



**Die Texte auf diesen Karten sind direkt übernommene Vorschläge aus der Instagram-Community oder daran angelehnt. Sie können eine Inspiration für die Erstellung eigener Karten sein.**

Mein äußeres Erscheinungsbild und  
Auftreten spiegeln nicht mein  
inneres Erleben und Wohlbefinden  
wider. Nur durch offenes Interesse  
und Nachfragen kannst du  
mich besser verstehen.



Mein Tempo unterscheidet sich von deinem. Deshalb braucht eine Antwort manchmal länger und ich kann mich nicht sofort äußern. Druck ist kontraproduktiv. Verständnis und Geduld helfen.



Wir erleben die Situation gerade unterschiedlich. Bitte hinterfrage, was du zu sehen glaubst und unterstelle mir keine bösen Absichten.



Ich brauche Hilfe, kann aber gerade nicht sprechen. Bitte bleib bei mir und gib mir etwas Zeit.



Im Moment sind mir alle  
Sinneseindrücke zu viel und ich  
brauche Ruhe, auch wenn das nicht  
offensichtlich ist.



Ich kann gerade etwas  
Unterstützung oder ein wenig mehr  
Zeit gebrauchen.



Ich kann sehr gut zuhören, auch  
wenn ich umhergehe oder meinen  
Blick schweifen lasse.



**Manche Behinderungen sind  
unsichtbar. Deine Reaktion darauf  
ist es nicht.**



Meinem Kind ist diese Situation gerade zu viel. Du weißt nicht, was es heute schon alles erlebt hat. Bitte urteile nicht vorschnell.



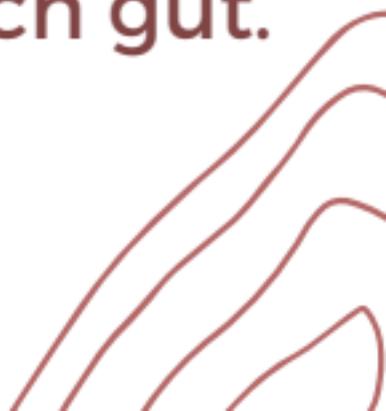
**Ich bin Autistin. Ich bitte um  
Verständnis für mein Anders-Sein.**



Ich bin erschöpft und möchte Ruhe,  
deswegen summe ich.



Meine Handschuhe verhindern  
Schmerzen, denn dadurch fühlt sich  
alles gleich an. So fühle ich mich gut.



Ich bin Autist/in und nehme vieles unbewusst als Bedrohung wahr. Reaktionen darauf brechen teilweise unkontrolliert aus mir heraus. Bitte nimm dieses Verhalten nicht persönlich.

