PRAXISLEITFADEN FÜR ELTERN · AUTISMUS & ALLTAG

Visuelle Variantenpläne.

Autistische Kinder im Alltag unterstützen – klar, überschaubar und gemeinsam vereinbart.

Die zentrale Idee: Wenn Plan A nicht funktioniert, muss ein Kind Plan B nicht erst unter Stress erfinden.

Ein visueller Variantenplan macht mögliche nächste Schritte sichtbar. Er zeigt – mit Bildern, Symbolen oder wenigen Worten – was gerade passiert, welche Wege es gibt und was danach kommt. So wird eine schwierige Situation vorhersehbarer und das Kind handlungsfähig.

von Matteo Lencioni
Pädagoge · Systemischer & psychologischer Berater · Kinder- und Jugendhilfe Bayern

DIE GRUNDLAGEN

Was ist ein visueller Variantenplan?

Ein visueller Variantenplan ist eine einfache Darstellung einer konkreten Situation und von zwei oder drei möglichen Handlungswegen. Bilder, Symbole, kurze Sätze oder Fotos zeigen: Was passiert? Welche Möglichkeiten habe ich? Was könnte danach passieren? Anders als ein Tagesplan zeigt er nicht nur die Reihenfolge von Aktivitäten, sondern alternative Wege in einer Situation.

Der Begriff bezeichnet kein standardisiertes Therapieverfahren. Variantenpläne sind ein praxisnahes Werkzeug visueller Unterstützung und lassen sich mit strukturierenden pädagogischen Ansätzen kombinieren.

Was kann das Ihrem Kind bringen?

Fünf mögliche Wirkungen

- → **Vorhersehbarkeit:** Situationen werden weniger überraschend.
- → **Handlungsfähigkeit:** Das Kind hat eine greifbare Alternative, wenn etwas schwierig wird.
- → **Kommunikation:** Auch ohne lange Erklärung kann es auf eine Möglichkeit zeigen.
- → **Flexibilität:** Verschiedene Lösungswege lassen sich in ruhigen Momenten üben.
- → **Selbstbestimmung:** Das Kind wählt zwischen passenden Optionen.

Nicht jedes autistische Kind profitiert gleichermaßen von Bildern. Manche verstehen geschriebene Wörter, Fotos oder Gegenstände besser. Das Format richtet sich nach den Fähigkeiten und Vorlieben des Kindes – nicht nach seinem Alter allein.

Wann ist ein Variantenplan sinnvoll?

Besonders bei wiederkehrenden, überschaubaren Situationen: Eine Aufgabe ist unklar; ein Spiel muss unterbrochen werden; ein vertrauter Weg ist gesperrt; ein gewünschter Gegenstand ist nicht verfügbar; ein Raum ist zu laut. Für akute Überlastung oder einen Meltdown ist der Plan dagegen meist kein geeignetes Diskussionsinstrument.

Ein Variantenplan ist keine Gehorsamstabelle

- × Er soll keine Bedürfnisse wegtrainieren.
- × Er soll keine Überforderung übergehen.
- × Er arbeitet nicht mit Beschämung, roten Kreuzen oder Liebesentzug.

ZWEI ARTEN VON VARIANTENPLÄNEN

Variantenplan A: Zwei hilfreiche Wege

Es gibt zwei nützliche Arten von Variantenplänen. **Typ A** bietet zwei gleichermaßen hilfreiche Wege und stärkt Selbstbestimmung und Flexibilität. Die Symbole sind Beispiele – passen Sie sie an Ihr Kind an (Foto, Zeichnung oder das Lieblingssymbol Ihres Kindes).



Zwei klare Wege – und immer ein dritter: zeigen oder sagen, was wirklich gebraucht wird.

ZWEI ARTEN VON VARIANTENPLÄNEN

Variantenplan B: Hilfreich und weniger hilfreich

Typ B macht zusätzlich die Folgen sichtbar. Wichtig ist die Unterscheidung: Wir sprechen von **hilfreich** und **weniger hilfreich** – nicht von richtig und falsch. Denn wir betrachten die Handlung, nicht das Kind. Und ein weniger hilfreicher Weg ist oft kein Fehler, sondern Ausdruck von Überforderung.



Folgen der Handlung selbst – nicht Lob oder Strafe. Und immer der Hinweis: Ich darf meinen Weg ändern.

WELCHER PLANTYP WANN?

Zwei Typen, zwei Ziele

Beide Plantypen haben ihren Platz. Typ A fördert alternative Handlungsstrategien, Typ B das Verständnis für Ursache und Wirkung. Gerade für Kinder, denen das Vorausdenken von Folgen schwerfällt, kann Typ B wertvoll sein.

Plantyp	Pädagogisches Ziel
A · Zwei hilfreiche Wege	Selbstbestimmung, Flexibilität und alternative Handlungsstrategien fördern
B · Hilfreich und weniger hilfreich	Folgenabschätzung, Problemlösen und Verhaltensreflexion fördern

Drei Kompetenzen auf einmal

→ **Handlungsplanung:** Welche Möglichkeiten habe ich?

→ **Folgenabschätzung:** Was könnte bei welcher Handlung passieren?

→ **Kognitive Flexibilität:** Ich kann meine Entscheidung ändern, wenn sie nicht funktioniert.

> ***Nicht jede Handlung führt zum gewünschten Ergebnis. Und nicht jede weniger hilfreiche Handlung ist absichtlich gewählt.***

Visuelle Variantenpläne sollen Orientierung geben, nicht beschämen. Deshalb bewerten wir nicht das Kind, sondern betrachten gemeinsam, welche Handlung in welcher Situation hilfreich sein kann. Und: Ein Kind kann die Folgen durchaus verstehen und sich in einer belastenden Situation trotzdem nicht danach verhalten – Wissen über Konsequenzen ist nicht dasselbe wie die Fähigkeit zur Selbstregulation.

Folgen richtig darstellen

× Keine Belohnung oder Bestrafung durch Erwachsene („die Lehrerin ist zufrieden / enttäuscht“).

× Stattdessen realistische, unmittelbar nachvollziehbare Folgen der Handlung selbst.

× Der weniger hilfreiche Weg wird gezeigt, nicht verurteilt – und bleibt veränderbar.

SO ERSTELLEN SIE EINEN PLAN

In sechs Schritten – gemeinsam mit Ihrem Kind

1

Eine einzige Alltagssituation wählen

Beginnen Sie mit etwas Konkretem, das regelmäßig vorkommt und nicht zu belastend ist: „Ich verstehe meine Hausaufgabe nicht.“ Nicht: „Ich soll mich immer besser benehmen.“

2

Das Bedürfnis verstehen

Ist die Aufgabe unklar? Ist es zu laut? Braucht das Kind Pause, Sicherheit, Hilfe oder mehr Zeit? Eine gute Alternative passt zur Ursache.

3

Zwei passende Wege sammeln – je nach Plantyp

Typ A: zwei für Ihr Kind akzeptable, tatsächlich verfügbare Wege (etwa Hilfe holen oder Pause). **Typ B:** einen hilfreichen und einen weniger hilfreichen Weg – mit seiner natürlichen Folge, nicht als Lob oder Strafe. In beiden Fällen gilt: keine Scheinwahl, und der Weg bleibt veränderbar.

4

Sichtbar und eindeutig gestalten

Pro Schritt ein Symbol, Foto oder wenige Wörter. Meist zwei Optionen, selten mehr als drei (eine feste Obergrenze gibt es nicht). Große Schrift, klare Pfeile, wenig Dekoration – möglichst in den Begriffen des Kindes.

5

In Ruhe gemeinsam ausprobieren

Zeigen Sie den Plan in einem entspannten Moment. Spielen Sie die Situation kurz durch. Fragen Sie, ob die Optionen verständlich und hilfreich sind. Ändern Sie Unpassendes.

6

Im Alltag anbieten und anpassen

Legen Sie den Plan am passenden Ort bereit. Erinnern Sie kurz und freundlich daran, ohne zu bedrängen. Beobachten Sie: Nutzt das Kind ihn freiwillig? Fehlt eine Option?

FAUSTREGEL

Je höher die Anspannung, desto weniger Sprache. Im ruhigen Zustand üben – bei beginnender Belastung auf den bereits vertrauten Plan zeigen – bei starker Überforderung zuerst Sicherheit und Regulation.

Der Hinweis auf den Plan wirkt nur, wenn Ihr Kind ihn bereits kennt und visuelle Hinweise in diesem Moment noch aufnehmen kann. Im Meltdown ist das meist nicht der Fall – dann geht Regulation immer vor.

BEISPIELE FÜR ZU HAUSE · TYP A

Typ A: Zwei hilfreiche Wege im Alltag

Beispiel 1 · „Ich verstehe die Aufgabe nicht.“

Situation: Die Aufgabe ist unklar.

WEG A	WEG B
Ich zeige auf das Fragezeichen oder bitte um Erklärung. ↓ *Jemand erklärt den nächsten Schritt.*	Ich markiere die schwierige Stelle und mache eine vereinbarte kurze Pause. ↓ *Nach der Pause schauen wir gemeinsam auf die Stelle.*

Beispiel 2 · „Der Spielplatzbesuch fällt aus.“

Situation: Es regnet stark. Der Spielplatz geht heute nicht.

WEG A	WEG B
Ich wähle eine Bewegungsidee für drinnen. ↓ *Wir bauen einen kleinen Parcours.*	Ich wähle eine ruhige Aktivität und wir planen den Spielplatz neu. ↓ *Wir tragen einen neuen Termin in den Kalender ein.*

So führen Sie den Plan ein

→ **Vorher:** „Wenn der Spielplatz wegen Regen ausfällt, haben wir zwei Möglichkeiten. Welche wäre für dich gut?“

→ **Im Moment:** „Der Spielplatz geht heute nicht. Hier sind unsere beiden Ideen.“

→ **Danach:** „Hat dir der Plan geholfen? Was sollen wir ändern?“

WENN DAS KIND ABLEHNT

Eine kurze Szene – und warum sie so wichtig ist

Ein Kind soll wählen: Hilfe holen oder Pause machen. Es schiebt den Plan weg und sagt nichts. Die Mutter drängt nicht. Sie sagt ruhig: „Beide Wege passen gerade nicht – das ist in Ordnung. Zeig mir, was du brauchst.“ Das Kind deutet zum Fenster. Gemeinsam ergänzen sie später einen dritten Weg: kurz hinausschauen, bevor es weitergeht. Genau hier zeigt sich, wie flexibel ein Variantenplan gedacht ist – das Ablehnen war kein Scheitern, sondern der Hinweis auf die bessere Lösung.

BEISPIELE FÜR ZU HAUSE · TYP B

Typ B: Hilfreich und weniger hilfreich im Alltag

Hier wird nicht zwischen zwei gleich guten Wegen gewählt, sondern ein hilfreicher und ein weniger hilfreicher Weg mit ihren möglichen Folgen gegenübergestellt. So lernt das Kind, Folgen abzuschätzen – ohne dass sein Verhalten bewertet wird.

Beispiel 3 · „Es ist zu laut im Raum.“

Situation: Im Klassenzimmer ist es sehr laut. Ich kann mich nicht konzentrieren.

HILFREICHER WEG	WENIGER HILFREICHER WEG
Ich setze meine Kopfhörer auf oder zeige meine Lärm-Karte. ↓ *Es wird leiser für mich – und ich kann weitermachen.*	Ich halte es aus und sage nichts. ↓ *Die Anspannung wächst, und irgendwann wird es vielleicht zu viel.*

So sprechen Sie über die Folgen

→ Benennen Sie die Folge der Handlung selbst – nicht Ihr Urteil darüber.

→ Kein „richtig/falsch“, sondern: „Hat das geholfen – oder nicht?“

→ Der weniger hilfreiche Weg bleibt veränderbar: danach um Hilfe bitten ist immer möglich.

→ Ein weniger hilfreicher Weg ist oft Überforderung, keine absichtliche Entscheidung.

WORAUF SIE ACHTEN SOLLTEN

Was Eltern besser vermeiden

Besser nicht
× Einen Plan mitten in einer Eskalation neu erklären oder durchsetzen.
× Ein „richtiges“ und ein „falsches“ Kind mit Smileys bewerten.
× Optionen anbieten, die faktisch nicht möglich sind.
× Jeden Konflikt als fehlende Flexibilität deuten – manchmal ist die Anforderung selbst unpassend.
× Bei Nichtnutzung Druck erhöhen, bevor der Plan geprüft wurde.

Wenn es nicht funktioniert

Prüfen Sie der Reihe nach – oft liegt es an einem einzelnen, gut lösbaren Punkt:

Schritt für Schritt prüfen
→ Ist die Situation zu groß gewählt?
→ Sind die Symbole wirklich verständlich?
→ **Typ A:** Sind beide Wege für das Kind akzeptabel?
→ **Typ B:** Sind die Handlungen und ihre möglichen Folgen verständlich und realistisch?
→ Ist das Kind bereits überlastet?
→ Wurde genug in Ruhe geübt?
→ Würde eine dritte Möglichkeit – „Ich brauche Hilfe“ – helfen?

Ein Plan ist kein Zwang zur Wahl
→ Lehnt Ihr Kind beide Wege ab, ist das keine Verweigerung – es ist eine Information.
→ Vielleicht passt keine Option. Dann muss unter Umständen die Situation selbst verändert werden.
→ Der dritte Weg – „Ich zeige oder sage, was ich brauche“ – gehört immer dazu.
→ Mitentscheiden heißt auch: Nein sagen dürfen.

VORLAGE 1 · ZUM AUSFÜLLEN

Vorlage Typ A: Zwei hilfreiche Wege

Meine Situation: Was passiert?

Möglichkeit A	Möglichkeit B

Platz für ein Bild oder Symbol – dazu ein Wort in der Sprache Ihres Kindes.

Was passiert danach?	Was passiert danach?

Wenn beide Wege nicht passen: So kann ich Hilfe bekommen.

Gemeinsam geprüft am: _____ Erneut probiert am: _____

Kurzcheck für Eltern

- ☐ Mein Kind versteht die Symbole.
- ☐ Die dargestellten Wege sind wirklich verfügbar bzw. realistisch.
- ☐ Es darf mitentscheiden – und Nein sagen.
- ☐ Wir üben in Ruhe.
- ☐ Wir passen den Plan bei Bedarf an.

VORLAGE 2 · ZUM AUSFÜLLEN

Vorlage Typ B: Hilfreich und weniger hilfreich

Meine Situation: Was passiert?

Hilfreicher Weg	Weniger hilfreicher Weg

Platz für ein Bild oder Symbol – dazu ein Wort in der Sprache Ihres Kindes.

Mögliche Folge	Mögliche Folge

Realistische Folge der Handlung selbst – nicht Lob oder Strafe.

Ich darf meinen Weg ändern – was kann ich dann tun?

Gemeinsam geprüft am: _____ Erneut probiert am: _____

Kurzcheck für Eltern

- ☐ Mein Kind versteht die Symbole.
- ☐ Die dargestellten Wege sind wirklich verfügbar bzw. realistisch.
- ☐ Es darf mitentscheiden – und Nein sagen.
- ☐ Wir üben in Ruhe.
- ☐ Wir passen den Plan bei Bedarf an.

FACHLICHE EINORDNUNG

Einordnung und weiterführende Quellen

Visuelle Unterstützungen werden in der Autismusförderung breit eingesetzt. Die genannten Quellen ordnen das Vorgehen fachlich ein – sie validieren nicht speziell diese Vorlage. Die konkrete Wirksamkeit sollte im Einzelfall beobachtet werden.

ALLGEMEINE LEITLINIEN ZUR AUTISMUSVERSORGUNG

NICE (2013): Clinical Guideline CG170 – Autism spectrum disorder in under 19s: support and management. National Institute for Health and Care Excellence (fortlaufend überwacht, zuletzt 2025).

AWMF (Reg.-Nr. 028-047, 2021): S3-Leitlinie Autismus-Spektrum-Störungen im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter – Teil 2: Therapie. (Teil 1: Diagnostik, Reg.-Nr. 028-018, 2016.)

FORSCHUNG ZU VISUELLEN UNTERSTÜTZUNGSFORMEN

Wong, C., Odom, S. L., Hume, K. et al. (2015): Evidence-Based Practices for Children, Youth, and Young Adults with Autism Spectrum Disorder. Journal of Autism and Developmental Disorders, 45(7), 1951–1966. (Benennt visuelle Unterstützung als evidenzbasierte Praxis.)

PÄDAGOGISCHE PRAXISANSÄTZE

Mesibov, G. B., Shea, V. & Schopler, E. (2004): The TEACCH Approach to Autism Spectrum Disorders. New York: Springer.

Stand der Angaben: geprüft. S3-Leitlinien sind zeitlich befristet gültig – vor einer Veröffentlichung bitte den aktuellen Gültigkeits- bzw. Überarbeitungsstand der AWMF-Therapieleitlinie (028-047) bestätigen.

Dieser Leitfaden ersetzt keine individuelle Diagnostik oder therapeutische Beratung. Bei ausgeprägter Belastung empfiehlt sich die Abstimmung mit den begleitenden Fachpersonen.

Beratung & Begleitung

→ Systemisch-pädagogische Begleitung für Familien, Fachkräfte und Einrichtungen.

→ Unterstützung bei Struktur, Kommunikation und herausforderndem Verhalten.

→ Vor Ort in Bayern oder online – konkret und alltagsnah.

→ Termin anfragen: www.matteo-lencioni-beratung.de