



Instagram:
www.instagram.com/_b.style

Facebook:
www.facebook.com/britta.style

Unsere Wahrnehmungen
sind gerade unterschiedlich.
Bitte hinterfrage Deine Eindrücke und
gehe nicht von negativen Absichten aus.

Ich brauche gerade Unterstützung,
kann jetzt aber nicht sprechen.

Bitte bleib bei mir
und gib mir etwas Zeit.

Ich bin gerade
von zu vielen Reizen überwältigt
und brauche etwas Ruhe.

Ein wenig mehr Zeit oder Hilfe
wäre gerade sehr hilfreich für mich.

Bitte berücksichtige das,
auch wenn es nicht sofort auffällt.

Meine Aufmerksamkeit ist da,
selbst wenn ich meinen Blick
nicht fixiere.

Ich habe heute schon viel erlebt.
Bitte bewerte mich nicht anhand
dieses Moments.

Ich bin erschöpft
und möchte Ruhe,
deswegen summe ich.

Manchmal brauche ich etwas länger,
um meine Gedanken zu ordnen.
Druck macht es schwerer,
Geduld hilft damit ich besser
kommunizieren kann.

Mein Verhalten oder Ausdruck
spiegeln nicht immer
mein aktuelles Wohlbefinden wider.

Bitte bedenke das.

Im Moment
empfinde ich alles als zu viel.

Eine kurze Pause hilft mir,
mich zu sortieren.

Ich stelle die Kommunikationskarten kostenlos zur Verfügung, weil ich finde, dass niemand dafür zahlen sollte, wenn er sie dringend braucht.
Sie sind mit viel Liebe und Arbeit entstanden, und wenn du meine Mühe wertschätzen möchtest, freue ich mich über ein kleines Dankeschön per PayPal:
b.style@oelschlaeger.org

Meine Skill-Tasche hilft mir,
mich zu beruhigen.
Sie ist meine Erste-Hilfe-Tasche,
bitte gib sie mir

Ich brauche einen Moment für mich.

Es wäre gut,
wenn du in 30 Minuten
noch einmal nach mir schaust.

Bitte bleib bei mir
und geh nicht weg.

Mir ist diese Situation unangenehm,
aber ich brauche etwas Hilfe.
Danke für dein Verständnis.

Bitte berühre mich gerade nicht.
Körperkontakt überfordert mich.

Ich kann gerade keine neuen
Informationen aufnehmen.
Ich brauche Ruhe und Abstand.
Bitte sprich mich nicht an
und verzichte auf Berührungen.

Es ist zu laut

Ich bin überfordert und kann nicht
verarbeiten,
was um mich herum passiert.

Ich brauche mein Reizspielzeug

Es hilft mir,
mich zu regulieren und fokussieren