

Stichwortverzeichnis

A

ADS 15
 Alexithymie 19
 Amygdala 25
 Angst 25, 27, 28, 29, 35
 – Auslöser 28
 Angst vor Fehlern 17
 Arbeitsgedächtnis 115
 auditive Empfindlichkeit 21
 Aufmerksamkeits-schwierigkeiten 15

B

Berührungen 21
 Beschäftigungsplan,
 persönlicher 135

D

DASS-21 35
 Denken, einseitiges 16
 Denkmuster, nicht hilfreiche
 92, 98
 Denkmuster 92
 Depressionen 29, 35
 Depressions-, Angst- und
 Stressskala-21 35
 Dyskalkulie 21

E

Energiebuchhaltung 46
 Entspannung 29, 52

F

Fitnesstracker 42
 Fragebogen
 – Denk- und Lerntalente 118
 – Erkennen der persönlichen
 Anzeichen von Stress und
 Ängsten 32

– Erkennen von nicht
 hilfreichen Denkmustern 107
 – kognitive oder
 organisatorische
 Schwierigkeiten 121
 – Stärken und
 Herausforderungen am
 Arbeitsplatz 30
 – Was stresst Sie? 34

G

Gedächtnis, auditives 115
 Gedächtnis, visuelles 115
 Geräusche 21, 56, 57

I

Interessen, besondere 18
 Introspektion 20

K

Kampf-oder-Flucht-Modus 29
 Kommunikation, nonverbale
 26
 Kurzzeitgedächtnis 115

L

Lampenfieber 17
 Legasthenie 21
 Lernstil 13
 Lernstörungen 21

M

Meditation 89, 91, 94
 Meltdown, sensorischer 64
 Mentor, Mentorin 12
 Mobbing 85, 86

O

Organisation 15

P

Persönlichkeitsmerkmale 67
 Planung 15
 Progressive
 Muskelentspannung 30, 49

R

Reizüberflutung 57, 64
 Rollenspiele 84
 Routinen 13
 Ruhe-und-Verdauungs-Modus
 29

S

Selbstauskunft 20
 Selbstkontrolle 116
 Selbstreflexion 22, 116
 Selbstverständnis 22
 Selbstwahrnehmung 98
 sensorische Probleme 21, 55
 sensorische Sensibilität 26, 90
 soziale Kommunikation 72
 soziale Skripte 84
 Stress 25, 27, 28, 29, 34, 35,
 42

T

taktile Defensivität 21
 Theory of Mind 22
 Trauma 91

U

Unterstützungsteam 75

V

verbale Fähigkeiten 14
 visuelle Fähigkeiten 14