

Bitte fragen Sie mich nach meiner Stimmung auf einer Skala von 1-10

1-3: Ich bin entspannt und fühle mich wohl

Ich bin ruhig, ausgeglichen und habe genug Energie
Kommunikation fällt mir leicht, und ich kann normal reagieren.
Ich bin offen für Gespräche und soziale Interaktion.

4-6: Ich merke erste Anspannung oder Überforderung

Ich beginne, mich gestresst oder müde zu fühlen.
Geräusche, Licht oder soziale Interaktion können mich zunehmend belasten.
Ich brauche eventuell mehr Pausen oder Unterstützung, aber kann noch kommunizieren.

7-8: Ich bin stark belastet und Kommunikation fällt mir schwer

Ich fühle mich überwältigt – Reize treffen mich stärker als gewöhnlich.
Gespräche und Entscheidungen sind anstrengend für mich. Bitte stellen Sie Ja-/Nein-Fragen.
Ich brauche Struktur, Ruhe und möglichst wenig Ablenkung, um mich zu stabilisieren.

9-10: Ich bin völlig überfordert oder in einer Reizüberflutung

Ich kann keine neuen Informationen aufnehmen oder sinnvoll reagieren.
Ich brauche dringend Ruhe, Abstand und eine reizarme Umgebung.
Bitte lassen Sie mich in meinem eigenen Tempo wieder herunterkommen.

Bitte fragen Sie mich nach meiner Stimmung auf einer Skala von 1-10

1-3: Ich bin entspannt und fühle mich wohl

Ich bin ruhig, ausgeglichen und habe genug Energie
Kommunikation fällt mir leicht, und ich kann normal reagieren.
Ich bin offen für Gespräche und soziale Interaktion.

4-6: Ich merke erste Anspannung oder Überforderung

Ich beginne, mich gestresst oder müde zu fühlen.
Geräusche, Licht oder soziale Interaktion können mich zunehmend belasten.
Ich brauche eventuell mehr Pausen oder Unterstützung, aber kann noch kommunizieren.

7-8: Ich bin stark belastet und Kommunikation fällt mir schwer

Ich fühle mich überwältigt – Reize treffen mich stärker als gewöhnlich.
Gespräche und Entscheidungen sind anstrengend für mich. Bitte stellen Sie Ja-/Nein-Fragen.
Ich brauche Struktur, Ruhe und möglichst wenig Ablenkung, um mich zu stabilisieren.

9-10: Ich bin völlig überfordert oder in einer Reizüberflutung

Ich kann keine neuen Informationen aufnehmen oder sinnvoll reagieren.
Ich brauche dringend Ruhe, Abstand und eine reizarme Umgebung.
Bitte lassen Sie mich in meinem eigenen Tempo wieder herunterkommen.