

Liebe Unterstützende,

mithilfe des vorliegenden Fragebogens unterstützen Sie mich bei der Recherche und Erstellung eines Buches zum Thema Autismus, Stimming und Co-Regulation. Die folgenden Fragen sind eine erste Sammlung und werden in den nächsten Monaten ggf. nochmal überarbeitet und ergänzt. Füllen Sie den Bogen soweit es für Sie passt, aus. Sie können mir Ihre Informationen oder Erfahrungen formlos per E-Mail oder persönlich zukommen lassen. Ich freue mich über jede Nachricht an info@ulrike-funke.de !

Wenn Sie möchten, halte ich Sie gerne auf dem Laufenden über weitere Entwicklungen zum Thema. Ich würde mich bei Bedarf nochmal bei Ihnen melden.

Herzliche Grüße Ulrike Funke

Fragebogen Autismus, Neurodivergenz und Stimming

Alter	Geschlecht	ausgefüllt am

1. Stimming allgemein

Stimming: Mit Hilfe von sich wiederholenden und gleichbleibenden Impulsen wird Anspannung abgebaut oder, je nach Situation, Konzentration und Handlung ermöglicht.

1.1 Der Begriff Stimming

	Ist/war Ihnen der Begriff Stimming bekannt?	Wird dies bei Ihnen anders benannt und wenn ja, wie?	Müssen Sie Stimming in Ihrem Umfeld erklären?
bitte ankreuzen oder beschreiben			

1.2 Häufigkeit von Stimming

	mehrmals in der Stunde	mehrmals am Tag	mehrmals in der Woche
X oder beschreibend			

1.3 Intensität von Stimming im langjährigen Verlauf

	bis ca. zum 4. Lebensjahr	bis ca. zum 8. Lebensjahr	bis ca. 15. Lebensjahr	aktuell
bitte ankreuzen oder beschreiben (mehr, weniger, angepasster...)				

2. Auslöser für Stimming

2.1 Emotionen, bei denen Stimming eingesetzt wird

	bei Frust/Wut	bei Freude	bei Schmerz	bei/nach Erschrecken
bitte ankreuzen oder beschreiben				
weitere emotionale Auslöser				

2.2 Situationen, in denen Stimming auftritt

	bei Anspannung	bei Langeweile	bei Neuem	bei Veränderungen
bitte ankreuzen oder beschreiben				
weitere situationale Auslöser				

2.3 Alltagshandlungen, in denen Stimming eingesetzt wird

	beim Waschen	bei der Zahnpflege	beim Essen	zum Einschlafen
bitte ankreuzen oder beschreiben				
weitere Auslöser im Alltag				

2.4 Örtliche Bedingungen, zeigt sich das Stimming an bestimmten Orten häufiger?

	Zuhause	im Kindergarten/ in der Schule/ bei der Arbeit	nach dem Kindergarten/ d.Schule/ der Arbeit	bei Ortswechseln
bitte ankreuzen oder beschreiben				
weitere örtliche Auslöser				

3. Stimming im Hinblick auf die Wahrnehmungssysteme

3.1 Vestibuläres Stimming

Nutzen bestimmter Gleichgewichtsimpulse

	Pendeln	Aufspringen	Drehen	sonstiges
bitte ankreuzen oder beschreiben				
Gibt es dadurch belastende oder gefährdende Situationen? Bitte ggf. beschreiben.				

3.2 Propriozeptives Stimming

Nutzen bestimmter Druck- und Zugimpulse

	Kopf schlagen	Augen eindrücken	Boxen, Schlagen	Treten, Aufstampfen
bitte ankreuzen oder beschreiben				
	in Ecken drücken	Überstrecken/Überdehnen	Versteinern	sich Hinwerfen
bitte ankreuzen oder beschreiben				
Gibt es dadurch belastende oder gefährdende Situationen?				
weitere propriozeptive Stimmings				

3.3 Propriozeptives Stimming beim Trinken & Essen

	Stopfen im Mund	große Nahrungsmenge	häufiges/stetiges Essen
bitte ankreuzen oder beschreiben			
Gibt es dadurch belastende oder gefährdende Situationen?			

3.4 Gustatorisches Stimming

Nutzen bestimmter Geschmacksinformationen

	süß	salzig	bitter	scharf	umami (fleischig)
bitte ankreuzen oder beschreiben					
Gibt es dadurch belastende oder gefährdende Situationen/einen bedenklichen Gesundheitszustand?					

3.5 Weitere Stimulierungen im Mund

	Lutschen schädlicher Substanzen	Schlucken schädlicher Substanzen	Wangen - oder Zunge aufbeißen	Nägelkauen, Daumenlutschen, Schnullern
bitte ankreuzen oder beschreiben				
weitere Stimmings im Mundbereich				

3.6 Kraniofaziales Stimming

Nutzen weiterer bestimmter Impulse im Gesicht, Mund- und Rachenbereich

	Beißen, Zähne knirschen	Schläge gegen Gesicht oder Hals	Grimassieren	Zunge rausstrecken
bitte ankreuzen oder beschreiben				
Gibt es dadurch belastende oder gefährdende Situationen?				
weitere Stimmings im Mund-Gesichts- und Rachenbereich				

Nutzen Sie für den Bereich Trinken und Essen auch ggf. die folgenden Fragebögen:

für Kinder <https://www.ulrike-funke.de/files/EssenKinder20250612Up-1-1.pdf>

für Erwachsene <https://www.ulrike-funke.de/files/EssenErwachsene20250612Up-1-1.pdf>

3.7 Taktils Stimming

Nutzen bestimmter Fühlimpulse über die Haut

	Streichen oder (leichtes) Klopfen auf Oberflächen,	Nesteln an Kleidung, an den Haaren oder der eigenen Haut/Fingernägel	auf den Boden, an die Wand oder unter eine Decke legen	sonstiges
bitte ankreuzen oder beschreiben				
Gibt es dadurch belastende oder gefährdende Situationen?				

3.8 Thermisches Stimming

Nutzen bestimmter Temperaturinformationen

	Berühren von kalten Oberflächen oder Aufnahme von kalter Nahrung	Berühren von heißen Oberflächen oder Aufnahme von heißer Nahrung	Wärmesuchend/ kältesuchend z. B. bei Kleidung
bitte ankreuzen oder beschreiben			
Gibt es dadurch belastende oder gefährdende Situationen?			
weitere thermische Stimmings			

3.9 Olfaktorisches Stimming

Nutzen bestimmter Geruchsinformationen

	intensives Riechen von Deo, Parfum etc.	Vorliebe für Putzmittel, Kleber etc.	intensives Riechen an Essen	Riechen an Haut
bitte ankreuzen oder beschreiben				
Gibt es dadurch belastende oder gefährdende Situationen?				
weitere olfaktorische Stimmings				

3.10 Auditives Stimming

Nutzen bestimmter Hörinformationen

	besonders laut	besonders hohe Töne	starke Kontraste z.B. laut-leise, hoch-tief	mit Hilfe von Kopfhörern
bitte ankreuzen oder beschreiben				
Gibt es dadurch belastende oder gefährdende Situationen?				

3.11 Verbales Stimming

Nutzen der eigenen Stimme

	Töne	Geräusche	bestimmte Worte	Lieder	sonstiges
bitte ankreuzen oder beschreiben					

3.12 Visuelles Stimming

Nutzen bestimmter Sehinformationen, bevorzugen von...

	hellem Licht	blinkenden, flackernden Impulse	abgedunkelten Räumen	Sonnenbrille	sonstiges
bitte ankreuzen oder beschreiben					
Werden Dinge nach Größe oder Farbe angeordnet?					

3.13 Stimming mit Hilfe technischer Geräte

Laptop, Tablet & Co werden zum Stimming genutzt

	Musik	Serien schauen	Computerspiele	Socialmedia
bitte ankreuzen oder beschreiben				
Gibt es dadurch belastende oder gefährdende Situationen?				
weitere technische Stimmings				

3.14 Kognitives Stimming

Nutzen von Gedankenschleifen

	Zahlenreihen	Textpassagen	Rechenaufgaben	sonstiges
bitte ankreuzen oder beschreiben				

4. Stimming als bedeutendes Tool

4.1 Verbot und Umlenken von Stimming

Wurde Stimming zeitweise oder auch aktuell verboten, abtrainiert, umgelenkt?

	Nein, da war nie ein Verbot	einige (gefährdende) Stimmings wurden verboten	Stimmings wurden zumeist verboten
bitte ankreuzen oder beschreiben			
Bei einem Verbot: Wie wurde dies durchgesetzt?			
Wurde ein Umlenken angestrebt und wenn ja, in welcher Form?			
Was war die Folge von einem Verbot oder dem Umlenken?			

4.2 Kennen Sie die wirksamsten Stimmings Ihres Kindes, ihres Angehörigen oder Ihre eigenen?

	kenne ich gut	ich kenne einige	ich lerne sie aktuell kennen
bitte ankreuzen oder beschreiben			

4.3 Nutzen Sie Stimming gezielt?

	nein	nur selten	regelmäßig	häufig	sehr häufig
bitte ankreuzen oder beschreiben					

5. Stimming und Umwelt

Bei Jugendlichen/Erwachsenen:
Unterbinden Sie das Stimming um
nicht aufzufallen und
da es Ihnen unangenehm ist?

Wurde ihr Kind,
wurde Sie für das Stimming schon
mal beschämt?

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Herzliche Grüße Ulrike Funke

Hirschberg, im Juli 2026