



Facebook:
www.facebook.com/britta.style

Instagram:
www.instagram.com/_b.style

Ich bin Neurodivergent

Bitte bleiben Sie ruhig und verständnisvoll.
Bitte sprechen Sie langsam und deutlich.
Ich brauche Zeit zum Antworten.
Stellen Sie mir nur eine Frage auf einmal.
Ja-/Nein-Fragen helfen mir.
Berührungen können mich überfordern.
Bitte warnen Sie mich vorher,
falls sie nötig sind.
Meine Bewegungen helfen mir,
mich zu regulieren.
Bitte schränken Sie mich nicht ein.
Ruhe hilft mir,
bitte vermeiden Sie Hektik.
Bitte erwarten Sie keinen Augenkontakt,
das fällt mir schwer.

Ich bin sehr reizoffen

Geräusche, Gerüche und
Berührungen wirken intensiver auf
mich als auf andere,
deshalb kann ich schneller
überfordert sein.

Es hilft mir,
wenn Sie nach meiner Stimmung
auf einer Skala von 1-10 fragen,
statt offene Fragen (wie geht es
dir?) zu stellen.
Offene Fragen überfordern mich.
Direkte Ja-/Nein-Fragen sind für
mich leichter zu beantworten

Mein Schweigen bedeutet,
dass ich gerade überfordert
bin.

Geben Sie mir Zeit, ohne mich
zum Sprechen zu drängen.

Es hilft mir sehr, wenn Sie
ruhig bleiben und mir den
Raum geben, den ich brauche.

Ich spreche, wenn ich bereit
bin, bis dahin hilft es mir,
wenn Sie mich nicht direkt
ansprechen.

Schaulustige
oder unnötiger Trubel
überfordern mich.

Es hilft mir,
wenn möglichst wenig
los ist und die
Atmosphäre entspannt
bleibt

Mein Gehirn
verarbeitet Eindrücke
anders.

Ich brauche Zeit,
um mich durch
bestimmte Sinnesreize
oder Bewegungen
auszugleichen.

Ich habe gerade
Schwierigkeiten,
Entscheidungen zu
treffen.

Ich brauche Ruhe,
um meine Gedanken zu
ordnen.

Bitte setzen Sie mich
nicht unter Druck
und geben Sie mir Zeit

Meine Gefühle
wirken vielleicht intensiv,
aber das bedeutet nicht,
dass ich wütend oder
verärgert bin.

Meine Emotionen sind
nur schwer zu regulieren
bitte geben Sie mir Zeit,
sie auszugleichen

Ich brauche meine Kopfhörer / Ohrstöpsel

Geräusche überfordern
mich gerade,
bitte helfen Sie mir,
meine Kopfhörer oder
Ohrstöpsel zu bekommen.

Es hilft mir,
wenn ich
Umgebungsgeräusche
minimieren kann.

Brain Fog

Ich kann gerade nicht klar denken.
Meine Gedanken sind verlangsamt,
Informationen sind schwer zu
verarbeiten.

Bitte geben Sie mir Zeit
und sprechen Sie
langsam und verständlich.

Zu viele Reize überfordern mich.
Ruhe hilft mir.

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