



7 Über dieses Buch

7 Autismus-Diagnose: Und jetzt?

8 Für wen dieses Buch geschrieben wurde

9 So arbeitest du mit diesem Buch

11 Deine besondere Wahrnehmung & du

11 Neurotypische und autistische Wahrnehmung

12 Wie entstehen die Unterschiede in der Wahrnehmung?

12 Außensicht und Innensicht

13 Warum sind die Unterschiede wichtig?

16 Was dich ausmacht

18 Was Autismus bedeutet

25 Die Stärken von Autist*innen

25 Besondere Wahrnehmung

31 Besonderes Denken und Lernen

34 Spezialinteressen, Hyperfokus und Spezialbegabungen

36 Hyperfokus und Flow-Zustand

38 Spezialbegabungen & herausragende Gedächtnisleistungen

39 Positive Persönlichkeitseigenschaften

42 Sich selbst mögen

aus: Hippler, Meine Entdeckungsreise durch das Autismus-Spektrum (ISBN 9783432119519) © 2025 TRIAS Verlag





45 **Herausforderungen für Autist*innen**

46 Soziale Interaktion und Kommunikation

55 Umgang mit Veränderungen und Unvorhersehbarem

60 Sinneseindrücke und Emotionen verarbeiten

71 Autismus und andere Diagnosen

72 Was ist AuDHS, PDA und HSP?

75 **Strategien von Autist*innen**

75 Strategien zum Umgang mit sensorischen Problemen

79 Mit Herausforderungen im Alltag umgehen

82 Tarnen & Täuschen

88 Merkmale hilfreicher Strategien

91 **Selbstakzeptanz: So bin ich!**

92 Outing: Diagnose und jetzt? Wem sage ich's und wie?

98 Gebrauchsanleitung für mich selbst

108 Warum Autist*innen einfach wundervoll sind

114 Danksagung

115 Literatur

117 Stichwortverzeichnis

119 Empfehlungen von Kathrin Hippler

aus: Hippler, Meine Entdeckungsreise durch das Autismus-Spektrum (ISBN 9783432119519) © 2025 TRIAS Verlag