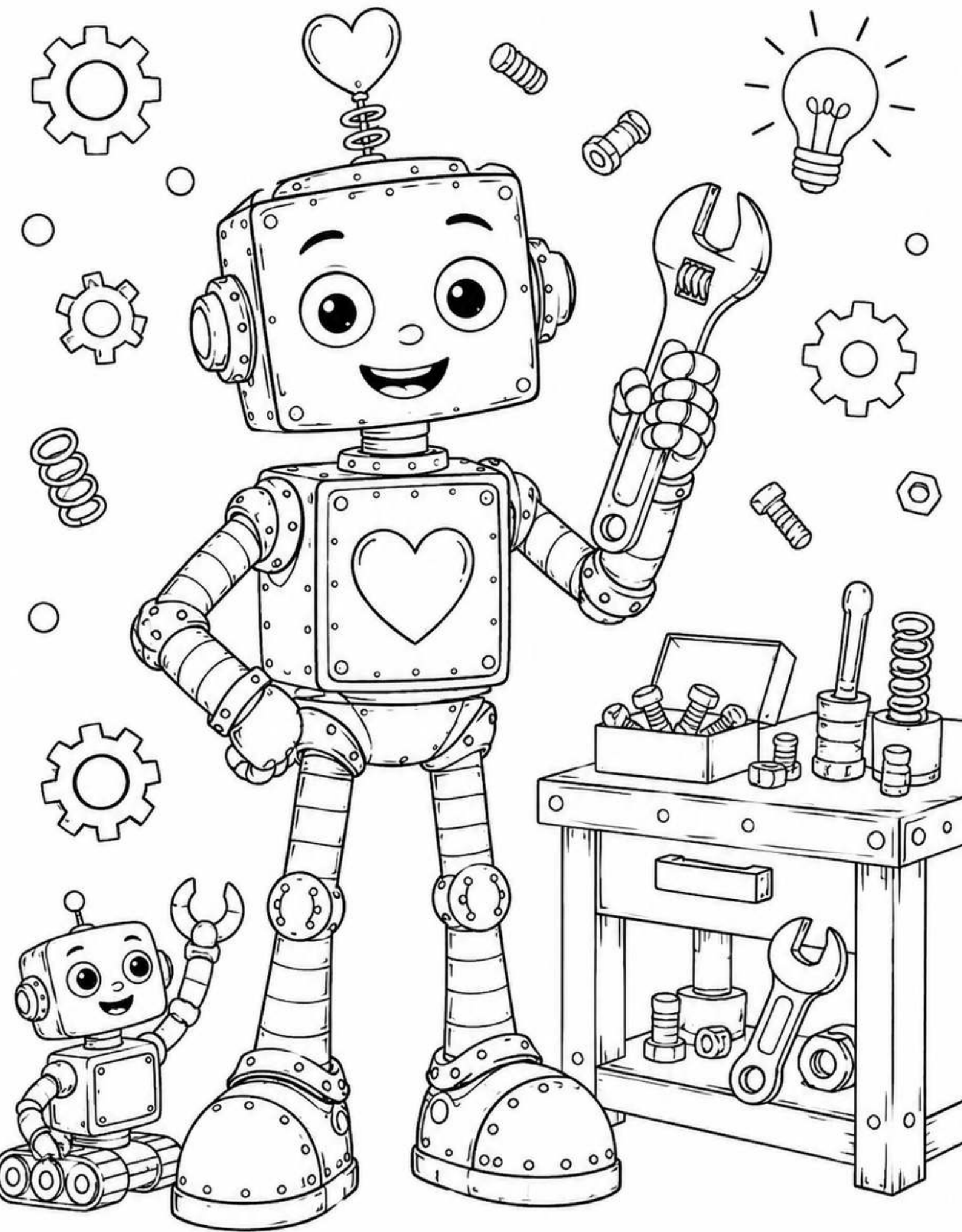
Worauf bin ich diese Woche am meisten stolz?

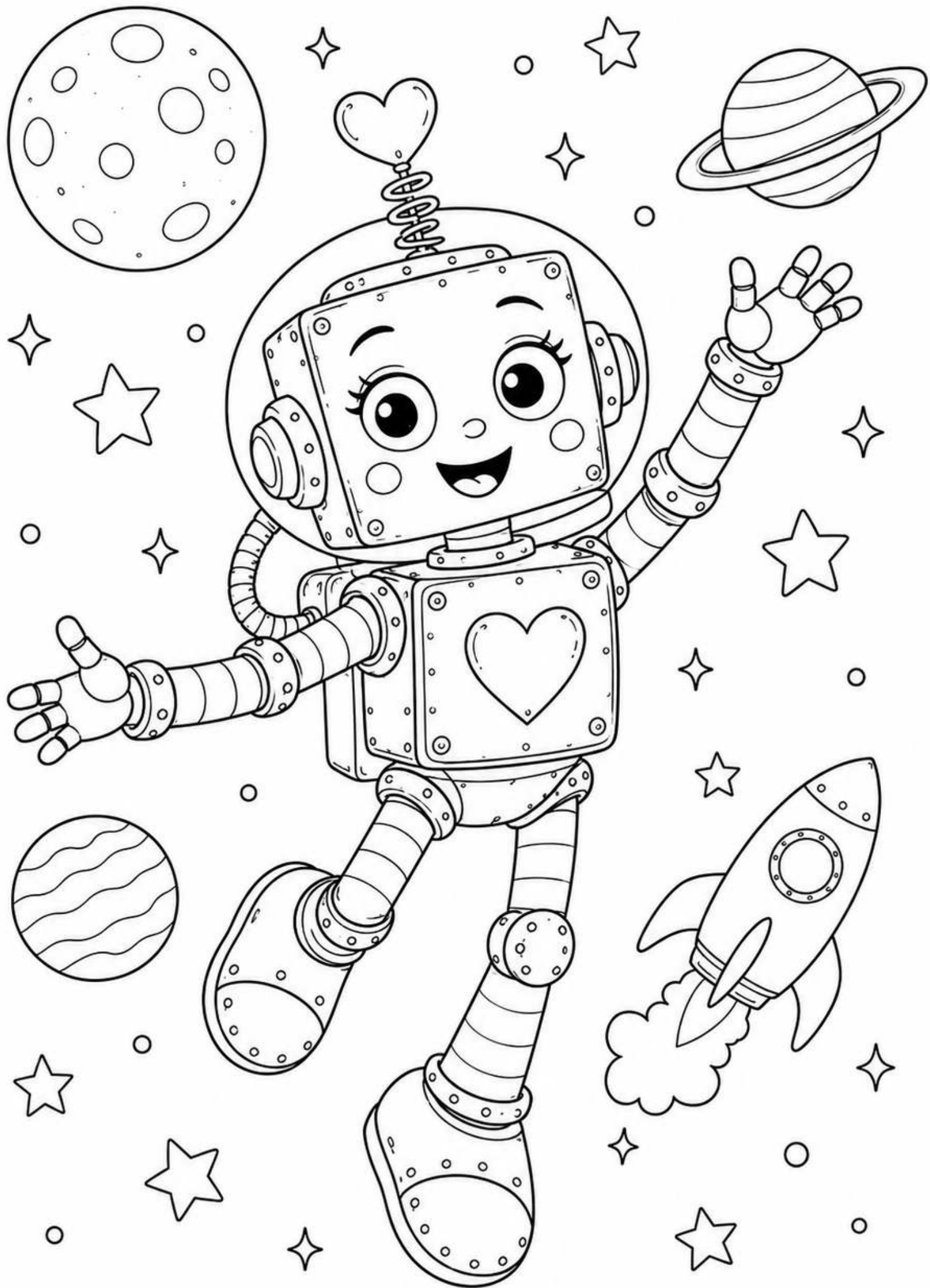


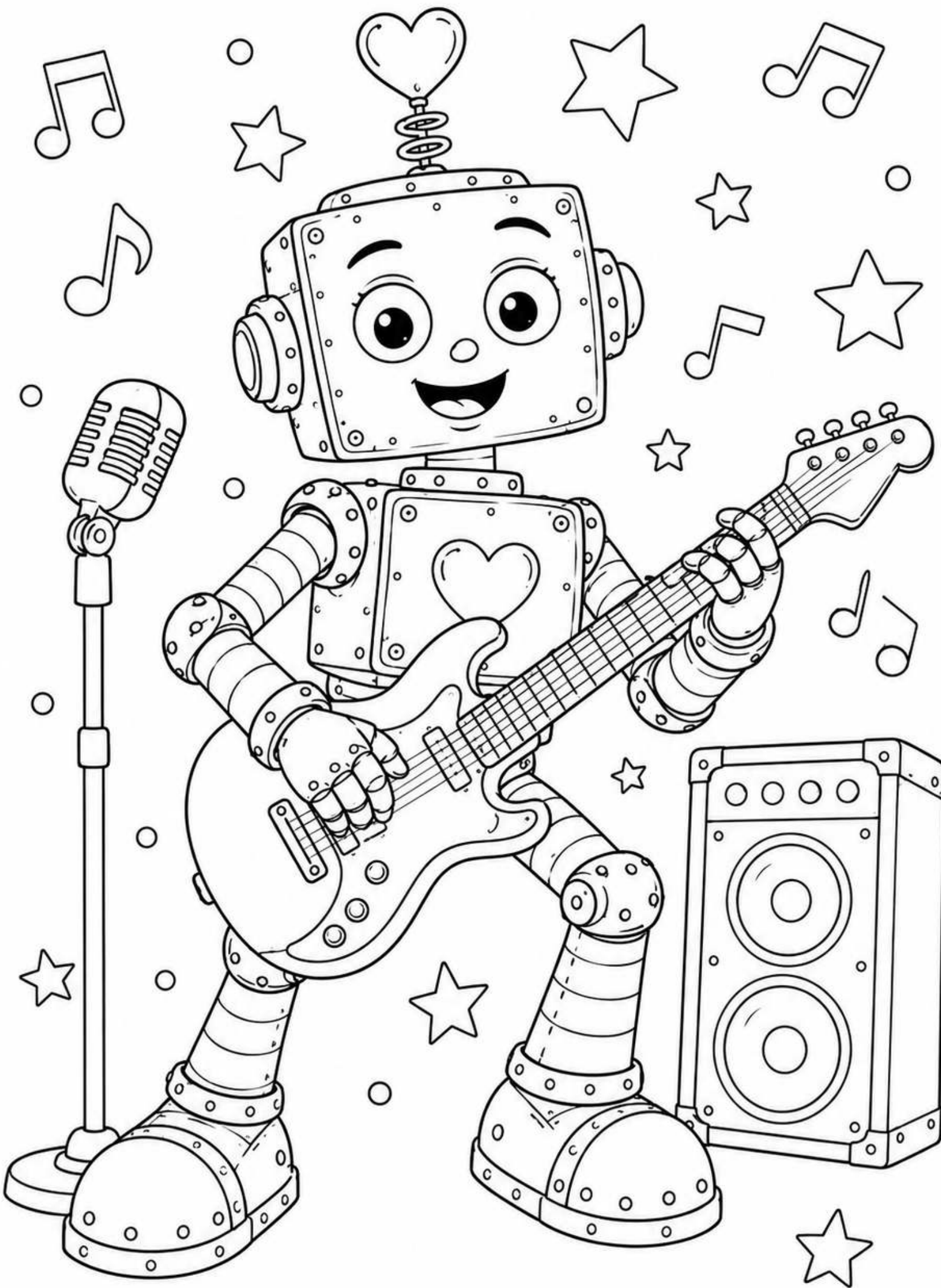


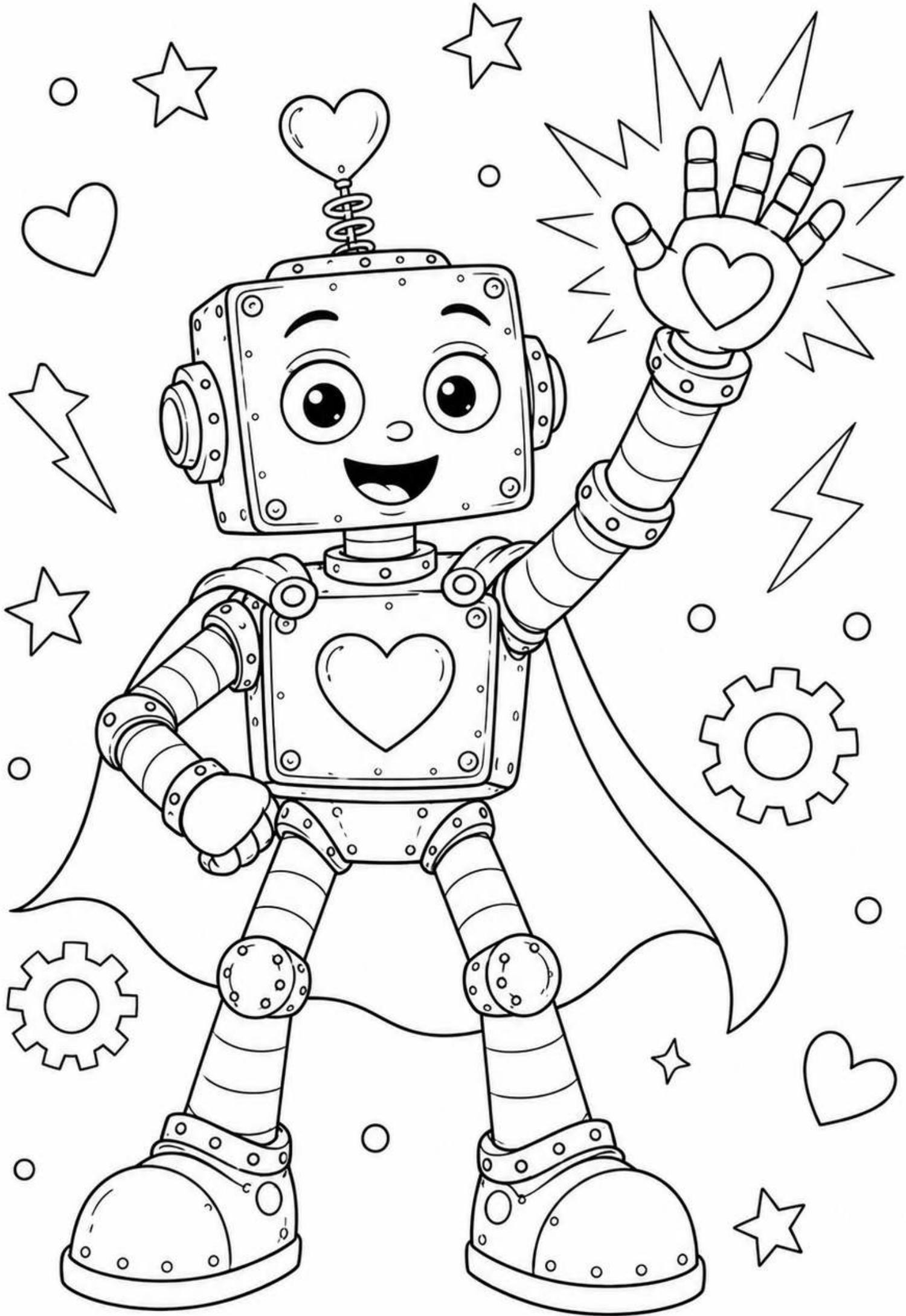


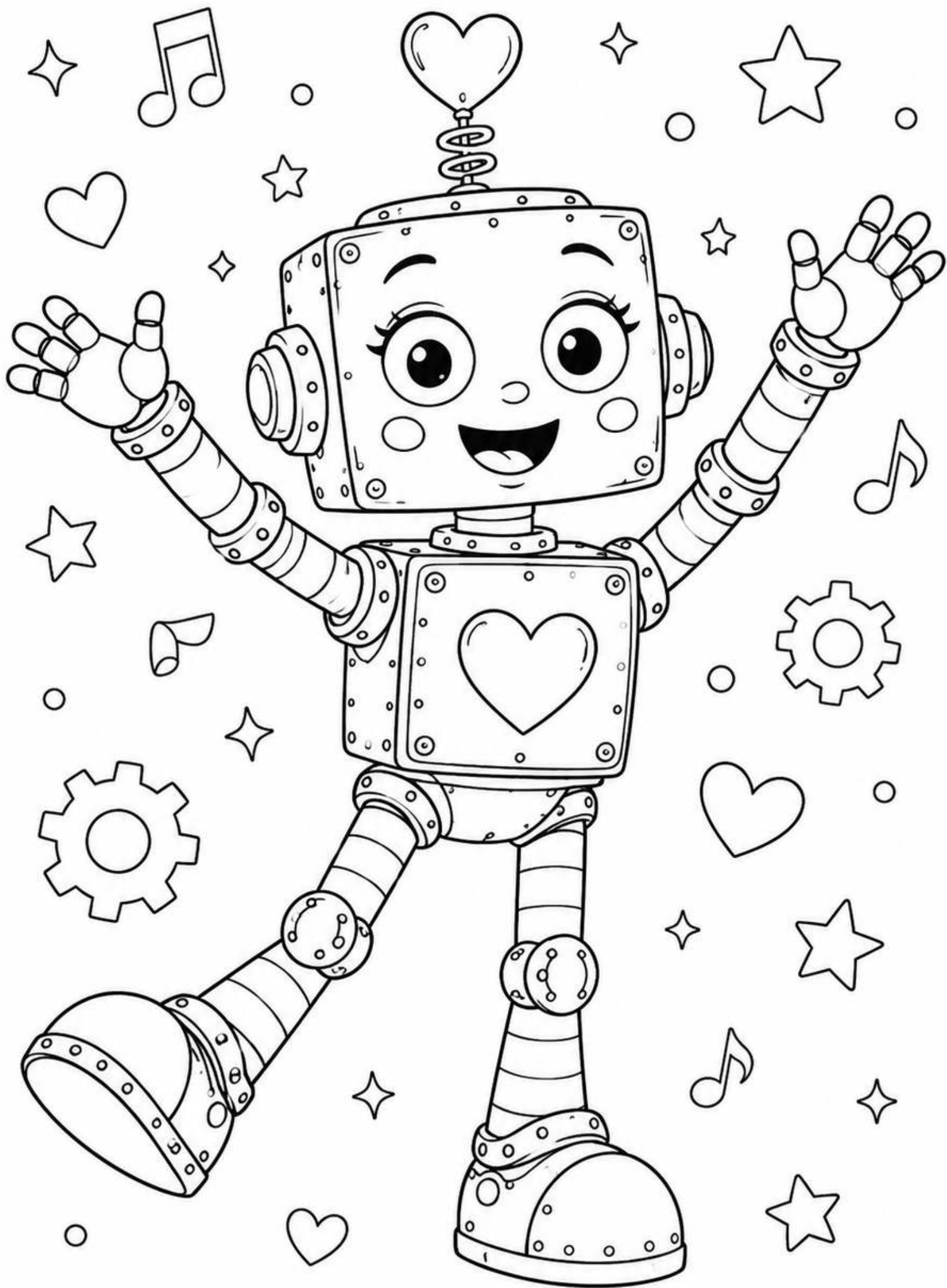












ICH HABE ES GESCHAFFT!



Hiermit bestätige ich, _____, dass ich meinen ganz eigenen Superkraft-Planer ausgefüllt habe. Ich habe über mich selbst gelernt, meine Stärken entdeckt und meine Gedanken und Gefühle ernst genommen.

Ich bin einzigartig, ich bin wertvoll, ich bin genug – genau so, wie ich bin.