

Übersicht der Unterscheidungsheuristiken in der Kontaktgestaltung

	ADHS	Borderline	Autismus	K-PTBS
Beziehungsgestaltung	Keine Angst, verlassen zu werden.	Angst vor Nähe und Angst vor dem Verlassen werden. In höherem Lebensalter oftmals paranoide Kognitionen. Oftmals nachtragend.	Starke Unterschiede in dem Bedürfnis nach Sozialkontakten. Wichtig, diese in Frequenz und Intensität steuern zu können. Nicht nachtragend, sondern pragmatisch.	Oftmals paranoid/misstrauischer Blick auf andere Menschen. Keine Angst verlassen zu werden. Ggf. bewusste Entscheidung für eine Beziehung.
Stimmungsschwankungen	ADHS-Betroffene können schnell wütend werden. Der Ärger ist aber fast immer von kurzer Dauer und richtet sich nicht regelhaft auf interaktionale Auslöser. Der Affekt kann aber auch ins hypomane kippen.	Ärger und Aggression, oft durch interaktionale Auslöser.	Shutdown: Erstarren und nicht mehr reagieren können Meltdown: Offenes aggressives ausrasten auch mit körperlichen Angriffen oder Schubsen um eigene Grenzen zu verteidigen.	Kein grundsätzliches Ausagieren, aber chronifizierte Depressionen und Dauerspannung
Risikoverhalten	Das innere Motiv ist Spaß zu haben oder durch Überreizung zu entspannen	Das innere Motiv ist aus der Gefühllosigkeit herauszukommen oder sich selbst zu bestrafen	Kein Risikoverhalten jedoch gelegentlich selbstverletzendes Verhalten zur Spannungsabfuhr bei Meltdown	Gefahrensituationen werden nicht als solche erkannt.

Unterschiede in der inneren Wahrnehmung bei ähnlichem Verhalten (c) Nicolai Semmler 2022