Die ersten zehn Tage

Ein Beobachtungsbogen für Übergänge

Birgit Maria **Stubner**

Growth without labels

Übergänge bestehen aus vielen kleinen Veränderungen.

Tagsüber bemerkt man sie selten, abends spürt man sie trotzdem.

Manche liegen bei dir, manche im Außen. Beides wirkt darauf, was an einem Tag geht und was nicht.

Zehn Tage lang notierst du, wie dein Tag gerade aussieht.
Nicht, wie er sein sollte.
Zwei Minuten am Tag.

Nicht jeden Tag alles. Was da ist, reicht.

Danach siehst du, was sich wiederholt.
Erst dann lohnt es sich, etwas auszuprobieren.

Der Bogen bleibt bei dir.
Du hast damit etwas in der Hand, das du jemandem zeigen kannst.
Ich sehe ihn nur, wenn du magst.

Du kannst den Bogen ausdrucken oder
in einer PDF-App direkt beschreiben.

BIRGIT MARIA STUBNER · FACHPRAXIS FÜR NEURODIVERSITÄT ·
RENNWEG 54, 90489 NÜRNBERG · BIRGIT-MARIA-STUBNER.DE

Drei Einstiege

Wenn du das für dich selbst liest

Gerade fängt etwas Neues an. Die ersten Tage laufen meistens. Später wird es schwerer, ohne dass sich etwas Sichtbares geändert hätte.
Dieser Bogen ist für deinen eigenen Tag. Zehn Tage lang notierst du, wie er gerade aussieht. Danach siehst du selbst, was sich wiederholt.
Niemand darf verlangen, den Bogen zu sehen. Auch die nicht, die ihn dir gegeben haben.

Wenn du das als Elternteil liest

Der Bogen ist für deinen eigenen Tag gedacht, nicht für den deines Kindes.
Das klingt zuerst falsch herum. Es hat einen Grund. Wenn bei einem jungen Menschen gerade etwas Neues anfängt, verschiebt sich auch dein Tag, meist ohne dass jemand darüber spricht.
Zehn Tage lang notierst du, wie deine Tage aussehen. Was du danach siehst, gilt für dich. Und es sagt dir ziemlich genau, was gerade in der Familie passiert.

Wenn du beruflich mit jungen Menschen arbeitest

Der Bogen ist für deinen eigenen Tag gedacht, nicht für die Beobachtung einzelner Schüler*innen oder Auszubildender.
Auch für dich fängt gerade etwas Neues an. Die ersten Tage laufen, später wird es voller, ohne dass du benennen könntest, was sich geändert hat.
Zehn Tage lang notierst du, wie deine Tage aussehen. Was du danach siehst, gilt für dich. Und es liegt näher an dem, was die jungen Menschen gerade erleben, als jede Beschreibung von außen.

BIRGIT MARIA STUBNER · FACHPRAXIS FÜR NEURODIVERSITÄT ·
RENNWEG 54, 90489 NÜRNBERG · BIRGIT-MARIA-STUBNER.DE

Die zehn Felder

1 · Aufstehen, Körperpflege, Frühstück
Notiere, in welcher Reihenfolge du was gemacht hast und wie lange es ungefähr gedauert hat.

2 · Wege
Notiere, wohin du unterwegs warst und wie du unterwegs warst.

3 · Pausen
Notiere, wann und wo du Pause gemacht hast.

4 · Essen und Trinken
Notiere, in welcher Situation du gegessen und getrunken hast, und was es ungefähr war.

5 · Kontakt
Notiere, wen du angesprochen hast und wer mit dir Kontakt aufgenommen hat.

6 · Überforderungsmoment
Notiere, was kurz davor passiert ist.

7 · Guter Moment
Notiere einen Moment, der heute gut war.

8 · Kraft oder Freude
Notiere, was dir heute Kraft oder Freude gegeben hat.

9 · Später Nachmittag und Abend
Notiere, wie der Tag ausgeklungen ist.

10 · Schlaf
Notiere, was du vor dem Einschlafen zuletzt gemacht hast und wann du eingeschlafen bist.

BIRGIT MARIA STUBNER · FACHPRAXIS FÜR NEURODIVERSITÄT ·
RENNWEG 54, 90489 NÜRNBERG · BIRGIT-MARIA-STUBNER.DE

Das Tagesblatt 1/10

Datum _____

Energie morgens

Medikamente wie geplant: ja ◯ nein ◯ anders ◯

1 · Aufstehen, Körperpflege, Frühstück

2 · Wege

3 · Pausen

4 · Essen und Trinken

5 · Kontakt

6 · Überforderungsmoment

7 · Guter Moment

8 · Kraft oder Freude

9 · Später Nachmittag und Abend

10 · Schlaf

Energie abends

BIRGIT MARIA STUBNER · FACHPRAXIS FÜR NEURODIVERSITÄT ·
RENNWEG 54, 90489 NÜRNBERG · BIRGIT-MARIA-STUBNER.DE

Das Tagesblatt 2/10

Datum _____

Energie morgens

Medikamente wie geplant: ja ◯ nein ◯ anders ◯

1 · Aufstehen, Körperpflege, Frühstück

2 · Wege

3 · Pausen

4 · Essen und Trinken

5 · Kontakt

6 · Überforderungsmoment

7 · Guter Moment

8 · Kraft oder Freude

9 · Später Nachmittag und Abend

10 · Schlaf

Energie abends

BIRGIT MARIA STUBNER · FACHPRAXIS FÜR NEURODIVERSITÄT ·
RENNWEG 54, 90489 NÜRNBERG · BIRGIT-MARIA-STUBNER.DE

Das Tagesblatt 3/10

Datum _____

Energie morgens

Medikamente wie geplant: ja ◯ nein ◯ anders ◯

1 · Aufstehen, Körperpflege, Frühstück

2 · Wege

3 · Pausen

4 · Essen und Trinken

5 · Kontakt

6 · Überforderungsmoment

7 · Guter Moment

8 · Kraft oder Freude

9 · Später Nachmittag und Abend

10 · Schlaf

Energie abends

BIRGIT MARIA STUBNER · FACHPRAXIS FÜR NEURODIVERSITÄT ·
RENNWEG 54, 90489 NÜRNBERG · BIRGIT-MARIA-STUBNER.DE

Das Tagesblatt 4/10

Datum _____

Energie morgens

Medikamente wie geplant: ja ◯ nein ◯ anders ◯

1 · Aufstehen, Körperpflege, Frühstück

2 · Wege

3 · Pausen

4 · Essen und Trinken

5 · Kontakt

6 · Überforderungsmoment

7 · Guter Moment

8 · Kraft oder Freude

9 · Später Nachmittag und Abend

10 · Schlaf

Energie abends

BIRGIT MARIA STUBNER · FACHPRAXIS FÜR NEURODIVERSITÄT ·
RENNWEG 54, 90489 NÜRNBERG · BIRGIT-MARIA-STUBNER.DE

Das Tagesblatt 5/10

Datum _____

Energie morgens

Medikamente wie geplant: ja ◯ nein ◯ anders ◯

1 · Aufstehen, Körperpflege, Frühstück

2 · Wege

3 · Pausen

4 · Essen und Trinken

5 · Kontakt

6 · Überforderungsmoment

7 · Guter Moment

8 · Kraft oder Freude

9 · Später Nachmittag und Abend

10 · Schlaf

Energie abends

BIRGIT MARIA STUBNER · FACHPRAXIS FÜR NEURODIVERSITÄT ·
RENNWEG 54, 90489 NÜRNBERG · BIRGIT-MARIA-STUBNER.DE

Das Tagesblatt 6/10

Datum _____

Energie morgens

Medikamente wie geplant: ja ◯ nein ◯ anders ◯

1 · Aufstehen, Körperpflege, Frühstück

2 · Wege

3 · Pausen

4 · Essen und Trinken

5 · Kontakt

6 · Überforderungsmoment

7 · Guter Moment

8 · Kraft oder Freude

9 · Später Nachmittag und Abend

10 · Schlaf

Energie abends

BIRGIT MARIA STUBNER · FACHPRAXIS FÜR NEURODIVERSITÄT ·
RENNWEG 54, 90489 NÜRNBERG · BIRGIT-MARIA-STUBNER.DE

Das Tagesblatt 7/10

Datum _____

Energie morgens

Medikamente wie geplant: ja ◯ nein ◯ anders ◯

1 · Aufstehen, Körperpflege, Frühstück

2 · Wege

3 · Pausen

4 · Essen und Trinken

5 · Kontakt

6 · Überforderungsmoment

7 · Guter Moment

8 · Kraft oder Freude

9 · Später Nachmittag und Abend

10 · Schlaf

Energie abends

BIRGIT MARIA STUBNER · FACHPRAXIS FÜR NEURODIVERSITÄT ·
RENNWEG 54, 90489 NÜRNBERG · BIRGIT-MARIA-STUBNER.DE

Das Tagesblatt 8/10

Datum _____

Energie morgens

Medikamente wie geplant: ja ◯ nein ◯ anders ◯

1 · Aufstehen, Körperpflege, Frühstück

2 · Wege

3 · Pausen

4 · Essen und Trinken

5 · Kontakt

6 · Überforderungsmoment

7 · Guter Moment

8 · Kraft oder Freude

9 · Später Nachmittag und Abend

10 · Schlaf

Energie abends

BIRGIT MARIA STUBNER · FACHPRAXIS FÜR NEURODIVERSITÄT ·
RENNWEG 54, 90489 NÜRNBERG · BIRGIT-MARIA-STUBNER.DE

Das Tagesblatt 9/10

Datum _____

Energie morgens

Medikamente wie geplant: ja ◯ nein ◯ anders ◯

1 · Aufstehen, Körperpflege, Frühstück

2 · Wege

3 · Pausen

4 · Essen und Trinken

5 · Kontakt

6 · Überforderungsmoment

7 · Guter Moment

8 · Kraft oder Freude

9 · Später Nachmittag und Abend

10 · Schlaf

Energie abends

BIRGIT MARIA STUBNER · FACHPRAXIS FÜR NEURODIVERSITÄT ·
RENNWEG 54, 90489 NÜRNBERG · BIRGIT-MARIA-STUBNER.DE

Das Tagesblatt 10/10

Datum _____

Energie morgens

Medikamente wie geplant: ja ◯ nein ◯ anders ◯

1 · Aufstehen, Körperpflege, Frühstück

2 · Wege

3 · Pausen

4 · Essen und Trinken

5 · Kontakt

6 · Überforderungsmoment

7 · Guter Moment

8 · Kraft oder Freude

9 · Später Nachmittag und Abend

10 · Schlaf

Energie abends

BIRGIT MARIA STUBNER · FACHPRAXIS FÜR NEURODIVERSITÄT ·
RENNWEG 54, 90489 NÜRNBERG · BIRGIT-MARIA-STUBNER.DE

Deine Auswertung

Kommt nach den zehn Tagen, nicht jeden Abend.

- Was wiederholt sich?

.....

.....

.....

- Was war vor den Überforderungsmomenten jeweils los?

.....

.....

.....

- Wann war die Batterie abends voller als morgens, und was war an diesen Tagen anders?

.....

.....

.....

- An welchen Tagen war es mit den Medikamenten anders als geplant, und was war an diesen Tagen los?

.....

.....

.....

- Welcher Bereich kam am kürzesten: Erholung, Struktur, Unterstützung oder Freude?

.....

.....

.....

- Wem möchtest du eine dieser Beobachtungen zeigen?

.....

.....

.....

BIRGIT MARIA STUBNER · FACHPRAXIS FÜR NEURODIVERSITÄT ·
RENNWEG 54, 90489 NÜRNBERG · BIRGIT-MARIA-STUBNER.DE

Platz für dich

Wenn dir ein Feld fehlt, trag es hier ein und nimm es zehn Tage lang dazu.

.....

.....

.....

.....

.....

Wenn du magst, kannst du jemanden, der dich begleitet, bitten, den Bogen ebenfalls auszufüllen. Zwei Bögen nebeneinander sind oft ein besserer Gesprächseinstieg als eine Frage.

Du kannst mir auch erzählen, was dir aufgefallen ist.
Ein **kostenfreies Erstgespräch** dauert 45 Minuten und ist unverbindlich: www.birgit-maria-stubner.de/erstgespraech