

Body Doubling

Bei Body Doubling wird eine Aufgabe in Anwesenheit einer anderen Person erledigt, um Fokus und Motivation zu steigern.

Warum es wirkt :

Externe Struktur setzt Rahmen
Verantwortlichkeit steigt
Zeitanker gibt Verbindlichkeit
Ko- Regulation unterstützt

Critical Checkliste

- ☐ Zieldefinition vor Start erfolgt
- ☐ Anfangszeit konkret festgelegt
- ☐ Endzeit mit Alarm festgelegt
- ☐ Zwischenstand- Methode vereinbart
- ☐ Kontakthalten gesichert
- ☐ Exit- Ritual bekannt
- ☐ Hyperfokus- Abbruch Strategien abgesprochen
- ☐ **Im Vorfeld medizinische oder therapeutische Beratung eingeholt ?**

Kontakt

info@autismus-leben.de

Newsletter

Mit der Anmeldung zum Newsletter seid ihr über die Aktivitäten der Selbsthilfe immer aktuell informiert.

Webseite

<https://autismus-leben.de/>

Selbsthilfetreffen

Unser Gruppe trifft sich alle 14 Tage.
Termine auf der Webseite.



Autismus-leben.de

Selbsthilfegruppe
für Autismus, ADHS
und Neurodivergenz

Gebrauchsanleitung für Body Doubling

mit Praxis- Tipps

Langversion auf unserer
Internetseite

Check: Vorbereitung

1 Partner und Setup bestätigen

- ☐ Partner kontaktiert und bereit ?
- ☐ Virtuell oder physisch zusammen ?
- ☐ Kamera ON/OFF, Direktkontakt ?
- ☐ Timer bereitgestellt ?

2 Genaues SMART - Ziel definieren

- ☐ Bis zur [Endzeit] werde ich
[konkrete Menge/ genaue Tätigkeit]
erreichen können und abschließen.

3 Zeiten festlegen

- ☐ Start : [Tag, Uhrzeit]
Bei Vorabplanung: Verbindlichkeit
durch Kalendereintrag sichern
- ☐ Ende um: [Uhrzeit] + Alarm setzen
Endzeit ist nicht verhandelbar
- ☐ Zwischenstand nach [Minuten]
Austausch: Foto, Schilderung, ...

4 Regeln vereinbaren

- ☐ Keine Gespräche bei der Arbeit !
- ☐ **Abschweifungen notieren (Liste)**
- ☐ Wer kontrolliert Zeitende ?

Check: Durchführung

5 Start

- ☐ Timer starten
- ☐ **Bestätigung: „Wir beginnen jetzt“**
Fokus auf eigene Aufgabe

6 Zwischenstand melden

- ☐ nach vereinbarter Zeit
- ☐ beim Erreichen von Zwischenzielen
- ☐ Foto, Schilderung übermitteln
Abschweifungen, Hindernisse ?
- ☐ **Bestätigung : „Alles klar“**
- ☐ Nach max. 1min weiterarbeiten

7 Kontakthalten sichern

- ☐ Kamera anlassen, Blickkontakt
- ☐ Beobachtung von Abschweifungen

8 Alarm beachten (kritisch !)

- ☐ Bei Timer- Alarm: sofort stoppen
auch bei Hyperfokus aufhören !
- ☐ **Nie: „Noch 5 Minuten“**
Das ist die ADHS- Falle

Check: Abschluss

9 Am Ende

- ☐ **Vergleich:**
Erreichtes vs. Zielsetzung
- ☐ **Abschweifungen, Hindernisse**
notieren für nächste Session
- ☐ **Weiter ?**
Nächster Termin buchen oder
Aufgabe abschließen

0 Exit

- ☐ **Aussprechen:**
„Session beendet um [Uhrzeit]“
- ☐ **Physischer Wechsel der Örtlichkeit**
- ☐ **Abschweifungs- Liste abgleichen**
- ☐ **Exit- Rituale ausführen**
(Ortswechsel, Belohnung ...)

Hinweise

- **Mit kleinen Aufgaben beginnen**
- **Anfangs-Sessions max. 20-30min**
- **Vorab immer medizinische
oder therapeutische
Beratung einholen ! !**