

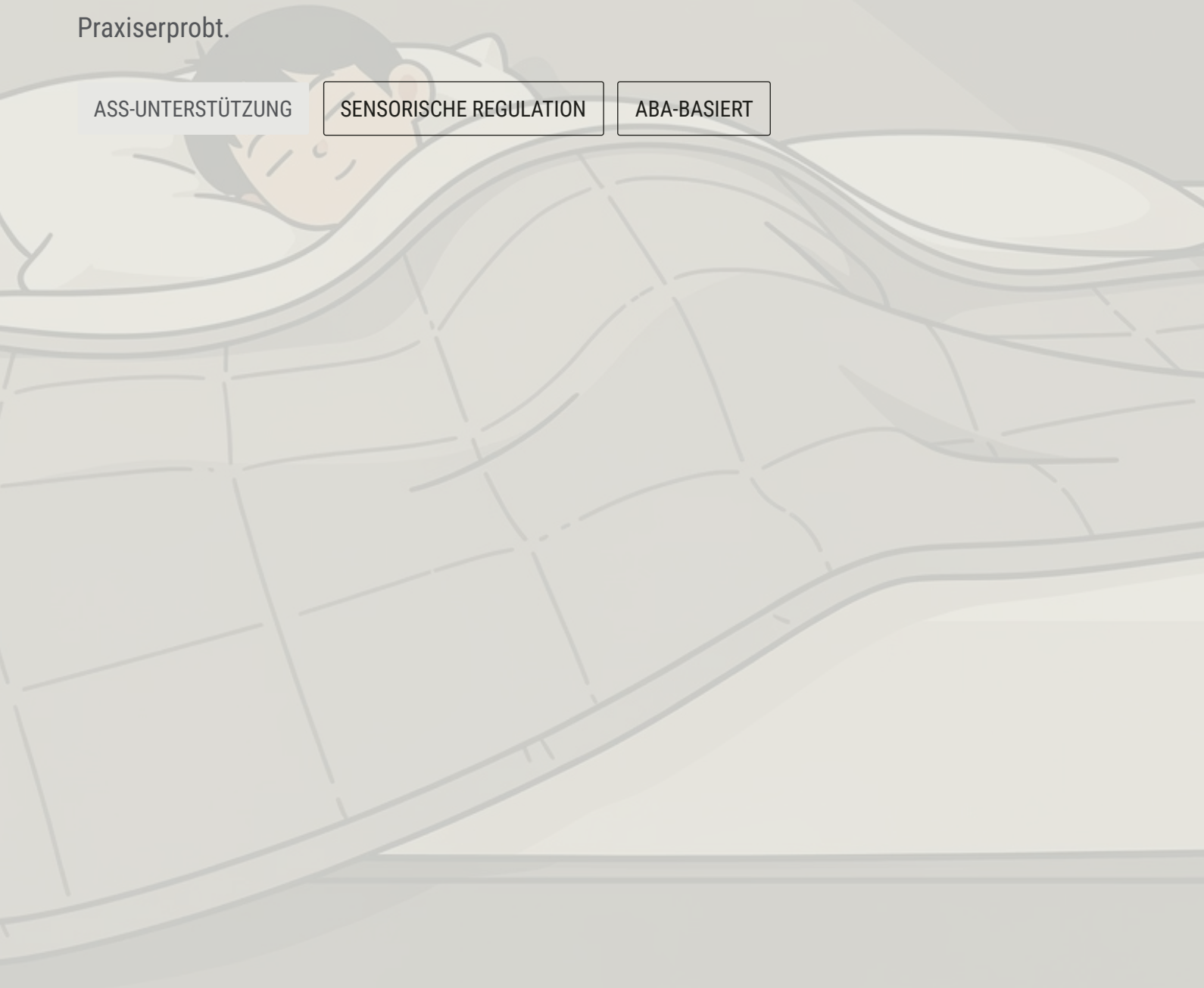
20 SITZUNGSPLÄNE ZUR SENSORISCHEN REGULATION

Ein umfassendes Leitfaden für Eltern, Betreuungspersonen und Fachkräfte, die Kinder und Jugendliche mit **Autismus-Spektrum-Störung (ASS)** unterstützen. Evidenzbasiert. Einfühlsam. Praxiserprobt.

ASS-UNTERSTÜTZUNG

SENSORISCHE REGULATION

ABA-BASIIERT



WILLKOMMEN AUF IHRER REISE ZUR SENSORISCHEN REGULATION

Sensorische Regulation ist einer der grundlegendsten Aspekte bei der Unterstützung von Kindern und Jugendlichen mit Autismus-Spektrum-Störung (ASS). Jeden Tag navigieren diese bemerkenswerten Individuen durch eine Welt, die sich überwältigend, unvorhersehbar und manchmal sogar schmerzhaft anfühlen kann – aufgrund ihrer sensorischen Verarbeitungsunterschiede.

WAS SIE ERWARTET

20 sorgfältig entwickelte Sitzungspläne, strukturiert in vier Kernbereichen – bereit zur sofortigen Anwendung.

FÜR WEN DIESER LEITFADEN IST

- Eltern und Betreuungspersonen zuhause
- ABA-Therapeuten und Verhaltensanalytiker
- Pädagogen und Schulbegleiter
- Ergotherapeuten und Fachkräfte

WAS SIE IN DIESEM LEITFADEN FINDEN

SOFORT EINSETZBARE SITZUNGSPLÄNE

Strukturierte Protokolle für verschiedene sensorische Herausforderungen und Kontexte.

ANPASSBARE STRATEGIEN

Flexible Ansätze für unterschiedliche Settings – Zuhause, Schule, Gemeinschaft.

EVIDENZBASIERTE TECHNIKEN

Wissenschaftlich fundierte Methoden aus der Verhaltensanalyse und Ergotherapie.

EINFÜHLSAME ANLEITUNG

Praktische, warmherzige Führung mit Fokus auf Würde und Autonomie des Kindes.

SENSORISCHE VERARBEITUNG BEI ASS VERSTEHEN

Sensorische Verarbeitung beschreibt, wie das Nervensystem sensorische Informationen aus der Umwelt empfängt, organisiert und darauf reagiert. Bei vielen Menschen mit ASS funktioniert dieser Prozess anders – was zu **Hypersensitivität** (Überreaktion) oder **Hyposensitivität** (Unterreaktion) auf sensorische Reize führt.

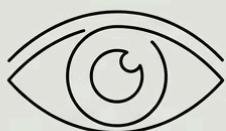
Stellen Sie sich vor, in einen Raum zu treten, in dem das Licht Ihre Augen brennt, Gespräche sich wie spitze Nadeln in Ihren Ohren anfühlen und die Textur Ihrer Kleidung unerträglich kratzig ist. Das ist die alltägliche Realität vieler Menschen mit ASS.

Diese sensorischen Unterschiede sind keine Verhaltensprobleme oder bewusste Entscheidungen – sie sind neurologische Unterschiede in der Informationsverarbeitung des Gehirns. Dieses grundlegende Verständnis hilft uns, sensorische Herausforderungen mit Mitgefühl, Geduld und angemessener Unterstützung anzugehen.



DIE ACHT SINNESSYSTEME

Viele unserer Sitzungen sprechen mehrere Sinnessysteme gleichzeitig an und schaffen so umfassende Unterstützung. Neben den bekannten fünf Sinnen existieren drei oft übersehene, aber ebenso wichtige Systeme.



1. Sehen



2. Hören



3. Tasten



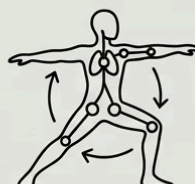
4. Schmecken



5. Riechen



6. Vestibuläres System
Gleichgewicht & Bewegung



7. Propriozeptives System
Körperbewusstsein & Position



8. Interozeptives System
Innere Signale
(Hunger, Emotionen)

i Die vestibuläre, propriozeptive und interozeptive Wahrnehmung sind besonders relevant für ASS-Interventionen – viele unserer Sitzungspläne adressieren diese Systeme gezielt.

SO VERWENDEN SIE DIE SITZUNGSPLÄNE

01

VOLLSTÄNDIG DURCHLESEN

Lesen Sie jeden Sitzungsplan komplett durch, bevor Sie ihn umsetzen. Verstehen Sie den Ablauf, benötigte Materialien und Ziele.

02

MATERIALIEN VORBEREITEN

Bereiten Sie alle notwendigen Materialien im Voraus vor, um reibungslose Übergänge zu gewährleisten und Unterbrechungen zu minimieren.

03

AN INDIVIDUELLE BEDÜRFNISSE ANPASSEN

Jedes Kind ist einzigartig. Passen Sie Timing, Intensität und Aktivitäten an den aktuellen Regulationszustand und die Präferenzen des Kindes an.

04

SICHERE UMGEBUNG SCHAFFEN

Stellen Sie sicher, dass der physische Raum komfortabel, vorhersehbar und frei von unerwarteten sensorischen Auslösern ist.

05

BEOBACHTEN UND DOKUMENTIEREN

Führen Sie Notizen darüber, was gut funktioniert und was nicht. Diese Informationen helfen, zukünftige Sitzungen zu verfeinern – ein wesentlicher Bestandteil des IBP (Individuellen Behandlungsplans).

06

KONSISTENZ PRAKTIZIEREN

Regelmäßige Umsetzung baut Vertrautheit und Wirksamkeit auf. Konsistenz hilft, Routinen zu etablieren, die die Regulation unterstützen.

- ☐ Diese Sitzungspläne sind Ausgangspunkte, keine starren Regeln. Ihr Wissen über das individuelle Kind, kombiniert mit diesen strukturierten Ansätzen, schafft die wirksamste Intervention.

BERUHIGENDE AKTIVITÄTEN FÜR KRISENSITUATIONEN

Wenn ein Kind mit ASS eine sensorische Überlastung erlebt, wechselt das Nervensystem in den Kampf-Flucht-Erstarrungs-Modus. In diesen Krisenmomenten scheitern traditionelle Begründungen oder verhaltensbasierte Interventionen oft, weil das Gehirn des Kindes buchstäblich im Überlebensmodus ist.

DAS ZIEL

Aktivierung des Parasympathikus – des natürlichen Beruhigungsmechanismus des Körpers – durch Tiefendruck, rhythmische Bewegungen und kontrollierte Atmung.

DER SCHLÜSSEL

Diese Strategien müssen *vor* Krisenmomenten vorbereitet und geübt werden, damit sie zu vertrauten Werkzeugen werden, die das Kind schließlich eigenständig einsetzen kann.

SITZUNG 1: DAS TIEFENDRUCK-REFUGIUM

DAUER: 15–20 MIN.

ORT: ZUHAUSE / THERAPIE

Ziel: Tiefendruck-Input einsetzen, um den beruhigenden Parasympathikus zu aktivieren und Angst oder sensorische Überlastung zu reduzieren.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Gewichtsdecke oder schwere Kissen
- Körperkissen oder großes Kuscheltier
- Gedimmtes, weiches Licht
- Optional: beruhigende Musik oder weißes Rauschen

WANN ANWENDEN

Bei starker Angst, nach überwältigenden sensorischen Erfahrungen, vor dem Schlafengehen oder wenn das Kind zerstreut und unkonzentriert wirkt.

SCHRITTWEISES PROTOKOLL

- **Schritt 1 (2–3 Min.):** Licht dimmen, störende Reize entfernen, Gewichtsdecke bereitstellen
- **Schritt 2 (1–2 Min.):** Ruhig einführen: „Wir bauen ein gemütliches Nest, wo dein Körper sicher ist.“
- **Schritt 3 (3–5 Min.):** Decke von den Füßen aufwärts auflegen, regelmäßig rückfragen
- **Sicherheit:** Kind muss Decke jederzeit selbst entfernen können

SITZUNG 2: DER SENSORISCHE WETTERBERICHT

DAUER: 10–15 MIN. (RUHIGE MOMENTE) / 5 MIN. (CHECK-INS)

Diese Sitzung nutzt die Metapher des Wetters, um Kindern zu helfen, ihre internen sensorischen Zustände zu verstehen und zu kommunizieren. Durch die Externalisierung als „Wetter“ reduzieren wir Scham und schaffen eine gemeinsame Sprache.



SONNIG

Körper fühlt sich ruhig, komfortabel und bereit zum Lernen und Spielen an. Alle Sinnessysteme fühlen sich „genau richtig“ an. Dies ist unser Zielzustand.



BEWÖLKT

Beginnt sich unwohl zu fühlen. Vielleicht werden Geräusche lauter, Lichter heller oder der Körper fühlt sich unruhig an. Jetzt ist der perfekte Moment für präventive Beruhigungsstrategien.



STÜRMISCH

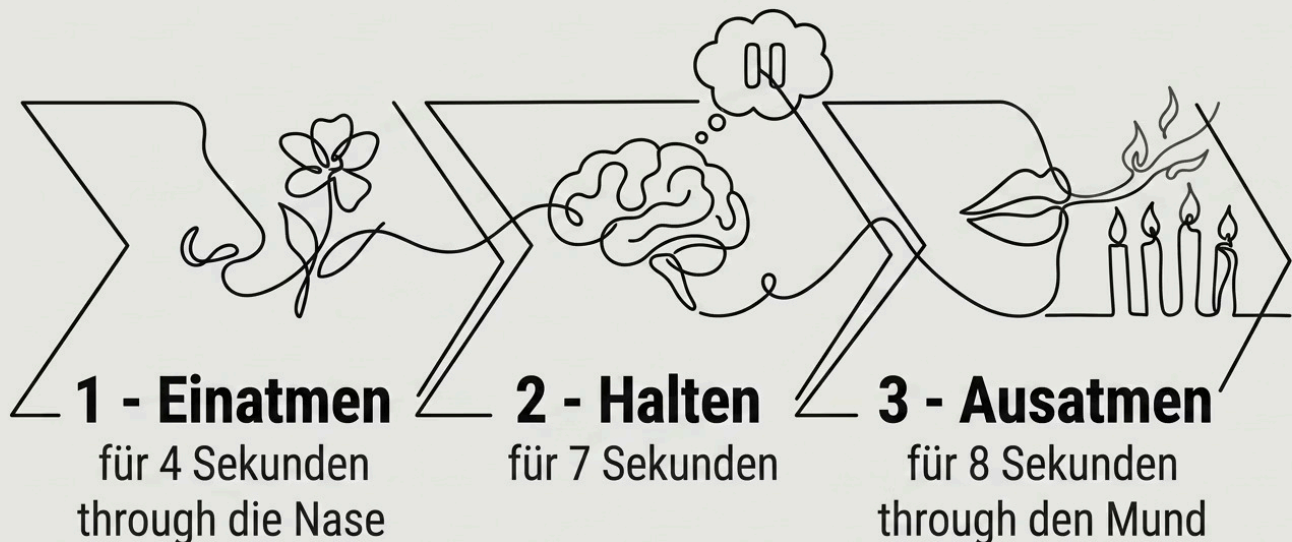
Fühlt sich überwältigt, aufgewühlt oder außer Kontrolle. Sensorischer Input fühlt sich schmerzhaft oder unmöglich zu handhaben an. Sofortige Unterstützung erforderlich – keine Anforderungen, keine Argumente.

- ✔ Langfristig internalisieren Kinder dieses System und können für ihre eigenen sensorischen Bedürfnisse eintreten: „Ich bin gerade bewölkt – ich brauche meine Kopfhörer.“

SITZUNG 3: DER ATEMZUG-ANKER

ÜBERALL EINSETZBAR · KEINE MATERIALIEN NÖTIG

Kontrolliertes Atmen ist eine der schnellsten Methoden, um die Beruhigungsreaktion des Körpers zu aktivieren. Der Schlüssel ist die **verlängerte Ausatmung**, die den Vagusnerv stimuliert und die Entspannungsreaktion auslöst. Atemübungen müssen in ruhigen Momenten geübt werden, um als neuronaler Pfad in Stresssituationen verfügbar zu sein.



LEHRPROTOKOLL

- Modellieren Sie die Atmung selbst, während Sie laut zählen
- Visuelle Hinweise: Hand auf Einatmung heben, auf Ausatmung senken
- Mindestens zweimal täglich in ruhigen Momenten üben
- Für jüngere Kinder: vereinfachtes 3-3-3-Muster verwenden

ANGEPASSTE BILDER

- Pizza riechen → Kerzen ausblasen
- Seifenblasen machen → Ballon aufblasen
- Blumen einatmen → Federn wegpusten

Passen Sie die Bildsprache an die Interessen und das Verständnis des Kindes an.

SITZUNG 4: DIE SENSORISCHE RESET-ECKE

Die Einrichtung eines festen physischen Raums für sensorische Regulation gibt Kindern einen konsistenten, vorhersehbaren Ort, an den sie sich zurückziehen können, wenn sie überwältigt sind. Entscheidend: Die Reset-Ecke ist *niemals eine Bestrafung*, sondern ein hilfreiches Werkzeug – wie ein Erste-Hilfe-Kasten für sensorische Notfälle.



BEQUEME SITZGELEGENHEIT

Sitzsäcke, Bodenkissen oder ein kleines Zelt schaffen einen geborgenen, gemütlichen Raum mit sanftem propriozeptivem Input.



KLANGMANAGEMENT

Geräuschunterdrückende Kopfhörer oder ein Weißrauschgerät helfen, auditiven Input während überwältigender Momente zu kontrollieren.




LICHTSTEUERUNG

Sanftes, dimmbares Licht oder eine kleine Lampe mit farbigen Birnen ermöglicht die Anpassung der visuellen Stimulation.



FIDGET-WERKZEUGE

Ein Korb mit sensorischen Spielzeugen wie Stressbällen, Fidget-Spinnern oder texturierten Objekten bietet gesunde sensorische Input-Optionen.

-  Die Zeit in der Reset-Ecke sollte kindgeleitet sein – das Kind geht, wenn es sich bereit fühlt, nicht wenn ein Timer ausläuft. Diese Autonomie stärkt das Selbstbewusstsein und das Vertrauen in den eigenen Regulationsprozess.

SITZUNG 5: PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG FÜR KINDER

DAUER: 15–20 MIN.

KÖRPERBEWUSSTSEIN · INTEROZEPTION

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) hilft Kindern, den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung in ihrem Körper zu erkennen. Für Kinder mit ASS, die Schwierigkeiten haben, Körpersignale zu identifizieren, bietet PMR konkrete, physische Erfahrungen davon, wie sich „angespannt“ und „entspannt“ anfühlen.

HÄNDE:

SCHNEEBALL FORMEN

Hände zu festen Fäusten ballen. 5 Sekunden halten. Dann den Schneeball schmelzen lassen und Hände weich und warm werden fühlen.

ARME:

STARK SEIN

Arme beugen und Muskeln fest anspannen wie ein Superheld. Dann Arme wie gekochte Spaghetti fallen lassen – so weich und locker.



SCHULTERN: OHREN BERÜHREN

Schultern hochziehen, um die Ohren zu berühren. Dann fallen lassen wie schwere Gewichte. Die Entspannung spüren.

GESICHT: LUSTIGES GESICHT

Ganzes Gesicht zusammenkneifen – Augen, Nase, alles. Dann alles weich werden lassen wie schmelzende Butter.

BAUCH: HART WIE EIN STEIN

Bauch hart machen wie ein Stein darin. Dann weich wie ein Kissen werden lassen und fühlen, wie er sich sanft beim Atmen bewegt.

TOLERANZ FÜR GERÄUSCHE UND REIZE AUFBAUEN

Auditive Hypersensitivität ist eine der häufigsten sensorischen Herausforderungen bei ASS. Alltägliche Geräusche – das Summen von Leuchtstoffröhren, das Rascheln von Papier, Hintergrundgespräche oder plötzliche Lärmereignisse – können für Menschen mit auditiven Empfindlichkeiten genuine Schmerzen verursachen.

Das bedeutet nicht, dass sie sich „daran gewöhnen“ oder es durch erzwungene Exposition „überwinden“ müssen. Stattdessen nutzen wir graduelle, respektvolle Desensibilisierungsansätze, die das Toleranzfenster langsam erweitern.

SITZUNG 6: DIE KLANGLEITER-HERAUSFORDERUNG

Die Klangleiter ist ein systematischer Desensibilisierungsansatz, der herausfordernde Geräusche schrittweise und kontrolliert einführt. Durch das Beginnen mit tolerierbaren Tönen und langsames Erhöhen der Intensität stärken wir die Kapazität des Nervensystems, auditiven Input zu verarbeiten, ohne die Kampf-Flucht-Erstarrungs-Reaktion auszulösen.



STUFE 1: SANFTE AUFNAHMEN

Zielgeräusch bei sehr geringer Lautstärke für kurze Zeiträume (30–60 Sek.) abspielen, während eine bevorzugte Aktivität ausgeführt wird.



STUFE 2: MODERATE LAUTSTÄRKE

Lautstärke und Dauer über mehrere Sitzungen schrittweise erhöhen. Kopfhörer für bessere Kontrolle verwenden.



STUFE 3: DISTANZKONTROLLE

Tatsächliche Geräuschquelle (keine Aufnahme) aus der Ferne einführen. Kind kontrolliert die Annäherung, nähert sich über Wochen an.



STUFE 4: VARIABLES TIMING

Sobald vorhersehbare Exposition toleriert wird, leichte Unvorhersehbarkeit im Timing einführen, während Lautstärkekontrolle bestehen bleibt.



STUFE 5: REALWELT-PRAXIS

Praxis in tatsächlichen Umgebungen, beginnend mit kurzen Besuchen und schrittweise steigende Dauer über Zeit.



Niemals das System überfluten oder Teilnahme erzwingen. Erzwungene Exposition führt oft zu gesteigerter Angst und Widerstand – nicht zu dauerhafter Toleranz.

SITZUNG 7: EIN PERSÖNLICHES KLANGMENÜ ERSTELLEN

Nicht alle Geräusche sind herausfordernd – viele Kinder mit ASS haben bevorzugte Töne, die tatsächlich bei der Regulation helfen. Die Erstellung eines „Klangmenüs“ aus beruhigenden oder organisierenden Tönen gibt Kindern ein Werkzeug zur Selbstregulation.



BERUHIGENDE KLÄNGE

Sanfte, rhythmische, vorhersehbare Töne, die den Parasympathikus aktivieren: Weißes Rauschen, Regen, Herzrhythmen, sanfte Instrumentalmusik.



ORGANISIERENDE KLÄNGE

Töne, die bei Fokus und Aufmerksamkeit helfen: Binaurale Beats, klassische Musik, Naturgeräusche mit gleichmäßigen Mustern, Braunes Rauschen.



MASKIERENDE KLÄNGE

Töne, die unvorhersehbare Umgebungsgeräusche überdecken: Lüftergeräusche, spezifische Frequenzen von weißem oder rosa Rauschen, Wellengeräusche.



ENERGISIERENDE KLÄNGE

Für Momente, in denen das Kind die Wachheit steigern muss: Flotte Musik, Naturgeräusche mit mehr Variation, rhythmisches Trommeln.

SITZUNG 8: DIE SENSORISCHE LAUTSTÄRKEREGELUNG

Kindern beizubringen, dass sie Kontrolle über sensorischen Input haben, ist unglaublich stärkend. Diese Sitzung nutzt die Metapher eines Lautstärke-Reglers, um Kindern zu helfen zu verstehen, dass sensorische Erfahrungen auf einem Kontinuum existieren und sie Werkzeuge haben, um überwältigenden Input „herunterzuregeln“.

PHYSISCHE WERKZEUGE ZUR LAUTSTÄRKESTEUERUNG

- Geräuschunterdrückende Kopfhörer oder Ohrstöpsel
- Sonnenbrille oder Hut zur Reduktion visueller Reize
- Raumtemperatur und Beleuchtung anpassen

INTERNE REGULATIONSSTRATEGI EN

- Atemtechniken (Sitzung 3)
- Erdungsübungen
- Bevorzugter sensorischer Input als Anker

PRAKTISCHE AKTIVITÄTEN

Verschiedene Umgebungen besuchen, deren sensorisches „Volumen“ bewerten und besprechen, welche Werkzeuge helfen könnten. Rollenspielen, um Anpassungen zu fordern:

„Das ist zu laut für mich – darf ich meine Kopfhörer benutzen?“ oder „Ich brauche eine Pause in einem ruhigeren Raum.“

Ein persönliches „Lautstärke-Toolkit“ aufbauen, das das Kind leicht zugänglich hat und seine wirksamsten Werkzeuge enthält. Das ist eine entscheidende Lebensfähigkeit.

SITZUNG 9: DAS ÜBERRASCHUNGSGERÄUSCH-ABENTEUER

UNVORHERSEHBARKEIT · RESILIENZ · NARRATIVER RAHMEN

Unvorhersehbare Geräusche sind oft belastender als laute Töne. Feueralarme, zuschlagende Türen, plötzliches Lachen oder unerwartete Durchsagen können intensive Kampf-Flucht-Erstarrungs-Reaktionen auslösen. Diese Sitzung baut Toleranz gegenüber klanglicher Unvorhersehbarkeit durch spielerische, kontrollierte Exposition innerhalb eines narrativen Rahmens auf.

PHASE 1: VORBEREITUNGSPHASE

Geschichte gemeinsam besprechen.
Klangerzeugungswerkzeuge zeigen.
Kind lässt Töne in ruhiger Atmosphäre ausprobieren.

PHASE 3: LEICHTE ÜBERRASCHUNG

Geschichte mit leicht weniger vorhersehbarem Timing wiederholen.
Signalisieren, dass ein Klang kommt, aber variieren wann genau.

PHASE 5: FEIER

Mit spezifischem Lob enden: „Du hast dieses Geräusch gehört und dich so schnell erholt! Dein Nervensystem wird stärker!“ Fortschritt dokumentieren.

1

2

3

4

5

PHASE 2: EINFÜHRUNGSRUNDE

Geschichte mit sehr vorhersehbaren Klanghinweisen erzählen: „Jetzt kommt ein Platschen... hier kommt es... platsch!“ Vertrauen aufbauen.

PHASE 4: ERHOLUNGSPRAXIS

Bei Überraschungsgeräuschen pausieren: „Lass uns zusammen atmen. Das Geräusch hat uns überrascht, aber wir sind sicher.“ Resilienz aufbauen.

SITZUNG 10: LICHT UND VISUELLE EMPFINDLICHKEIT

Während Geräuschempfindlichkeit oft die meiste Aufmerksamkeit erhält, erleben viele Menschen mit ASS auch erhebliche visuelle Empfindlichkeiten. Das Flackern von Leuchtstoffröhren – für neurotypische Personen oft nicht wahrnehmbar – kann für Menschen mit visuellen Empfindlichkeiten extrem ablenkend oder belastend sein.

HÄUFIGE VISUELLE HERAUSFORDERUNGEN

- Flackern von Leuchtstoff- oder LED-Lampen
- Helles Sonnenlicht oder Blendung
- Kontrastreiche Umgebungen
- Belebte visuelle Muster (Menschenmengen, gemusterte Teppiche)
- Schnelle Bewegungen im peripheren Sichtfeld
- Blaulicht von Bildschirmen

ANPASSUNGSSTRATEGIEN

- Sonnenbrille oder getönte Gläser für drinnen/draußen
- Schreibtischlampen mit warmem, stetigem Licht statt Deckenleuchten
- Blaulichtfilter auf Bildschirmen
- Visuelle Unordnung in Lern- und Lebensräumen reduzieren
- Sitzposition weg von hellen Fenstern

i Augenkontakt niemals erzwingen oder visuelle Aufmerksamkeit fordern – dies erhöht oft Stress ohne Nutzen. Wegschauen kann für manche Personen mit ASS die Aufmerksamkeit und Verarbeitung tatsächlich verbessern.

TEXTUR, BERÜHRUNG UND PROPRIOZEPTION

Taktile Empfindlichkeiten und propriozeptive Unterschiede beeinflussen das tägliche Funktionieren tiefgreifend – vom Tragen von Kleidung bis zur Akzeptanz körperlicher Zuneigung, vom Mitmachen bei Matschen bis zur Navigation in überfüllten Räumen.

HYPERSENSITIV GEGENÜBER LEICHTER BERÜHRUNG

Leichte Berührung kann sich kitzelig, irritierend oder sogar schmerzhaft anfühlen, während Tiefendruck oft gesucht und angenehm ist.

HYPOSENSITIV – UNTERREAKTION

Starker taktiler Input erforderlich, um Empfindung wahrzunehmen. Das Kind sucht intensiven taktilen Input im Alltag.

PROPRIOZEPTIVER INPUT

Hat fast universell organisierende und beruhigende Wirkung bei ASS – ein sicheres und wirksames Regulationswerkzeug.

SITZUNG 11: DIE TEXTUR-SCHATZSUCHE

TAKTILE TOLERANZ · SPIELBASIERT · SCHRITTWEISE EXPOSITION

Schrittweise Exposition gegenüber verschiedenen Texturen in einem spielerischen, kontrollierten Kontext hilft, die taktile Toleranz zu erweitern und respektiert gleichzeitig die Grenzen des Kindes. Das Schatzsuche-Format fügt Motivation und Struktur hinzu.

01

WOCHE 1: TOLERIERTE TEXTUREN ERKUNDEN

5–6 bevorzugte oder tolerierte Texturen erkunden. Fokus auf Erfolg und Freude. Selbstvertrauen aufbauen.

02

WOCHE 2: EINE NEUE TEXTUR EINFÜHREN

Eine leicht herausfordernde Textur unter vertrauten einführen. Bei Ablehnung: Grenze respektieren, nächsten Tag erneut versuchen – kein Druck.

03

WOCHE 3–4: VERHÄLTNIS SCHRITTWEISE VERSCHIEBEN

Anteil herausfordernder Texturen graduell erhöhen, wobei immer einige einfache Erfolge verbleiben.

04

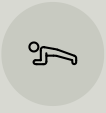
WOCHE 5+: ALLTAGSRELEVANTE TEXTUREN

Texturen einführen, die für alltägliche Herausforderungen relevant sind: Kleidungsetiketten, Lebensmitteltexturen, Bastelmaterialien für die Schule.

- ☞ Werkzeuge vor direktem Kontakt anbieten: Pinsel, Zangen oder Handschuhe für das Erkunden herausfordernder Texturen. Dies bietet Kontrolle und ermöglicht schrittweise Progression.

SITZUNG 12: SCHWERE ARBEIT – PROPRIOZEPTIVER STATIONSKREISLAUF

Propriozeptiver Input – oft als „schwere Arbeit“ bezeichnet – umfasst Aktivitäten, die Gelenke und Muskeln belasten, Tiefendruck und Körperbewusstsein liefern. Im Gegensatz zu anderen Sinnessystemen reagiert das propriozeptive System generell positiv auf erhöhten Input, was schwere Arbeit zu einem sicheren und wirksamen Regulationswerkzeug macht.



WANDDRÜCKEN

So fest wie möglich gegen eine Wand drücken, 10 Sekunden lang. Intensiver propriozeptiver Input ohne Ausrüstung erforderlich.



SCHWERES TRAGEN

Gewichtete Gegenstände (Bücher, Wasserflaschen) von einem Ort zum anderen tragen. Gewicht an die Fähigkeiten des Kindes anpassen.



SPRINGEN

Auf einem Trampolin springen, Seil springen oder Hampelmänner machen. Der Aufprall liefert propriozeptiven Input durch die Gelenke.



TIERGÄNGE

Bärgang, Krabbengang oder Schubkarrenläufe belasten Arm- und Schultergelenke auf spielerische und engagierende Weise.



WIDERSTANDSAKTIVITÄTEN

Therapieketten, Handgriffe oder dehnbare Widerstandsbänder liefern kontrollierten propriozeptiven Input für Hände und Arme.

Jede Aktivität dauert 2–5 Minuten, der vollständige Kreislauf 15–20 Minuten. Die Rotation durch Aktivitäten erhält das Engagement und trainiert verschiedene Muskelgruppen.

SITZUNG 13: DAS KÖRPERKARTEN- ABENTEUER

Viele Personen mit ASS haben Schwierigkeiten mit dem Körperbewusstsein – zu wissen, wo sich ihr Körper im Raum befindet, wie Bewegungen geplant werden oder sogar zu erkennen, wann sie etwas berühren. Diese Aktivität baut interozeptives und propriozeptives Bewusstsein durch spielerisches Kartografieren von Körperteilen auf.

KÖRPERKARTE ERSTELLEN

Körperumriss des Kindes auf großes Papier zeichnen. Diese Karte dient als visuelle Referenz für die gesamte Sitzungsreihe.

AKTIVITÄTEN

- **Körperteil-Identifikation:** Berühren und auf der Karte markieren
- **Bewegungskartierung:** Was jeder Körperteil tun kann, mit Pfeilen markieren
- **Empfindungserkennung:** Verschiedene Texturen auf Körperbereiche anwenden und Unterschiede dokumentieren
- **Fester und sanfter Druck:** Feste vs. leichte Berührung üben und Präferenzen dokumentieren

FORTGESCHRITTENE KÖRPERKARTIERUNG

Sobald das grundlegende Körperbewusstsein etabliert ist:

- „Missions-Karten“ erstellen: „Kannst du deinen rechten Ellbogen zum linken Knie bringen?“
- Auf der Karte markieren, wo das Kind verschiedene Emotionen spürt: „Wo fühlst du Freude? Wo fühlst du Sorge?“
- Sichere und unangenehme Berührungszonen identifizieren
- Das Beschreiben von Schmerzen oder Unwohlsein für medizinische Situationen üben

SITZUNG 14: TOLERANZAUFBAU FÜR MATSCHSPIELE

Matschspiele – Aktivitäten mit Farbe, Kleber, Sand, Wasser oder Lebensmitteln – sind für Kinder mit taktiler Hypersensitivität oft tiefgreifend herausfordernd. Dennoch sind diese Aktivitäten in Schul- und sozialen Umgebungen üblich. Statt Matschspiele vollständig zu vermeiden, können wir Toleranz schrittweise aufbauen.

1

STUFE 1: NUR WERKZEUGE

Material mit Pinseln, Zangen oder Löffeln erkunden. Kein direkter Hautkontakt, aber Vertrautheit aufbauen.

2

STUFE 2: BARRIERESCHUTZ

Material mit Handschuhen oder Plastiktüten an Händen berühren. Schutzbarriere bei direkterer Interaktion.

3

STUFE 3: KURZER, KONTROLLIERTER KONTAKT

Kurze Berührungen anregen: „Kannst du einmal darauf tippen?“ Sofortiger Zugang zum Waschen bietet Kontrolle.

4

STUFE 4: VERLÄNGERTER DIREKTER KONTAKT

Dauer und Intensität des Kontakts verlängern. Kind toleriert möglicherweise, die Hände schmutzig zu machen, mit häufigen Reinigungspausen.

5

STUFE 5: FUNKTIONALE MATSCHAKTIVITÄTEN

Toleranz auf sinnvolle Aktivitäten anwenden: Fingermalen, Kochen, Gartenarbeit. Bedeutungsvolle Gründe für das Engagement mit Matschmaterialien.

SITZUNG 15: DAS TIEFENDRUCK-PROTOKOLL

Tiefendruck hat bemerkenswerte organisierende und beruhigende Wirkungen auf das Nervensystem. Im Gegensatz zu leichter Berührung, die irritierend oder überstimulierend sein kann, aktiviert Tiefendruck den Parasympathikus und setzt beruhigende Neurotransmitter frei.

KOMPRESSIONSBEKLEIDUNG

Kompressionswesten, eng anliegende Unterlagen oder gewichtete Westen liefern konstanten sanften Druck. Mit kurzen Tragezeiten beginnen und schrittweise erhöhen.

GEWICHTSDECKEN

Sicherheitsrichtlinie: Gewicht sollte ca. 10% des Körpergewichts plus 1–2 kg betragen. Kind muss die Decke selbständig entfernen können.

THERAPEUTISCHE UMARMUNGEN

Feste Umarmungen oder „Sandwich-Drücke“ zwischen Kissen. Immer zuerst um Erlaubnis bitten: „Würde eine Umarmung helfen?“ Ablehnung respektieren.

KÖRPERSOCKE / DRUCKBURRITO

Dehnbare Lycra-Körpersocken oder das Kind fest in Decken einwickeln. Liefert enthaltenen, kontrollierten Tiefendruck, den viele extrem beruhigend finden.

- ✔ Tiefendruck wirkt am besten, wenn er über den Tag verteilt integriert wird: Morgen unter Gewichtsdecke, Schreibtischarbeit mit gewichtetem Schoßkissen, Bettoutine mit 15–20 Min. Tiefendruck-Aktivitäten.

SELBSTREGULATIONS-SEQUENZEN FÜR VERSCHIEDENE KONTEXTE

Selbstregulation sieht in jeder Umgebung anders aus. Was zuhause funktioniert, ist in der Schule möglicherweise nicht durchführbar. Morgenregulation unterscheidet sich vom Abendbedarf. Dieser letzte Teil bietet kontextspezifische Regulationssequenzen, die an verschiedene Situationen angepasst werden können.

Durch vorbereitete Sequenzen können Betreuungspersonen und Kinder effektiver reagieren, wenn Regulationsherausforderungen auftreten – anstatt in Momenten der Dysregulation versuchen zu müssen, in Echtzeit Lösungen zu finden.

SITZUNG 16: DIE MORGEN-STARTSEQUENZ

DAUER: 20–30 MIN. TÄGLICH

KONSISTENZ ENTSCHIEDEND

Morgenübergänge sind für viele Kinder mit ASS notorisch schwierig. Das Durchführen von Körperpflerroutinen und die Vorbereitung auf den Tag erfordern erhebliche Regulationsressourcen. Eine konsistente Morgensequenz kann diesen Übergang deutlich reibungsloser gestalten.

SANFTES AUFWACHEN (5 MIN.)

Graduellen Wecker oder Naturlichtalarm verwenden. Zeit für den Übergang vom Schlafen zum Wachen lassen, ohne Anforderungen.

VORHERSEHBARE ROUTINE (10 MIN.)

Jeden Tag dieselbe Sequenz:
Badezimmer, Anziehen, Frühstück.
Visuelle Zeitpläne für Vorhersehbarkeit nutzen.

VORSCHAU UND VORBEREITUNG (5 MIN.)

Tagesplan gemeinsam durchgehen, Änderungen und Herausforderungen identifizieren. Im Voraus Lösungen finden: „Heute haben wir eine Schulversammlung – lass uns Kopfhörer einpacken.“

1

2

3

4

5

SCHWERE-ARBEIT- AUFWACHEN (5 MIN.)

Sofortige propriozeptive Aktivitäten:
Gegen Wand drücken, Bärengang ins
Badezimmer, einfache Yogaposen.

SENSORISCHER CHECK- IN (3 MIN.)

Kind identifiziert sein „Wetter“ und wählt
Regulationswerkzeuge für den Tag:
Fidgets, Kopfhörer, Kompressionshemd.

- ☐ Kleidungsempfindlichkeiten können den gesamten Morgen zum Entgleisen bringen. Alle Etiketten entfernen, nahtlose, weiche Stoffe wählen und als erste Schicht Kompressionsbekleidung in Betracht ziehen.

SITZUNG 17: SCHUL- ÜBERLEBENSSTRATEGIEN

Schulumgebungen stellen intensive sensorische und regulatorische Herausforderungen dar: Leuchtstoffröhren, laute Kantinen, unerwartete Feueralarme, enge körperliche Nähe zu Mitschülern, mehrere Übergänge und anhaltende Aufmerksamkeitsanforderungen. Erfolg erfordert sowohl Umgebungsanpassungen als auch portable Regulationsstrategien.

UMGEBUNGSANPASSUNGEN

- Bevorzugte Sitzplätze: weg von Hauptverkehrsbereichen, nahe Ausgängen
- Alternative Beleuchtung: Schreibtischlampe statt Deckenleuchten
- Bewegungspausen: geplante propriozeptive Input-Möglichkeiten
- Zugang zu ruhigen Räumen: Bibliothek, Ressourcenraum
- Angepasste Kantinenregelungen: Kopfhörer tragen, zu weniger belebten Zeiten kommen

PORTABLE SCHULWERKZEUGE

- Leise Fidget-Werkzeuge (Therapieketten, ruhige Fidgets)
- Geräuschunterdrückende Kopfhörer oder Ohrstöpsel
- Kauschmuck oder Kaugummi (wenn erlaubt)
- Gewichtetes Schoßkissen für Aufmerksamkeitsaktivitäten
- Visuelle Unterstützungen: Zeitplan, Pausen-Karten, Kommunikationskarten
- Komfortobjekt von zuhause

WARNZEICHEN ERKENNEN

PAUSE ANFORDERN

REGULIEREN & ZURÜCKKEHREN

Ein Signal-System mit Lehrkräften entwickeln – eine Karte, ein Handzeichen oder ein Codewort, das „Ich brauche eine Pause“ kommuniziert, ohne Aufmerksamkeit zu erregen.

SITZUNG 18: DAS ABEND-ENTSPANNUNGSRITUAL

Schlafprobleme sind bei ASS extrem häufig und oft mit Schwierigkeiten bei der sensorischen Regulation und dem Übergangsmanagement verbunden. Eine konsistente, sensorisch unterstützende Abendroutine kann die Schlafqualität erheblich verbessern und Schlafkämpfe reduzieren.

60 MINUTEN VOR DEM SCHLAFEN: BILDSCHIRM-ABSCHALTUNG

Alle Bildschirme und Blaulichtquellen ausschalten. Das Blaulicht unterdrückt die Melatoninproduktion. Zu ruhigen, nicht elektronischen Aktivitäten übergehen.

30 MINUTEN VORHER: BERUHIGENDE SINNESAKTIVITÄTEN

Warmes Bad mit gedimmtem Licht, sanfte Massage mit bevorzugter Lotion. Umgebung ruhig halten mit weicher Beleuchtung und leisen Tönen.

LETZTE 10 MINUTEN: TIEFENDRUCK UND ATMUNG

Gewichtsdecke auflegen, Progressive Muskelentspannung durchführen oder Atemübungen praktizieren. Dieser Abschluss sollte jeden Abend vorhersehbar ruhig und konsistent sein.

45 MINUTEN VORHER: SCHWERE-ARBEIT-AKTIVITÄTEN

15 Minuten propriozeptive Aktivitäten: Wäsche tragen, Wanddrücken, Trampolinspringen oder Tiergänge. Überschussenergie entladen und Nervensystem organisieren.

15 MINUTEN VORHER: ÜBERGANG INS SCHLAFZIMMER

Ruhige Aktivitäten: Lesen, beruhigende Musik hören, sanfte Gespräche. Konsistente Routine jeden Abend.

SITZUNG 19: VORBEREITUNG FÜR GEMEINSCHAFTSAUSFLÜGE

Ausflüge zu Geschäften, Restaurants, medizinischen Terminen oder anderen Gemeinschaftsorten können aufgrund unvorhersehbarer sensorischer Inputs, Menschenmengen, unerwarteter Änderungen und unbekannter Umgebungen außerordentlich herausfordernd sein. Sorgfältige Vorbereitung kann diese Ausflüge deutlich erfolgreicher gestalten.

VORHER: VORBEREITUNGSPHASE

- Ort mit Fotos, Videos oder einem kurzen Vorbesuch vorstellen
- Was zu erwarten ist besprechen, einschließlich sensorischer Erfahrungen
- Sensorisches Toolkit packen: Kopfhörer, Fidgets, Snacks, visueller Zeitplan
- Timing planen, um Stoßzeiten zu vermeiden
- Sichere Räume oder Ausstiegsstrategien identifizieren

WÄHREND: AKTIVE UNTERSTÜTZUNG

- Mit leicht zugänglichem Toolkit ankommen
- Anpassungen sofort umsetzen: Kopfhörer vor dem Betreten aufsetzen
- Präventive Pausen *vor* Dysregulation einlegen
- Was passiert kommentieren, um Vorhersehbarkeit zu bieten
- Frühe Warnzeichen beobachten und schnell mit Regulationsstrategien reagieren

DANACH: ERHOLUNGSZEIT

- Gemeinschaftsausflüge sind erschöpfend – sofortige Ruhezeit einplanen
- Keine mehreren anspruchsvollen Aktivitäten hintereinander planen
- Bevorzugte regulierende Aktivitäten anbieten: ruhige Zeit, Lieblingssendungen
- Besprechen, was gut ging und was herausfordernd war

SITZUNG 20: AUFBAU UNABHÄNGIGER SELBSTREGULATIONSFÄHIGKE ITEN

Das ultimative Ziel aller dieser Sitzungen ist der Aufbau unabhängiger Selbstregulation – die Fähigkeit, den eigenen Regulationszustand zu erkennen, geeignete Strategien zu wählen und diese ohne ständige Erwachsenenunterstützung umzusetzen. Dies ist ein gradueller Prozess, der sich über Jahre entfaltet.

STUFE 1: ERWACHSENER REGULIERT VOLLSTÄNDIG

Erwachsener erkennt Dysregulation und setzt Strategien um: „Du siehst überwältigt aus – lass uns die Kopfhörer holen.“

STUFE 2: ERWACHSENER IDENTIFIZIERT, KIND SETZT UM

Erwachsener: „Du wirkst überwältigt – Zeit für Kopfhörer?“ Kind wählt, die Strategie anzuwenden.

STUFE 3: KIND IDENTIFIZIERT, ERWACHSENER SCHLÄGT OPTIONEN VOR

Kind: „Ich bin gerade bewölkt.“ Erwachsener: „Möchtest du Atmung oder Kopfhörer versuchen?“

STUFE 4: KIND IDENTIFIZIERT UND WÄHLT STRATEGIE

Kind: „Ich bin bewölkt – ich werde meine Kopfhörer benutzen.“ Eigenständige Entscheidungsfindung.

STUFE 5: VOLLSTÄNDIGE UNABHÄNGIGE SELBSTREGULATION

Kind bemerkt frühe Warnzeichen, wählt Strategien, setzt sie eigenständig um und passt bei Bedarf an.

IHR VOLLSTÄNDIGES SITZUNGSÜBERSICHT AUF EINEN BLICK

Alle 20 Sitzungspläne – vier Kernbereiche, die zusammen ein umfassendes System zur Unterstützung sensorischer Regulation bilden.

#	Sitzungsname	Kernbereich	Empfohlene Dauer
1	Das Tiefendruck-Refugium	Beruhigung – Krise	15–20 Min.
2	Der sensorische Wetterbericht	Beruhigung – Krise	10–15 Min.
3	Der Atemzug-Anker	Beruhigung – Krise	5–10 Min.
4	Die sensorische Reset-Ecke	Beruhigung – Krise	Kind-geleitet
5	Progressive Muskelentspannung	Beruhigung – Krise	15–20 Min.
6	Die Klangleiter-Herausforderung	Klang & Reize	Wochenlang
7	Ein persönliches Klangmenü erstellen	Klang & Reize	Fortlaufend
8	Die sensorische Lautstärkeregelung	Klang & Reize	20–30 Min.
9	Das Überraschungsgeräusch-Abenteuer	Klang & Reize	20–30 Min.
10	Licht und visuelle Empfindlichkeit	Klang & Reize	Fortlaufend
11	Die Textur-Schatzsuche	Textur & Propriozeption	20–30 Min.
12	Schwere Arbeit – Stationskreislauf	Textur & Propriozeption	15–20 Min.
13	Das Körperkarten-Abenteuer	Textur & Propriozeption	30–45 Min.
14	Toleranzaufbau für Matschspiele	Textur & Propriozeption	Wochenlang
15	Das Tiefendruck-Protokoll	Textur & Propriozeption	Täglich
16	Die Morgen-Startsequenz	Selbstregulation	20–30 Min.
17	Schul-Überlebensstrategien	Selbstregulation	Fortlaufend
18	Das Abend-Entspannungsritual	Selbstregulation	60 Min.
19	Vorbereitung für Gemeinschaftsausflüge	Selbstregulation	Variabel
20	Unabhängige Selbstregulationsfähigkeiten	Selbstregulation	Jahre

SCHLÜSSELPRINZIPIEN, DIE SIE SICH MERKEN SOLLTEN

RESPEKT VOR ZWANG

Sensorische Exposition niemals erzwingen. Zwang schafft Trauma, keine Toleranz. Jede Interaktion basiert auf Zustimmung und Vertrauen.

LANGSAM UND STETIG

Der Aufbau sensorischer Toleranz dauert Monate oder Jahre, nicht Tage oder Wochen. Geduld bringt dauerhafte Ergebnisse. Progressionsfortschritt e nicht überstürzen.

KLEINE ERFOLGE FEIERN

Jeder winzige Fortschritt verdient Anerkennung. Fortschritt ist nicht linear – ehren Sie die Reise, nicht nur das Ziel.

INDIVIDUELLE UNTERSCHIEDE ZÄHLEN

Was für ein Kind funktioniert, funktioniert möglicherweise nicht für ein anderes. Flexibel und beobachtend bleiben. Das Kind ist der Experte für seine eigene Erfahrung.

REGULATION VOR ANFORDERUNGEN

Ein dysreguliertes Kind kann nicht lernen, Anweisungen folgen oder sich angemessen verhalten. Regulation ist das Fundament für alles andere.

IHR UNTERSTÜTZUNGSTEAM AUFBAUEN

Sensorische Regulationsunterstützung funktioniert am besten mit einem kollaborativen Teamansatz. Konsistenz über verschiedene Umgebungen hinweg ist entscheidend – das Kind profitiert am meisten, wenn alle Bezugspersonen dasselbe Vokabular und dieselben Strategien verwenden.



ERGOTHERAPEUTEN

Ergotherapeuten mit Spezialisierung auf sensorische Integration bieten individualisierte Bewertungen (als Teil des IBP), spezifische Interventionspläne und Schulungen für Familien und Fachkräfte.



PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

Lehrkräfte, Schulbegleiter und Sonderpädagogen, die sensorische Bedürfnisse verstehen, können im schulischen Alltag wesentliche Anpassungen vornehmen und Brücken zwischen Schule und Zuhause bauen.



MEDIZINISCHE FACHKRÄFTE

Kinder- und Jugendpsychiater, Neuropädiater und Allgemeinärzte, die über sensorische Verarbeitungsunterschiede informiert sind, unterstützen den ganzheitlichen Behandlungsplan (IBP).



FAMILIENMITGLIEDE R

Konsistenz über Settings hinweg erfordert, dass alle Familienmitglieder die Strategien kennen und anwenden. Geschwister, Großeltern und weitere Betreuungspersonen sind wertvolle Teammitglieder.

i Das Kind selbst ist der wichtigste Experte für seine eigene sensorische Erfahrung. Fragen Sie, beobachten Sie Muster und lassen Sie ihre Reaktionen Ihren Ansatz leiten.

IHR SENSORISCHES REGULATIONS-TOOLKIT: ZUSAMMENFASSUNG

20

SITZUNGSPLÄNE

Sofort einsetzbare Protokolle für verschiedene sensorische Herausforderungen und Kontexte

4

KERNBEREICHE

Beruhigung, Klangtoleranz, Textur & Propriozeption, sowie kontextspezifische Strategien

8

SINNESSYSTEME

Alle acht Sinne angesprochen, einschließlich der oft übersehenen vestibulären, propriozeptiven und interozeptiven Systeme

5

STUFEN ZUR UNABHÄNGIGKEIT

Vom vollständig erwachsenengeleiteten zur vollständig unabhängigen Selbstregulation

IHRE REISE VERÄNDERT LEBEN

„Wir können nicht immer die Zukunft für unsere Jugend bauen, aber wir können unsere Jugend für die Zukunft bauen.“

Jedes Mal, wenn Sie einem Kind helfen, in der Stille Ruhe zu finden, Toleranz für eine herausfordernde Empfindung aufzubauen oder die Fähigkeiten zu entwickeln, ihr eigenes Nervensystem zu regulieren, verändern Sie seine Lebensbahn. Sie bringen ihnen bei, dass sie sich in ihrem eigenen Körper sicher fühlen können – dass ihre sensorischen Unterschiede ihr Potenzial nicht begrenzen müssen.

Diese 20 Sitzungspläne bieten Struktur, evidenzbasierte Strategien und praktische Anleitung für die Navigation der sensorischen Herausforderungen, die das tägliche Funktionieren beeinflussen. Sie sind Ausgangspunkte, keine starren Vorschriften. Ihr Wissen über das individuelle Kind, kombiniert mit diesen strukturierten Ansätzen, schafft die wirksamste Intervention.

MIT GEDULD

Dauerhafte Veränderung braucht Zeit.
Ehren Sie jeden kleinen Schritt vorwärts.

MIT MITGEFÜHL

Bleiben Sie neugierig auf die Erfahrung des Kindes. Es ist der wahre Experte seiner Bedürfnisse.

MIT KREATIVITÄT

Passen Sie diese Werkzeuge an. Jedes Kind verdient individuell zugeschnittene Unterstützung.

MIT HOFFNUNG

Das Ziel – ein Kind, das seine sensorischen Bedürfnisse versteht und regulieren kann – ist jeden Schritt wert.

Vielen Dank, dass Sie Teil dieses wichtigen Unterstützungssystems sind. Ihr Engagement macht einen unermesslichen Unterschied.