* Wie gut ich mich zu der Zeit fühle
* Wie sehr ich etwas tun möchte (manchmal ist es auch schwer, Dinge zu tun,die ich wirklich tun möchte)
* Wie viel andere Leute mich fragen (mehr macht es schwieriger)
* Die Art und Weise, wie ich gefragt werde
* Ob wir "pünktlich" sein müssen
* ............................................................
* Es fällt mir schwerer, darüber zu sprechen, wie ich mich fühle
* Sich unwohler fühlen
* Müder werden
* Sich trauriger und besorgter fühlen
* Mehr stecken bleiben
* Probleme in der Schule haben / zur Schule gehen
* ................................................

**Nicht in der Lage zu sein, Dinge zu tun, bedeutet, dass ich eher ...**

* Ärgern Sie sich öfter
* Konzentrationsschwierigkeiten in der Schule
* Geige oder Wissen
* Lenke mich ab, indem ich mich auf meine Interessen konzentriere
* Haben Sie Schlafstörungen
* Fühlen Sie sich krank (oder kränker)
* Mühe, genug zu essen oder zu trinken
* Es fällt Ihnen schwer, das Haus zu verlassen
* Fühlen Sie sich schlecht
* ...............................................................
* Sprechen Sie über Dinge, die mich interessieren, die die Leute ablenken
* Sagen Sie "In einer Minute" oder so ähnlich
* Tun Sie so, als hätten Sie nichts gehört
* Erklären Sie, dass ich mich krank fühle
* Manchmal werde ich verärgert oder wirklich verärgert
* ...........................................................
* Morgens aufstehen
* Abends ins Bett gehen
* Wasche und putze mir die Zähne
* Sich anziehen
* Pünktlich an die Orte kommen
* Hör auf, Dinge zu tun, wenn ich gefragt werde
* Erledige meine Hausaufgaben
* Iss mein Abendessen
* Spiele mit Freunden
* ...............................................

**Ich finde es schwierig, ...**

**Ich neige dazu, Dinge wie...**

**Was ich tun kann**, **hängt ab von...**

**Es bedeutet, dass ich....**

**Was die Sache noch schwieriger macht**

 **Profil der Schwierigkeiten**

Name........................................

Datum.............................

**Der Nachfrage-Angst-ZyklusDas
 Hauptmerkmal der pathologischen Nachfragevermeidung, PDA**

Ein Werkzeug, das jungen Menschen, Eltern und Fachleuten hilft, Nachfragevermeidung zu verstehen und miteinander zu sprechen.
 Aktivieren Sie zutreffende Kontrollkästchen, schreiben Sie darauf oder bearbeiten Sie das Dokument.... Was auch immer
 für Sie funktioniert.

Erstellt von Sally Russell