Julia Pfeiffer
COACHING I NEURODIVERSITÄT

# Neurodiversität in der Familie

Den Familienalltag entspannen
– Raus aus der Überforderung

# Was dich heute erwartet

- Wer bin ich und was mache ich?
- Neurodivergenz im Überblick
- Eigenschaften
- Reize und Auswirkungen
- Typische Stresssituationen
- Überreizung vorbeugen
- Mein Angebot
- Fragen
- Feedback und Abschluss

# Wer bin ich und was mache ich?

„Ich unterstütze Menschen mit ADHS, Hochbegabung, Hochsensibilität oder im Autismus-Spektrum dabei, sich selbst besser zu verstehen, sich von Diagnosen zu lösen und die volle Spannweite ihres Lebens zu leben, ohne faule Kompromisse.“



# Neurodivergenz im Überblick

Julia Pfeiffer

Neurodivergente Menschen sind nicht anders.
Ihr Gehirn funktioniert auf eine andere Art und Weise.

Sie fühlen sehr viel tiefer und verarbeiten Informationen auf eine andere Art und Weise, als es neurotypische Menschen machen.

# Neurodiversität / Neurodivergenz

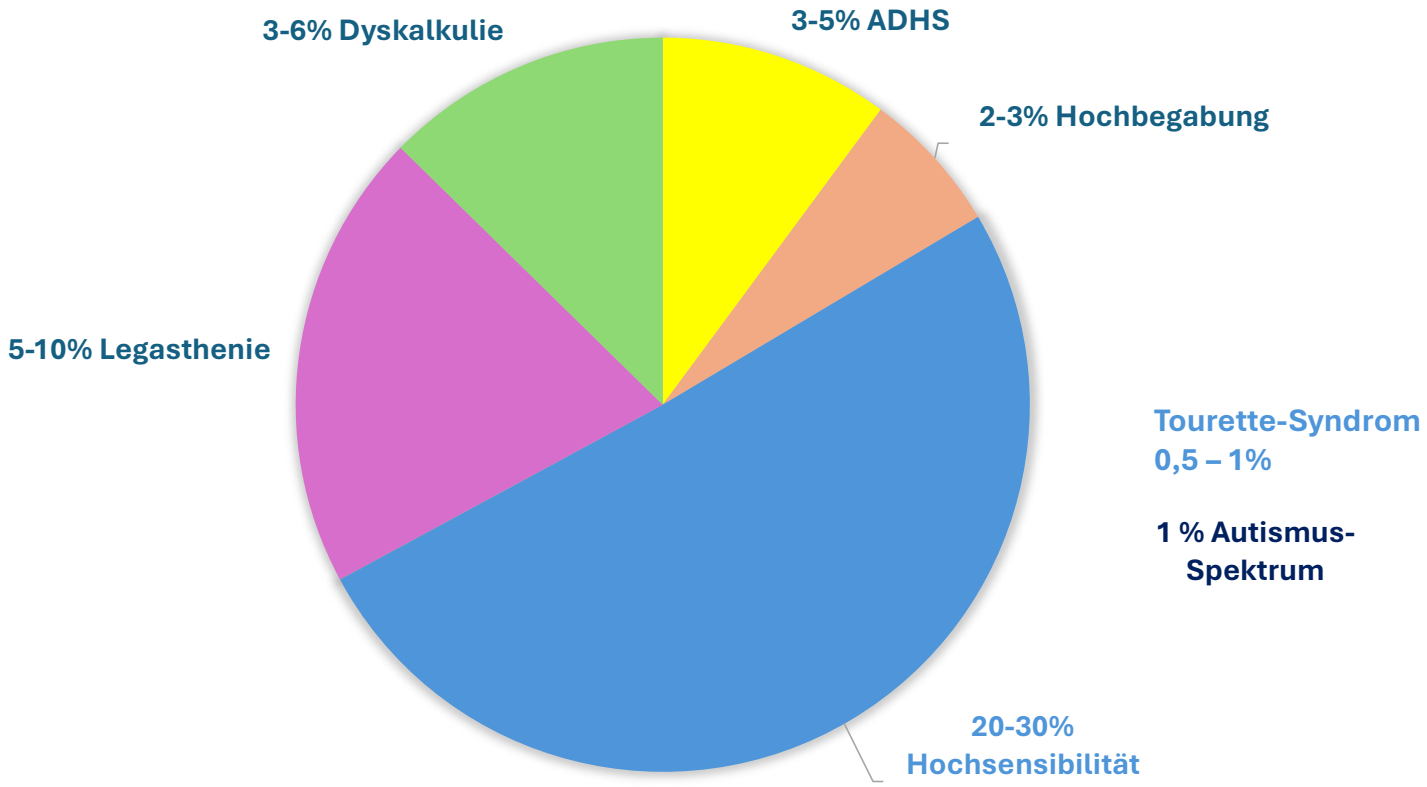
*Neurodiversität*

„Die Vielfalt der menschlichen Gehirne.“

*Neurodivergenz*

„Eine Abweichung der Gehirnfunktion zur derzeit gültigen Norm.“

# VERTEILUNG NEURODIVERGENTER MERKMALE BEVÖLKERUNG



# Eigenschaften

# Eigenschaften

Julia Pfeiffer

- Sorgfalt
- Reizoffenheit
- Körper-bewusstsein
- Detailschärfe
- Gerech-tigkeitssinn
- Natur / Tiere
- Empathie
- Spiritualität
- Tiefe
- Perfek-tionismus
- Sinn-haftigkeit
- Verlässlich-keit
- Ganzheitliches Denken
- Veränderungen / Übergänge
- Anpassungs-fähigkeit
- Kreativität
- Hellfühligkeit Hellsichtigkeit Medialität
- Differenziertes Denken
- Overthinking

# Eigenschaften

Julia Pfeiffer

**Alles Möglichkeiten,
die  einzeln stärker oder
schwächer ausgeprägt
sein können**

**Müssen nicht zusammen
vorkommen**

# Reize und auswirkungen

# Welche Reize gibt es?

- Licht, Lichtverhältnisse
- Lärm, Geräusche, Musik
- Formen, Farben
- Gerüche
- Stimmungen
- Energien
- Menschenansammlungen
- Körperempfindungen
- Wetter
- Nahrung (Verarbeitung, Zusatzstoffe, Konsistenz)
- Kleidung

# Auswirkungen der Reize

- Stressreaktionen → Freeze, Fight, Flight
- Innere Unruhe, Ungeduld
- Gereiztheit
- Müdigkeit
- Muskelverspannungen, Herzrasen
- Schlafprobleme, Erschöpfung
- Allergien
- Rückzug
- Konzentrationsprobleme
- Kompensationsverhalten (z.B. Essen)

# Ihr seid dran :o)

In welchen Situationen ist dein Kind überreizt?

Welche äußeren Einflüsse lassen es überreizen?

Woran merkst du, dass dein Kind bereits den „Point of no return“ überschritten hat?

Wie findet dein Kind Entspannung?

Was tut **ihm** gut?

# Typische stresssituationen

Julia Pfeiffer

# Druck rausnehmen

# HAUSAUFGABEN

- Pause nach Schulende – Essen, Ruhe, keine Fragen
- Startzeitpunkt entweder fix oder nach Bedürfnis des Kindes orientieren. Evtl. Zeit aufteilen
- Hausaufgabenzeit ankündigen – keine Dauerschleife
- Dazu setzen
- Hilfe anbieten, aber nicht drängeln
- Pausen machen lassen
- Nicht auf Vollständigkeit bestehen
- Fehler, der Schule überlassen

# Wutanfälle

- Ausbruch begleiten, wenn es dir möglich ist
- In Verbindung bleiben, möglichst ruhig
- Keine Fragen, kein Schimpfen, kein Regulieren
- Körperliche Nähe anbieten
- Wutball
- Wutregeln besprechen
- Reflexion nachdem sich das Kind beruhigt hat
- Kind auch mal allein lassen (Selbstregulation lernen)
- Eigene Gefühle zulassen und kommunizieren
- Vorbild in der Selbstregulation sein

# Zubettgehen

- Akzeptanz der Situation
- Angemessene Einschlafroutine entwickeln – Kind mit einbeziehen
- Konsequent bleiben und kompromissbereit
- Reizarme Umgebung im Kinderzimmer
- Regeln aufstellen (ab wann bleibt Kind im eigenen Zimmer?)
- Ernährung und Medien vor Zubettgehen prüfen
- Reize 1-2 Stunden vor dem Zubettgehen minimieren
- Schlafbedarf überprüfen

# Überreizung vorbeugen

# Erkennen

- Babies und Kleinkinder weinen oder schreien
- Kind sucht sich ein Versteck, schottet sich ab, möchte in Ruhe gelassen werden
- Wutanfälle und starke Emotionen, schnelle Reizbarkeit
- Destruktives Verhalten
- Widerstand, Trotz
- Unkonzentriertheit – Zerstreutheit
- Rumzappeln
- Laut sprechen oder lautes Verhalten
- Einschlafschwierigkeiten, trotz starker Müdigkeit

# Hinterfragen

- Umfeld
- Übergänge
- Vorhergehende Situation
- Intensität des Tages
- Gefühle vor der Situation
- Grundbedürfnisse
- Erlebtes

# VORBEUGEN

- Pausen – ohne Bildschirm und möglichst reizarm
- Pausen mit Bildschirm, zeitlich limitiert, gesteuert
- Bewegung
- Grundbedürfnisse stillen (Essen, Trinken, Schlafen, Bewegen, sozialer Kontakt, Ruhe)
- Reizvermeidung (Situationen vorab nach Reizaufkommen abschätzen)
- Aufenthalte in der Natur
- Ansprüche an das Kind und an sich selbst herunterschrauben
- Entspannungstechniken einüben (PMR, Atemtechniken, Wolkenbeobachtung)
- Routinen etablieren und Tagesstruktur geben (mit Abwechslung)
- Kind mit in Planungen einbeziehen
- Verständnis für das Kind haben
- Die Stärken des Kindes stärken

Julia Pfeiffer

# Selbstmitgefühl

# Mein Angebot

# Eltern-Starter

*Du möchtest dein Kind besser verstehen?*
*Du möchtest mehr Ruhe in eure Familie bringen?*

Ich schaue auf euer Familiensystem, eure Geschichte und die aktuellen Herausforderungen.
Auffälliges Verhalten von Kindern ist oftmals auch ein Symptom für ungelöste Familienthemen. Dein Kind ist dein Spiegel.
Wir finden heraus, was gerade los ist.

**Das bekommst du:**

- 1 Einzelsitzung für dich und eine weitere Bezugsperson, wenn gewünscht
- Ausführlicher Elternfragebogen + Analyse vorab
- Handlungsempfehlungen für die Situationen, die dich am meisten herausfordern
- Konkrete Empfehlung für euren nächsten Schritt

**380€ inkl. MwSt.**
*Auslauf-Angebot!*
verfügbar bis 31.01.2027

# KONTAKT

Julia Pfeiffer

**Julia Pfeiffer – Coaching für Neurodiversität**

**Karlstr. 9, 91522 Ansbach**

**Tel.: 0151 18443767**

**E-Mail:** kontakt@julia-pfeiffer.de

**Web:** www.julia-pfeiffer.de

**Instagram:** @julia.pfeiffer.coach

**Podcast:** Überall, wo es Podcasts gibt: #Tiefenweite