

# Coping-Strategien

Es gibt verschiedenste Coping-Strategien, diese haben aber immer den Zweck einer Anpassung an die Umwelt und aber auch an eigene Bedürfnisse!

Asperger-Autisten sind häufig sehr gut im Entwickeln von Coping-Strategien und bleiben nicht selten undiagnostiziert bis ins hohe Alter.

Es gibt Strategien für die **Verbesserung des sozialen Umgangs** wie das

- bewußte Erlernen von normalerweise automatischen, unbewußten Verhaltensweisen wie Augenkontakt

- Überwinden von Abneigungen z.B. gegen Händeschütteln

- Erlernen von Kommunikationsregeln, Achtsamkeit

dazu das bewußte **Erweitern der eigenen Handlungsspielräume**, indem man durch Übung lernt

- Routinen zu verlassen

- z.B. in neuen, unbekanntem Geschäften einzukaufen

- neue Wege zu gehen

- alleine Essen zu gehen

- neue Interessensfelder zu erschließen

...

und das Aufsuchen von **Aspie-freundlichen Umgebungen**

- reizarm (Dorf statt Großstadt)

- tolerante Gruppen