



Liebe Eltern, liebe Begleiter und Fachkräfte,
Wir freuen uns sehr, Euch diesen Leitfaden an die Hand
geben zu können.

Die Pathologische Demand Avoidance (PDA) ist ein Profil
innerhalb des Autismus-Spektrums, das große
Herausforderungen für die Kommunikation mit sich
bringt.

Der Kern der PDA ist eine extreme, angstgesteuerte
Vermeidung von Anforderungen – selbst von jenen, die
das Kind eigentlich erfüllen möchte.

Dieses Dokument soll Euch dabei helfen, die Sprache der
Anforderungen neu zu gestalten.

Es geht darum, direkte Anforderungen zu umgehen, die
Angst vor Kontrollverlust zu minimieren und dem Kind
auf kreative Weise Autonomie zu ermöglichen.

Die hier gesammelten Formulierungen sind praxiserprobt
und sollen als Inspiration dienen, um Konflikte zu
reduzieren und die Verbindung zu Eurem Kind zu stärken.

Indirekte / Depersonalisierte Anforderung

(Anforderung auf Dritten verschieben)

Der Fokus liegt darauf, die Anforderung neutral klingen zu lassen, als käme sie nicht direkt von Dir.

"Das Essen ist jetzt fertig." (Statt: "Komm essen!")

"Der Wecker sagt, es ist Zeit für die Hausaufgaben."

"Ich sehe, die Zahnbürste wartet."

"Die Socken möchten in die Schublade."

"Es ist Zeit, dass die Jacke Dich wärmt."

"Schade, der Computer macht bald Pause."

"Wir müssen den Müll loswerden, bevor er wegläuft."

"Das Auto ist bereit zum Losfahren."

"Wir nähern uns dem Zeitpunkt, an dem die Schuhe angezogen werden."

"Die Regel im Haus ist, dass..."

"Ich habe eine Notiz gefunden, die besagt, dass..."

"Oh, die Uhr zeigt..."

"Das Symbol für [Aktivität] leuchtet auf."

"Hier ist die Puffer-Karte, die wir vereinbart haben."

"Ich habe dir eine geheime Nachricht auf den Zettel geschrieben."

"Wir nutzen jetzt das [Name des visuellen Plans]."

"Ich sehe, du hast die [Aktivität] von der Liste genommen."

"Lass uns das aufschreiben, damit ich es nicht vergesse."

"Lass uns mal den Timer anschauen."



Wahlmöglichkeiten und Scheinkontrolle (Autonomie ermöglichen)

Der Fokus liegt darauf, dem Kind die Illusion oder die echte Macht über einen Teil des Prozesses zu geben.

"Willst du zuerst das Bad oder die Küche aufräumen?"

"Möchtest du das grüne oder das blaue Shirt anziehen?"

"Machen wir die Hausaufgaben jetzt oder in zehn Minuten?"

"Willst du dich selber fertig machen oder soll ich helfen?"

"Möchtest du die Aufgaben aufschreiben oder sie mir sagen?"

"Willst du die Zahnpasta selber drauf machen oder soll ich das tun?"

"Sollen wir gehen, indem wir hüpfen oder schleichen?"

"Willst du diese Aufgabe zuerst erledigen oder die Aufgabe aus dem letzten Fach?"

"Du entscheidest, welche Musik wir beim Aufräumen hören."

"Sollen wir das jetzt kurz und schmerzlos machen, oder lieber langsam?"

"Willst du die Socken vor oder nach dem Frühstück anziehen?"

"Ich frage mich, wie du das lösen wirst."

"Was benötigst du jetzt von mir?"

"Was ist der nächste Schritt?"

"Wie können wir das lösen?"

"Was ist gerade schwierig für dich?"

"Können wir das Problem gemeinsam angehen?"

"Wie fühlt sich das an?"

"Ich bin bereit, zuzuhören."

"Welche Strategie hilft dir normalerweise?"



Spiel und Fantasie-Sprache (Ablenkung/Entschärfung der Anforderung)

Der Fokus liegt darauf, die Anforderung zu Tarnen, sodass sie als Spiel wahrgenommen wird.

"Ich wette, du kannst das Buch schneller finden als ich!"

"Wollen wir ein Rennen zur Haustür machen?"

"Könntest du den roten Baustein bitte 'retten' und in die Kiste bringen?"

"Der Badewannen-Wal ruft nach dir."

"Wir müssen uns beeilen, sonst schmilzt der Schulbus!"

"Kannst du dich in eine Schnecke verwandeln, die zum Tisch kriecht?"

"Lass uns die Zähne putzen, damit wir die Zahn-Monster besiegen können."

"Ich brauche einen Spion, der schaut, ob die Jacke noch da ist."

"Ups, ich habe vergessen, wo die Küche ist. Führst du mich?"

"Achtung, die Zeit rast davon!"

"Kannst du mir helfen, damit ich nicht vergesse, dich ins Bett zu bringen?"

"Sollen wir uns mit der Zunge anziehen?"

"Soll ich mich als dein Diener verkleiden und dir das Essen bringen?"

"Achtung, ich glaube, die Legos wollen heute Nacht mit uns schlafen!"

"Lass uns heute so tun, als hätten wir keine Füße und müssten kriechen."

"Das ist so langweilig, lass uns das schnell hinter uns bringen!"

"Wir müssen das Bad retten, es wird von Schmutz-Monstern überrannt!"

"Ich glaube, deine Schuhe suchen dich!"

"Welche Superkraft nutzen wir, um das zu schaffen?"



"Ich"-Botschaften und Gefühlsfokus (Druck vom Kind nehmen)

Der Fokus liegt auf Deinem eigenen Zustand/Bedarf, nicht auf dem, was das Kind tun soll.

"Ich brauche fünf Minuten Ruhe, bevor wir starten."

"Ich habe Durst. Möchtest du mir Gesellschaft leisten, wenn ich etwas trinke?"

"Ich bin gerade etwas verwirrt. Kannst du mir helfen, das hier zu sortieren?"

"Ich bin fertig mit Aufräumen. Möchtest du jetzt mitmachen?"

"Ich möchte jetzt bald losfahren, um pünktlich zu sein."

"Ich bin mir nicht sicher, wie das geht. Kannst du mir zeigen, wie man das macht?"

"Es würde mir helfen, wenn wir jetzt gehen."

"Ich habe mir überlegt, dass..."

"Ich habe bemerkt, dass [Konsequenz] passiert ist."

"Ich bin traurig, wenn ich dich so sehe."

"Ich bemerke, dass das Badewasser kalt wird."

"Ich sehe, dass Deine Jacke auf dem Boden liegt."

"Ich höre, dass wir bald los müssen."

"Ich habe festgestellt, dass meine Stimmung besser ist, wenn wir das erledigt haben."

"Ich denke, wir könnten dieses Problem gemeinsam lösen."

"Ich fühle mich sicherer, wenn wir das zusammen machen."

"Ich habe mir notiert, dass ich um [Uhrzeit] beim Arzt sein muss."
(Macht es zu Deinem Problem.)

"Ich muss [Aufgabe] erledigen, weil sonst [neutrale Konsequenz] passiert."

"Ich brauche kurz Deine Hilfe, um [Objekt] zu finden."

"Ich bin gerade besorgt, weil wir in Verzug geraten."



Verhandeln und Konditionalität (Flexibilität signalisieren)

Der Fokus liegt darauf, die Anforderung verhandelbar oder zeitlich verschiebbar zu machen.

"Ist es okay, wenn wir das in 5 Minuten machen?"

"Können wir eine Ausnahme machen, wenn..."

"Wir können das machen, wenn [kleine Anforderung] erledigt ist."

"Wie viele Minuten brauchst du noch, bevor wir weitermachen?"

"Brauchst du eine Pause, bevor du X machst?"

"Das ist verhandelbar. Was schlägst du vor?"

"Wir können das jetzt machen, aber dann können wir später
[Bevorzugtes] tun."

"Wäre es in Ordnung, wenn ich Dir dabei helfe?"

"Kann ich das für dich kurz festhalten?"

"Was wäre eine faire Lösung?"

"Möchtest du eine Pause?"

"Sollen wir die Aufgabe halbieren?"

"Lass uns das abschreiben und später ansehen."

"Wie wäre es, wenn wir das zusammen machen und ich übernehme
den schwierigen Teil?"

"Ich habe es auf meine Liste gesetzt. Wie lange brauchen wir, bis es auf
deine Liste kommt?"

"Ist es möglich, dass wir [Anforderung] machen, bevor [bevorzugte
Aktivität] startet?"

"Ich bin flexibel. Du entscheidest, ob du das vor oder nach dem Snack
machst."

"Ich bin mir nicht sicher, wann der beste Zeitpunkt ist. Wann passt es
dir am besten?"

"Wenn wir das jetzt schaffen, womit möchtest du dich danach
belohnen?"

"Wie viel Hilfe brauchst du, um diese Aufgabe zu starten?"



Zeitliche und Positive Umformulierung (Positive Verstärkung/Vorausschau)

Der Fokus liegt darauf, die Anforderung zu entzerren und das Kind zu bestärken.

"In zehn Minuten geht es los."

"Denk daran, dass wir nach dem Film [Aktivität] machen."

"Wenn wir zu Hause sind, erinnert uns der Kalender an [Aktivität]."

"Wir müssen das [Aktivität] erledigen, bevor wir das Haus verlassen."

"Lass uns das jetzt erledigen, damit wir es nicht mehr im Kopf haben."

"Wann wäre für dich ein besserer Zeitpunkt?"

"Du hast das gestern so gut hingekommen!"

"Ich weiß, dass du das schaffst."

"Das ist eine große Aufgabe, aber ich helfe dir dabei."

"Ich sehe, dass das gerade schwerfällt, aber wir schaffen das zusammen."

"Ich vertraue darauf, dass du eine Lösung findest."

"Wie stolz wirst du sein, wenn du das geschafft hast!"

"Du bist so gut im [Fähigkeit]. Kannst du diese Fähigkeit dafür nutzen?"

"Ich finde es toll, wie selbstständig du beim [letzten Erfolg] warst."

"Es ist okay, wenn es langsam geht."

"Wir brauchen [Aktivität], um [Ziel] zu erreichen."

"Wir machen das zusammen, das ist keine Anforderung an dich allein."

"Wir holen uns später eine Belohnung für die tolle Zusammenarbeit."

"Das ist die letzte Sache für heute, dann ist Zeit für Deine Interessen."

"Wir machen das jetzt schnell und gut, damit der Spaß schneller beginnt."

"Wir können das in zwei kleinen Schritten erledigen."



Wichtiger Hinweis zur Absicherung

Besonders Wunderbar ist ein Informations- und Elternnetzwerk.
Wir möchten Dich bestmöglich unterstützen, bitten Dich aber,
folgende Hinweise unbedingt zu beachten:

Keine medizinische oder therapeutische Beratung:

Die in diesem PDF enthaltenen Techniken ersetzen keine ärztliche Diagnose oder therapeutische Intervention durch qualifizierte Kinder- und Jugendpsychiater, Psychotherapeuten oder spezialisierte Autismus-Therapiezentren. Solltest Du den Verdacht auf PDA oder eine Autismus-Spektrum-Störung haben, wende Dich bitte immer an die entsprechenden medizinischen Fachstellen.

Keine Rechtsberatung:

Die Informationen und Empfehlungen auf unserer Website oder in diesem Dokument stellen keine Rechtsberatung dar. Bei Fragen zu rechtlichen Ansprüchen (z.B. Schwerbehindertenausweis, Pflegegrad, Schulbegleitung) ziehe bitte Fachanwälte für Sozialrecht oder die offiziellen Beratungsstellen hinzu.

Individuelle Anpassung:

Jedes Kind ist einzigartig. Die Formulierungen dienen als Anregung und müssen individuell an das Alter, die kognitiven Fähigkeiten und die aktuellen Bedürfnisse Deines Kindes angepasst werden.

Wir wünschen Dir viel Erfolg und vor allem viel Geduld beim Ausprobieren dieser neuen Kommunikationswege!

Dein Team von Besonders Wunderbar

