



EIN SANFTES REFLEXIONS-WORKBOOK

UNMASKING

für spät diagnostizierte autistische Erwachsene

Dieses Workbook ist eine Einladung, dich selbst neu kennenzulernen.

Du musst nichts erzwingen. Unmasking bedeutet nicht, dich jederzeit ungefiltert zu zeigen. Es bedeutet, zunehmend zu erkennen, was wirklich deins ist – und selbst entscheiden zu dürfen, wann, wo und mit wem du es zeigen möchtest.

Nimm dir Zeit. Überspringe Fragen, die sich zu viel anfühlen. Es gibt keine richtigen Antworten.





1

Wahrnehmen

Beginne damit, dich selbst zu beobachten – ohne zu bewerten.

Wann fühle ich mich wirklich wie ich selbst?

Was brauche ich, damit ich mich sicher und wohl fühle?

Was tut mir gut, auch wenn andere es nicht verstehen?





In welchen Situationen verstelle ich mich besonders stark?

Was nehme ich aus dieser Station mit?



2

Verstehen

Manche Strategien haben uns geschützt. Jetzt dürfen wir verstehen, was hinter ihnen steckt.

Was versuche ich zu verbergen, wenn ich mich anpasse?

Welche Erwartungen erfülle ich, obwohl sie mir nicht guttun?

Was tue ich, damit andere sich mit mir wohlfühlen – und was kostet mich das?





Welche meiner Verhaltensweisen fühlen sich automatisch oder einstudiert an?

Was an mir habe ich lange für eine Schwäche gehalten, obwohl es vielleicht Ausdruck meiner Neurodivergenz ist?

Was möchte ich mir dazu noch aufschreiben?



3

Erlauben

Deine Bedürfnisse müssen nicht erst von anderen verstanden werden, um berechtigt zu sein.

Welches Bedürfnis traue ich mich am wenigsten auszusprechen?

Was würde ich brauchen, wenn ich mich dafür nicht schämen müsste?

Wo sage ich „es geht schon“, obwohl es eigentlich nicht geht?



Welche Grenze würde mir gerade guttun?

Was fällt mir leichter zu geben als zu empfangen?

Welche Grenze möchte ich mir hier notieren?



4

Ausprobieren

Authentizität darf klein beginnen. Ein Prozent mehr du selbst ist bereits ein Schritt.

Was könnte ich heute 1 % ehrlicher zeigen?

Bei wem fühle ich mich sicher genug, ein kleines Bedürfnis auszusprechen?

Welches „Nein“ könnte ich üben, ohne mich zu rechtfertigen?



Was könnte ich tun, ohne vorher zu prüfen, ob es „normal“ wirkt?

Wie würde ich mich entscheiden, wenn meine Bedürfnisse genauso wichtig wären wie die der anderen?

Was ist mein nächster kleiner Schritt?





Ich bin Eveline

Seit August 2025 weiß ich, dass ich Autistin bin – spät diagnostiziert, nach Jahren des Maskierens, die mich in einen autistischen Burnout geführt haben. Aus dieser Erfahrung baue ich Wegweiserin Autismus: für Menschen, die spüren „irgendwas läuft anders mit mir“, ob sie es schon wissen oder noch nicht.

Ich möchte ein Wegweiser sein – eine Abkürzung zu dem, was ich mir selbst so mühsam erarbeiten musste.

Der ganze Wegweiser – mit acht Stationen zum Selbstlernen und persönlicher Begleitung
– wartet auf dich auf

wegweiserin-autismus.ch

Dieses Workbook ersetzt keine Diagnostik oder Therapie. Es ist eine Einladung zum Reflektieren – in deinem eigenen Tempo.

