Charlie

41 Jahre, weiblich, geschieden, alleinerziehend
Studentin Verkehrsing.

Diagnosen:
ADHS (mit 13 Jahren), Verdacht Autismus, Dyspraxie

Größte Herausforderung:
Überforderung, Impulsivität und Zeitplanung und Organisation

> *"Auch wenn das Chaos seine Tücken hat, ist es doch der Geburtsort meiner besten Ideen."*

Kurzbeschreibung von Charlie:

Charlie ist eine engagierte, ehrgeizige und chaotische alleinerziehende Mutter mit einer Leidenschaft für historische Bahnen, die hohe Flexibilität und Spontanität in ihrem Arbeits- und Privatleben zeigt und gleichzeitig Schwierigkeiten hat, sich an Pläne zu halten. Häufig werden Aufgaben erst kurz vor der Deadline erledigt - das erzeugt Stress, was häufig in einer emotionalen Entgleisung mündet. Charlie wirkt durch die Dyspraxie sehr ungeschickt, und fühlt sich bei Kritik von außen schnell angegriffen.

Über mich

- ADHS-Diagnose in der Jugend und Verdacht auf Autismus, kein GdB
- Mutter von einem autistischen Kind (14 Jahre)
- seit 5 Jahren getrennt und alleinerziehend
- Faible für historische Bahnen
- eher unstrukturiert und spontan
- recht ruhig, herzlich, manchmal zu direkt
- fehlendes Verständnis für unausgesprochene soziale Regeln

Werdegang

- **Schule:** Regelschule mit durchwachsenen Leistungen
  Abschluss: Abitur
- **Studium:** Physikstudium begonnen und aufgrund von Überforderung abgebrochen
- **Jobben:** wechselnde Anstellungen über 5 Jahre
- **Kindererziehung:** Haushalt und Kindererziehung
- **Studium:** Studium Verkehrsingineurwesen

Arbeitsumfeld

- Lehrveranstaltungen in **Präsenz**, ausgewählte **online verfügbar**
- **ruhige Arbeitsumgebung** von Vorteil, z. B. zu Hause, Bibliothek
- Schreibtisch mit Pinnwand als mit **visuellen Erinnerungshilfen**, Notizen, etc.
- **Zeitverlängerung** als **Nachteilsausgleich** bei Prüfungen
- **vermeiden** von **Gruppenarbeit**

Herausforderungen im Job

Kommunikation und soziale Interaktion

- Filtern wichtiger Informationen in unübersichtlichen Darstellungen/Chats

Wahrnehmung und Verarbeitung von Reizen:

- Emotionskontrolle bei Kritik oder Stress
- Zeitdruck: Stress vermeiden, rechtzeitig beginnen
- Wahrnehmen eigener Überforderung

Zeit- und Aufgabenmanagement:

- Impulsive Übernahme interessanter Aufgaben ohne Berücksichtigung bisheriger Zeitplanung
- Termine und Aufgaben tracken und Kalender aktuell halten
- Termine einhalten, unterbrechen im Hyperfokus
- Selbstorganisation -und Strukturierung

Hilft mir

- **Zusammenfassungen:** Übersicht mit wichtigen Inhalten von Vorlesungen, Meetings, Chats, etc.
- **Erinnerungen:** Smartphone Erinnerung für Termine und Aufgaben
- **Freie Arbeitsweise:** eigene Lösungswege und Lernzeiten
- **Visuelle Marker:** im Blickfeld als Erinnerungshilfe für aktuelle Aufgaben
- **Feedback:** tatsächlicher Zeitbedarf bzw. Visualisierung verfügbare Zeit, Arbeitsleistung
- **Strukturierte Materialien:** Vorlesungsinhalte übersichtlich dargestellt, nur notwendige Informationen

Tools & Hilfsmittel

- **Kalender App** für Termin- und Aufgabenplanung
- **Smart Watch** zur Erinnerung an Termine und Aufgaben
- **ToDo-Listen (Papier und App)** als zusätzliche Erinnerungsstütze
- **Bluetooth Tracker** zum Wiederfinden wichtiger Gegenstände
- **Stimming-Tool** als Grundreiz fördert Konzentration
- **ChatGPT** für Zusammenfassung/Übersichten

Charlie

41 Jahre, weiblich, geschieden, alleinerziehend
Studentin Verkehrsing.

Diagnosen:
ADHS (mit 13 Jahren), Verdacht Autismus, Dyspraxie

Größte Herausforderung:
Überforderung, Impulsivität und Zeitplanung und Organisation

Hallo. Ich bin Charlie!

Ich bin Charlie, 41 Jahre alt, geschieden und alleinerziehende Mutter eines Teenagers. Die Diagnose **ADHS** erhielt ich schon als **Kind**. Erst als sich bei meinem **Kind** der Verdacht auf **Autismus** bestätigte, kam auch bei **mir** der **Verdacht** auf Autismus auf. Momentan befinde ich mich in der **Diagnostik**. Eine meiner größten Leidenschaften sind historische **Eisenbahnen**, ein Interesse, das mich immer wieder inspiriert.

Obwohl ich mich als **offen** und **gesellig** beschreiben würde, ist die **Kommunikation** in vielen **Kontexten** für mich herausfordernd, wobei mir die Kompensation im **beruflichen Kontext** leichter fällt, da beim Austausch meist die **Sachebene** im Vordergrund steht.
Auch weiß ich in **Gesprächen** oft nicht, wann ich gefragt bin, wann ich etwas **ergänzen** soll oder wie ich höflich das **Wort ergreifen** kann. Unter **Stress und Druck** gelingt es mir nicht immer höflich zu sein, sodass ich teilweise **emotional** reagiere, was oft als Angriff angesehen wird. Dazu neige ich - begünstigt durch meine **Dysfraxie** - sehr unbeholfen und **ungeschickt** zu wirken, was oft **Schwierigkeiten** im Miteinander mit sich gebracht hat.

Mein **Bildungsweg** war ein **Wechselbad** der Gefühle - während ich fachlich selten Probleme hatte. Wenn eine Aufgabe **dringend** und **bestenfalls noch interessant** ist, ist es wahrscheinlicher, dass ich in eine **Flow-Phase** versinke, bei der ich **höchst effizient** und **effektiv** arbeiten kann. Die Fähigkeit zum Hyperfokus ist Fluch und Segen zugleich: Oft schaffe ich es nicht einmal für Grundbedürfnisse meine Arbeit im **Hyperfokus** zu **unterbrechen**, wodurch ich teilweise sehr **erschöpft** und **frustriert** bin, da irgendwann auch schlicht die **Konzentration fehlt**. Zudem neige ich dazu, mir viel mehr vorzunehmen, als ich in der verfügbaren Zeit schaffen kann.

Ich war im Studium dadurch oft **überfordert.** Die zusätzliche Trennung von meinem Partner führte dazu, dass ich mein **Studium unterbrach**, mir therapeutische Unterstützung suchte und meine Kraft für mein Kind einsetzte, das ähnliche Schwierigkeiten wie ich zu haben schien. Der Verdacht auf Autismus wurde bei meinem Kind bestätigt und auch ich befinde mich aktuell in der Diagnostik, welche mir ans Herz gelegt wurde. Anschließend nahm ich das **Physikstudium wieder auf.** Die größte **Hürde**, wie sich raustellte, war für mich die Notwendigkeit von **Gruppenarbeiten**. Die Kommunikation mit Komiliton:innen fand fast ausschließlich über **Chats** statt, in denen etliche fachliche und private Nachrichten gepostet wurden. Dabei fiel mir schwer die **wichtigen Inhalte** zu filtern und den Gesprächen zu folgen.
Mein **Wechsel** zum **Verkehrsingenieurwesen** war eine Entscheidung, die meine **technische Neugier** und meine Faszination für **Bahnen** befriedigt. Das Studium erfüllt mich, obwohl die **Balance** zwischen **Mutterschaft und Studium** eine tägliche Herausforderung ist.

Neben dem Studium bin ich als Straßenbahnfahrerin tätig, was mich richtig entspannt. Meine bevorzugten Lernorte sind mein **heimischer Schreibtisch**, umgeben von **kreativem Chaos,** und die **Stille** der **Bibliothek,** wenn zu Hause der Trubel überhandnimmt.

Meine größte **Herausforderung** ist die **Zeitplanung**. Trotz zahlreicher Versuche, mit **digitalen** und **analogen Hilfsmitteln, Ordnung** in mein Leben zu bringen, um **pünktlich** zu sein, ist mein **Zeitmanagement** oft **mangelhaft**. Zum Glück steht mir ein unterstützender Freundeskreis zur Seite, der mir hilft, den Alltag zu meistern und für meine Tochter und mich eine Bereicherung darstellt.

Charlie

41 Jahre, weiblich, geschieden, alleinerziehend
Studentin Verkehrsing.

Diagnosen:
ADHS (mit 13 Jahren), Verdacht Autismus, Dyspraxie

Größte Herausforderung:
Überforderung, Impulsivität und Zeitplanung und Organisation

Auswirkungen des Autismus am Arbeitsplatz

Stärken und Potentiale

Defizite und Herausforderungen

Kommunikation und soziale Interaktion

Kreativ: gibt neue Sichtweisen und Denkanstöße durch Perspektivwechsel
Ehrlichkeit: direkte Kommunikation vermeidet Missverständnisse
Optimismus: positive Einstellung und Überzeugungskraft

Ungeduld: überrumpelt Mitmenschen, unterbricht Gespräche
Soziale Kommunikation: wirkt auf andere naiv, unbeholfen, ungeschickt bis unhöflich
Filtern wichtiger Informationen: in unübersichtlichen Chat-Gesprächen, Skripten, u. ä.

Wahrnehmung/ Verarbeitung von Reizen

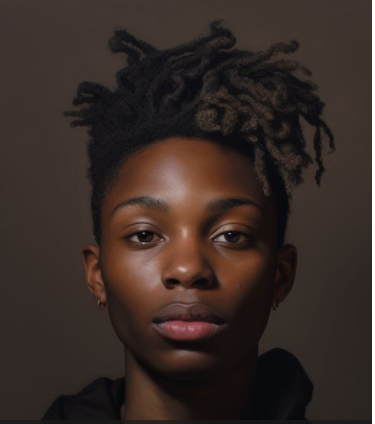
Flexibilität: Spontanes Einlassen auf neue Umstände und Unvorhergesehenes
Abschirmen: Störquellen ausblenden bei schwierigen oder eintönigen Aufgaben

Impulsiv: Schwierigkeiten bei Emotionskontrolle, insbesondere bei Stress, Erschöpfung
Reizsensitivität: Ausblenden des Umfelds bei starker Konzentration, z. B. Telefonklingeln, Ansprache, Benachrichtigungen, o. ä.
Aufmerksamkeit: Schwierigkeiten Aufmerksamkeit lange auf eine Sache zu richten, insbesondere beim Zuhören, z. B. Vorlesungen

Aufgaben- und Zeitmanagement

Hyperfokus: Bearbeiten langwieriger Aufgaben in kurzer Zeit, v. a. bei Zeitdruck
Kreativität: Innovative Lösungen durch unkonventionelle Herangehensweise
Technologieoffenheit: Schafft sich selbst kreative Hilfsmittel und Lösungen

Priorisierung und Planung: Aufgabenwechsel, Abschließen und beginnen von Aufgaben kontextabhängig
Organisationshilfen: konsequente Verwendung von Hilfsmitteln (Kalender, ToDo-Liste, ...)
Zeitdruck: Schusselfehler bei Zeitdruck durch unrealistische Zeit- und Selbsteinschätzung



Lou

24 Jahre, weiblich, Single
Mediendesignerin,
aktuell arbeitssuchend,
lebt bei den Eltern

Diagnosen:
Autismus (mit 9 Jahren),
Dyspraxie, Depression,
Angststörungen

Größte Herausforderung:
Kommunikation und soziale Interaktion, Reizsensibilität, Aufgabenmanagement

"Man sieht's mir vielleicht nicht an, aber wenn alles um mich herum leise wird, ist das der Moment, wo mein Kopfkino richtig anfängt zu rattern."

Kurzbeschreibung von Lou:

Lou ist eine zurückhaltende und eher vorsichtige Person, die sehr verlässlich ist und gut planen kann. Ihre Unsicherheit zeigt sich auch dadurch, dass sie dazu neigt eher nonverbal zu kommunizieren. Sie zeichnet sich durch ihr Verständnis, Wohlwollen und Mitgefühl aus. Lou ist kreativ, mit einer Vorliebe für Kunst und Design, insbesondere 3D-Modelling. Ihre Herausforderungen liegen in der Kommunikation, wodurch für sie auch die soziale Interaktion erschwert ist, sowie in der Verarbeitung sensorischer Reize.

Über mich

- Autismus, Depressionen und Angststörungen, GbB 80, teilerwerbsfähig mit maximal 6h/Tag Arbeitszeit
- sensorische Integrationsstörung und Dyspraxie (motorische Koordinationsschwierigkeiten)
- sehr strukturiert, plant sorgfältig und handelt überlegt
- neigt zu Sorgen um ihre Gesundheit
- Schwierigkeiten, unter Stress angemessen zu reagieren bzw. zu kommunizieren

Werdegang

- **Schule:** Regelbeschulung mit Hauptschulabschluss, häufige Krankentage
- **Medizinische Reha** mit Klinikaufenthalt und ambulanter Therapie
- **Berufsvorbereitungsjahr** gefolgt von einer **Berufsausbildung** in beruflicher Rehabilitation
- Spezialisierung **Mediendesign**, mit Fokus auf 3D-Modelling
- Erfahrungen mit häufigen Jobwechseln und kurzen Anstellungen nach der Ausbildung

Arbeitsumfeld

- bevorzugt **ruhige Arbeitsumgebungen**, wie das eigene Zuhause oder die Bibliothek
- Schwierigkeiten mit **Gruppen-Meetings** und der **Initiierung von Gesprächen**
- nutzt verschiedene **Planungstools** für eine bessere Organisation und Terminhaltung

Herausforderungen im Job

Kommunikation und soziale Interaktion:
- Initiieren von Gesprächen
- Kommunikationsfähigkeit stark abhängig vom Kontext und persönlicher Verfassung
- nonverbale Signale deuten schwierig

Wahrnehmung und Verarbeitung von Reizen:
- Umgebungsgeräusche und große Menschenmengen überfordern
- schnelle Erschöpfung, vor allem bei ablenkenden Reizen

Aufgaben- und Zeitmanagement:
- zu starker Detailfokus
- Multitasking, schwierig Fokus auf eine Aufgabe

Hilft mir

- **Gesprächsvorbereitung:** besonders bei schwierigen und emotionalen Themen
- Absprachen **schriftlich** kommunizieren, wenn nötig
- **persönliche Unterstützung** durch das Umfeld, z. B. Texte gegenlesen
- **viel Feedback** von außen
- **individuelle Arbeitsgestaltung** mit Pausen und **Arbeitszeitverkürzung**
- ruhige Umgebung und Nutzung von **ANC-Kopfhörern** und **Dark Mode** am Computer für weniger Ablenkung

Tools & Hilfsmittel

- **Diverse Planungstools** zur Aufgaben- und Zeitplanung
- **Apps** zur Unterstützung des **Zeitmanagements** mit Methoden wie Pomodore
- **Outlook** und **Chats** zur schriftlichen Kommunikation
- **ANC-Kopfhörer** zur Abschirmung von Umgebungsgeräuschen

Lou

24 Jahre, weiblich, Single
Mediendesignerin,
aktuell arbeitssuchend,
lebt bei den Eltern

Diagnosen:
Autismus (mit 9 Jahren),
Dyspraxie, Depression,
Angststörungen

Größte Herausforderung:
Kommunikation und soziale Interaktion, Reizsensibilität, Aufgabenmanagement

Hallo. Ich bin Lou!

Ich bin Lou, 24 Jahre alt, lebe aktuell **bei** meinen **Eltern** und bin auf der **Suche** nach einem neuen **beruflichen Weg**. Schon als Kind wurde bei mir **Autismus diagnostiziert**, was mein Leben in vielerlei Hinsicht ausmacht. Ich habe gelernt, die Welt aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten, der **Kunst**, insbesondere beim Malen und im **Design**, wo ich meine **Gedanken** und **Gefühle** ausdrücken kann. Im **Alltag** wirke ich wegen der **Dyspraxie unsicher** und **unbeholfen** bzw. werde ich nicht ernst genommen. In meiner Kunst ist das Teil meiner Ausdrucksweise und da gehört das einfach dazu.

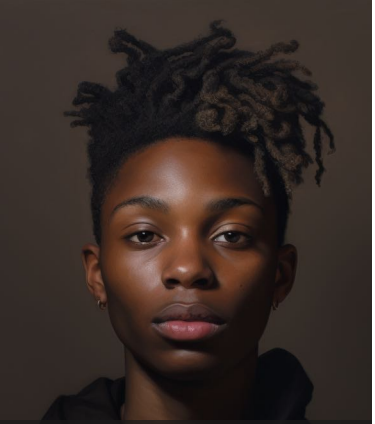
Ich bin eine eher **zurückhaltende,** manchmal **unsichere Person** und habe eine sehr gut **organisierte** und **planvolle** Arbeitsweise**,** was meinen Tagesablauf **strukturgebend** unterstützt.
Im Alltag wirke ich oft unbeholfen, was nicht zuletzt durch meine **zurückhaltende Art** und **motorischen Koordinationsstörungen** bedingt ist.

Mein **Bildungsweg** war geprägt von stetigem **Lernen** und **Anpassen**. Nach dem **Hauptschulabschluss** bekam ich Depressionen und musste mich in einer Klinik erstmal gesundheitlich rehabilitieren. Anschließend nahm ich an einem **Berufsvorbereitungsjahrs** teil, um herausfinden, was mir liegt und wie arbeitsfähig ich bin. Das hat mir sehr **geholfen** eine Vorstellung zu bekommen, welche **Wege** und **Ziele** für mich mit meinen **Stärken** in Frage kommen. Anschließend begann ich eine **Ausbildung** in der **beruflichen Rehabilitation** in "Mediendesign" mit Spezialisierung auf 3D Modelling. Viel Wissen dazu habe ich mir bereits zu Hause mit Hobby-Projekten **selbst angeeignet**. In einer **ruhigen, stressarmen** Umgebung gelingen mir die Dinge **besser**.

Die Suche nach einem **passenden Job** gestaltet sich **schwierig,** weil für mich bereits das **Bewerbungsgespräch** eine **große Hürde** darstellt. Sicher liegt das auch an meinen persönlichen Herausfordernden bei der **Kommunikation**, wobei diese stark mit meiner **Verfassung** und dem konkreten **Kontext** in Verbindung steht. Wenn es mir nicht gut geht oder ich überfordert bin, fällt es mir schwerer mit jemandem zu sprechen. **Geräuschunterdrückende Kopfhörer** helfen mir in solchen Situationen mich zu isolieren, um dem Stress von außen entgegenzuwirken. **Schriftlich** fällt mir generell **leichter**, da ich mir die nötige **Zeit** zum Reagieren bleibt und ich nicht auf die richtige **Deutung nonverbaler Signale** angewiesen bin - das fällt mir oftmals **schwer**.

Am schlimmsten ist für mich, wenn ich selbst **jemanden** auf etwas **ansprechen** soll oder ich zu einem Gespräch eingeladen werde, **ohne** den entsprechenden **Grund** oder die Grundstimmung vorher zu erfahren. **Gruppen-Meetings** und **direkter Augenkontakt** sind für mich besonders **anstrengend**.

Daneben entstehen große **Herausforderungen** für mich bei der Verarbeitung **sensorischer Reize** und dem **Zeitmanagement**. **Laute Geräusche**, große **Menschenmengen** und **grelles Licht**, manche **Gerüche** oder **plötzliche Veränderungen,** können **überwältigend** sein und mich völlig auslaugen. Trotz verschiedener **Hilfsmittel und Planungstools** fällt es mir schwer den **Gesamtüberblick** zu behalten und **Prioritäten** für **Aufgaben** dahingehend folgerichtig einzuschätzen. Das setzt mich zusätzlich unter **Stress** und führt schnell zu **Erschöpfung**. Viel **Feedback** von Vorgesetzten oder Kolleg:innen gibt mir **Sicherheit**. Die Arbeit mit dem **Computer hingegen** liegt mir im Allgemeinen jedoch sehr und **erleichtert** mir Vieles!
Zum Glück habe ich die Unterstützung meiner **Familie** und **Freunde**, die mir helfen, den **Alltag** zu **strukturieren und priorisieren**.



Lou

24 Jahre, weiblich, Single
Mediendesignerin,
aktuell arbeitssuchend,
lebt bei den Eltern

Diagnosen:
Autismus (mit 9 Jahren),
Dyspraxie, Depression,
Angststörungen

Größte Herausforderung:
Kommunikation und soziale Interaktion, Reizsensibilität, Aufgabenmanagement

Auswirkungen des Autismus am Arbeitsplatz

Stärken und Potentiale

Defizite und Herausforderungen

Kommunikation und soziale Interaktion

Empathie: ausgeprägte Fähigkeit, Mitgefühl und Verständnis zu zeigen
Schriftliche Ausdrucksfähigkeit: textuelle Kommunikation klar und nachvollziehar

Gesprächsführung: Initiierung von Gesprächen herausfordernd, erzeugt Missverständnissen
Selbstregulation: Wahrnehmung und Anpassung der eigenen Sprechlautstärke je nach Situation
Gruppenmeetings: teils stark überfordernd, kräftezehrend; Vermeidung
Nonverbale Signale: Verständnis nonverbaler Signale beeinträchtigt - ggf. Missverständnisse mit Kolleg:innen

Wahrnehmung/ Verarbeitung von Reizen

Hohe Reizsensibilität: ausgeprägte Wahrnehmung von Details in der Umgebung und ggf. deren Veränderungen
Fokussierte Kreativität: in ruhigen Umgebungen sehr kreativ

Umgebungsreize: laute Geräusche und große Menschenmengen können überfordern
Filtern von Reizen: Unfähigkeit, multiple sensorische Reize zu filtern, beeinträchtigt die Arbeits- und Lernfähigkeit
Reizbedingte Überlastung: hohe Sensibilität führt teilweise zu Overload und zu erhöhten Krankheitszeiten/Erholungsphasen

Aufgaben- und Zeitmanagement

Strukturierung: Neigung zu sorgfältiger Planung und Organisation führt zu einer effizienten Arbeitsweise
Detailorientierung: Fokussierung auf Details ermöglicht hohe Qualität und Genauigkeit
Zuverlässigkeit: Verantwortlichkeit und Zuverlässigkeit machen Lou zu einer vertrauenswürdigen Person in beruflichen und persönlichen Kontexten

Multitasking: Schwierigkeiten mit gleichzeitigen Aufgaben können zu Verzögerungen und Überlastung führen
Flexibilität bei Planänderungen: Probleme, sich auf spontane Änderungen einzustellen, können Stress erhöhen und die Anpassungsfähigkeit mindern
Priorisierung: Erkennen von impliziten Prioritäten und Rollen ist herausfordernd, was die Effektivität der Aufgabenerfüllung beeinträchtigt

Mika

21 Jahre, non-binär, Single
Softwareentwickler:in

Diagnosen:
ADHS (mit 11 Jahren),
Autismus (mit 19 Jahren),
Depressionen

Größte Herausforderung:
Zeitmanagement und Einschätzung eigener Ressourcen

"Ich mag nicht gut darin sein, die Zeit zu managen, aber ich bin großartig darin, das Beste aus jeder Minute zu machen."

Kurzbeschreibung von Mika:

Mika ist ein offener, kreativer Mensch, mag soziale Kontakte und ist sehr engagiert. Mika ist direkt, ehrlich und unkonventionell, wirkt unstrukturiert und unordentlich, punktet aber immer wieder mit außerordentlichen analytischen Fähigkeiten. Mika ist gegenüber anderen Menschen offen und aufgeschlossen, manchmal aber auch sehr forsch und bestimmend, wobei Mikas Verhalten häufig impulsiv ist.

Über mich

- ADHS und Autismus GdB von 30 (mit Gleichstellung)
- Berufseinstieg vor 3 Monaten
- aufgeschlossen gegenüber Neuem, braucht Abwechslung, hasst Langeweile
- engagiert im Verein Aufklärung ADHS/Autismus; eigener Blog
- humorvoll und authentisch
- impulsiv und begeisterungsfähig
- direkte und ehrliche Kommunikation
- Hyperfokus mit hoher Arbeitseffizienz und Erschöpfungszuständen

Werdegang

- **Schule:** gute Leistungen, Herausforderungen gut kompensierbar, **Abschluss:** Abitur
- **Studium:** Informatik; Herausforderungen in Organisation und Zeitmanagement überfordernd
- **Abbruch** nach 2 Jahren wegen Depressionen
- **Ausbildung:** Informatik am Berufsbildungswerk; bessere Rahmenbedingungen
- **seit 3 Monaten** Festanstellung Softwareentwicklung (Vollzeit)

Arbeitsumfeld

- **kleines** Büro, wenig Durchgang
- fester Arbeitsplatz mit Blick zur Tür
- wenig bis **kein Kundenkontakt**
- **kein** Zwang zum **Telefonieren**
- Möglichkeit zum **Homeoffice**
- **flexibel Arbeitszeiten** gemäß Leistungsfähigkeit
- **unabhängiges Arbeiten** mit eigenen Strukturen und Arbeitsweise
- **festes Team** mit gelegentlichen Meetings für **Absprachen**

Herausforderungen im Job

Kommunikation und soziale Interaktion:
- Kritik sozial angemessen äußern
- Beteiligung in Meetings/Gruppen

Wahrnehmung und Verarbeitung von Reizen:
- Motivation für uninteressante Aufgaben, Ablenkung vermeiden
- Wiedererkennen von Menschen
- häufige Fehlzeiten wegen Überarbeitung
- hohe Reizsensibilität bei Stress bedingt, u. a. Konzentrationsprobleme, Schreckhaftigkeit

Zeit- und Aufgabenmanagement:
- Arbeitszeit effektiv einteilen
- Prioritäten setzen und behalten

Hilft mir

- **Autostimulation/Stimming** zur Beruhigung oder Konzentrationsförderung
- **Transparenz:** klare, eindeutige, nachvollziehbare Kommunikation und Regeln
- **Erinnerungshilfe** zur Erkennung und Einordnung von Personen
- **Ablenkungsfreie Umgebung** und Priorisierung von Aufgaben
- **Visuelle Marker** im Blickfeld als Erinnerungshilfe für aktuelle Aufgaben
- **Ehrliches Feedback** z. B. über Arbeitsleistung, Missverständnisse, als unangemessen empfundenes Verhalten

Tools & Hilfsmittel

- **Outlook-Kalender** zur Visualisierung von Termin- und Aufgaben sowie zur Erinnerung
- **Smartphone Apps wie Reminder, Kalender, Countdown, Merklisten** zur Tagestrukturierung
- **Sprachassistent** und **Smartwatch** für mobile, sofortige Verwendung
- **Kopfhörer mit Musik** zur Überdeckung akustischer Reize (seltene Nutzung im Büro, da zu starke Abschirmung)

Mika

21 Jahre, non-binär, Single
Softwareentwickler:in

Diagnosen:
ADHS (mit 11 Jahren),
Autismus (mit 19 Jahren),
Depressionen

Größte Herausforderung:
Zeitmanagement und Einschätzung eigener Ressourcen

Hallo. Ich bin Mika!

Hallo, ich bin Mika, 21 Jahre jung, Single, wohne in einer WG mit einer guten Freundin. Im Alter von **11 Jahren** wurde bei mir **ADHS** diagnostiziert, was niemanden in meinem Umfeld verwunderte. Mit **19 Jahren** wurde dann **Autismus** festgestellt, worauf ich einen **GdB von 30** erhielt.

Ich bin ein **offener**, **kreativer** Mensch, mag **soziale** Kontakte, bin **vielseitig** interessiert und bringe ein hohes Engagement und Humor mit. Ich habe aber auch **Phasen**, in denen ich **weniger leistungsfähig** bin, was mich sehr **frustriert**. Ich bin ehrlich und **direkt**, was von manchen Menschen als Überheblichkeit oder persönliche Kritik aufgenommen wird. In der Schule fiel ich durch meine **Unordnung** sowie leichte **Ablenkbarkeit** auf und eckte oft an. **Langeweile** ist für mich **unaushaltbar**, weshalb ich mich **schwer** an **feste Strukturen** und Routinen halten kann – ich brauche **Abwechslung**, um mein (volles) Potenzial zu entfalten. Ich habe große **Schwierigkeiten**, Menschen **wiederzuerkennen**, mich an Gespräche mit ihnen zu **erinnern** oder ihnen einen Namen zuzuordnen – das brachte mich schon oft in **unangenehme** Situationen, denen ich mit **Humor** und Offenheit authentisch begegne. Meine **Vergesslichkeit** und **Schusseligkeit** lassen mich oft unbeholfen wirken, ich übersehe und **suche** oft Dinge, die ich eben noch in der Hand hatte, und vergesse, was ich gerade machen wollte. Es fällt mir schwer, meinen **Fokus** und meine **Konzentration** in **Balance** zu halten. Häufig kann ich mich entweder **zu wenig** auf eine Sache konzentrieren oder **so stark**, sodass ich alles andere um mich herum vergesse – inklusive Grundbedürfnisse wie Essen, Schlafen und zur Toilette gehen. Ich lasse mich vor allem bei **uninteressanten Aufgaben** leicht von allen Reizen **ablenken**. Dagegen habe ich außerordentliche Fähigkeiten im **analytischen Denken** und kann Zusammenhänge schnell begreifen und auf andere Gebiete **übertragen** – dies prädestiniert mich zur Arbeit im IT-Bereich, wo mir auch meine **verbale Ausdrucksfähigkeit** und Eloquenz zugutekommt. Fachlich hatte ich selten Probleme, es scheitert vielmehr daran, dass ich meine eigenen **Ressourcen** nicht einschätzen kann, **Stress** zu spät **bemerke** und über meine **Grenzen** gehe.

Damit verbundene **Herausforderungen** konnte ich in der **Schule** bis zum Abitur ausreichend **kompensieren**. Im Studium hatte ich **größere Schwierigkeiten** mich zu konzentrieren, mich selbst zu **organisieren** und in schriftlichen Prüfungen **fokussiert** zu bleiben.

In **Prüfungen** blieb ich häufig an einer Aufgabe hängen und hatte Probleme zur nächsten **Aufgabe** zu **wechseln**, wenn ich die vorherige nicht zufriedenstellend lösen konnte. Unter Stress entwickle ich starke **innere Anspannungen** und reagiere deutlich **sensibler** auf Reize, sodass mitunter sogar das Atmen der Banknachbarin nahezu unaushaltbar wird. Darauf reagiere ich dann mitunter **impulsiv**, sodass ich teils sehr **forsch** wirke und andere sich angegriffen fühlen.

Im Informatikstudium habe ich mich so stark **überarbeitet**, dass ich Depressionen entwickelte und das **Studium abbrach**. Die Informatikausbildung an einem **Berufsbildungswerk** bot mir **bessere Rahmenbedingungen**.

Seit 3 Monaten bin ich in der Softwareentwicklung angestellt. Die **flexiblen Gleitzeitreglungen** und **Vertrauensarbeitszeit**, ermöglichen es mir, meine Arbeitszeit meiner ungleichmäßigen Leistungsfähigkeit anzupassen. Hier bin ich in einem **festen Team** tätig, das sich ab und an trifft, während die Aufgaben selbstständig bearbeitet werden. Meine **Unpünktlichkeit** wird mir als „Neuling" noch verziehen. Oft werden **Aufgaben** oder Planungen auf dem Gang besprochen **per Zuruf** verteilt, wodurch mir **wenig** Raum für **Nachfragen** bleibt und ich mir diese **merken** muss, bis ich sie im Büro in einem Tool vermerken kann – dies habe ich schon mehrfach **vergessen**. Aufgaben, die **hohe Konzentration** erfordern, erledige ich lieber von **zu Hause** aus, in **ruhigerer Umgebung**. Dort arbeite ich sehr effizient, neige jedoch dazu, mich im **Hyperfokus** bis zur totalen Erschöpfung **ohne Pausen** zu überarbeiten. Danach bin ich sehr ausgelaugt und benötige **lange Erholungsphasen**. Als Folge ergibt sich ein **wechselndes Leistungsniveau.**

Die **Kommunikation** im Team führt gelegentlich zu **Missverständnissen.** Ich weiß oft nicht genau, wann es **angemessen** ist, das Wort zu ergreifen und wann jemand nur eine kurze Redepause macht, sodass ich Menschen öfter ins Wort falle oder nicht **ausreden** lasse. Dennoch **bevorzuge** ich meist den direkten, **persönlichen Weg** der Kommunikation, statt schriftlichen Absprachen. Auf der einen Seite, fällt es mir schwer meine Texte kurz zu halten und auf den Punkt zu kommen, zum anderen können Missverständnisse persönlich schneller erkannt und geklärt werden. In den ersten 6 Monaten meiner Anstellung habe ich einen **persönlichen Mentor**, der mich **unterstützt**, danach muss ich mit den meisten Angelegenheiten allein klarkommen.

Mika

21 Jahre, non-binär, Single
Softwareentwickler:in

Diagnosen:
ADHS (mit 11 Jahren),
Autismus (mit 19 Jahren),
Depressionen

Größte Herausforderung:
Zeitmanagement und Einschätzung eigener Ressourcen

Auswirkungen des Autismus am Arbeitsplatz

Stärken und Potentiale

Defizite und Herausforderungen

Kommunikation und soziale Interaktion

Eloquenz und Direktheit: klare, ehrliche Kommunikation ohne versteckte Botschaften
Humor: unangenehmen sozialen Situationen mit Humor begegnen
Pragmatismus: Entscheidungen und Argumente basieren auf Fakten
Voraussicht: analytisches Vorgehen fördert Folgenabschätzung; sehr gute Programmierleistung

Unsicherheit in Meetings/Gruppen: kontextabhängige ungeschriebener sozialer Regeln nicht intuitiv (ins Wort fallen, Ungeduld beim Ausreden lassen, unangemessene Ansprache Vorgesetzte)
Direktheit: Fehldeutungen, direkte (ungefragte) Kritik häufig als überheblich, persönlichen Angriff empfunden; Beachtung sozialer Stellungen
Schriftliche Kommunikation: kurz halten schwierig, zu viel Text

Wahrnehmung/ Verarbeitung von Reizen

Visuelle Vorstellungskraft: gute Darstellung visueller Zusammenhänge und Übersichten
Umgebung ausblenden: starke Konzentration und hohe Leistung im Hyperfokus, auch bei ungünstigen Bedingungen
Mustererkennung: schnelles Erfassen und Erkennen von Fehlern, z. B. Rechtschreibung, Fehler im Quellcode

Gesichtsblindheit: Wiedererkennen und Einordnen bekannter Menschen, v. a. in unerwarteten Situationen schwierig
Erhöhte Reizsensibilität bei Stress: Ablenkung und Anspannung durch Geräusche steigt mit Stresspegel
Leichte Ablenkbarkeit bei uninteressanten Aufgaben durch jegliche Reize
Time Blindness: verzerrte Zeitwahrnehmung, häufiges Zuspätkommen

Aufgaben- und Zeitmanagement

Hohe Leistungsbereitschaft bei interessanten und als wichtig empfundenen Aufgaben
Schneller Überblick v. a. mit visuellen Hilfen möglich, Blick fürs große Ganze, weniger auf Details
Individuelle/unkonventionelle Arbeitsweise bringt neue Lösungsansätze und Ideen

Impulsives Zusagen: zu viele Projekte und Aufgaben auf einmal, viele offene Projekte
Prokrastination: langes Aufschieben oder erneutes Aufnehmen uninteressanter Aufgaben bis Druck zu groß (verursacht Stress)
Einschätzung von Zeit: Zeitplanung für Aufgabenbearbeitung völlig unrealistisch
Fokus: behalten (Konzentration) oder wechseln im Hyperfokus schwer – Überarbeitung, fehlende Pausen

Patrice

53 Jahre, männlich, verheiratet
Steuerfachangestellter

Diagnosen:
ADHS und Autismus (mit 46 Jahren), Hochbegabung, Depressionen

Größte Herausforderung:
Soziale Interaktion, Zeit- und Ressourcenmanagement

"Wenn Ordnung das halbe Leben ist, dann ist mir die andere Hälfte lieber."

Kurzbeschreibung von Patrice:

Patrice ist ein offener Mensch mit einem trockenem Humor, der aufgrund seiner monotonen Sprechweise nicht allen Menschen zugänglich ist. Patrice fällt es schwer Emotionen anderer zu erkennen, was häufig zu Missverständnissen führt. Mit vertrauten Menschen ist Patrice ein offener und vertrauensvoller Gesprächspartner. Dazu hat er außerordentliche Fähigkeiten im Verständnis komplexer Sachverhalte und hat weite ein hohes Abstraktions- sowie Durchhaltevermögen.

Über mich

- Hochbegabung zeitig vermutet, Spätdiagnose Autismus und ADHS, GdB 60
- fühlte sich bis zur Diagnose immer "anders"
- verheiratet, keine Kinder
- offen gegenüber vertrauten Menschen
- chaotischer Umgang mit Arbeitsmaterialien
- häufiges Verlegen und Suchen von Dingen
- Überforderung in großen Personengruppen
- monotone Sprachmelodie, wenig Betonung
- Gesichts- und Namensblindheit

Werdegang

- **Schule:** gute Leistungen - *Defizite konnten eigenständig kompensiert werden*
- **Abschluss:** Fachabitur
- **Ausbildung:** Steuerfachangestellter
- **Häufige Jobwechsel:** trotz sehr guter fachlicher Leistungen; Probleme mit Kolleg:innen bzw. Vorgesetzten führt zum Jobende
- **Krankzeit und Rehabilitation:** 2 Jahre aufgrund von Depressionen
- **Festanstellung:** seit 5 Jahren in kleiner, familiärer Firma in Teilzeit

Arbeitsumfeld

- sensibilisierte Kolleg:innen
- ruhiges Büro mit einem Kollegen
- **flexible Arbeitszeiten**, **Homeoffice** möglich
- Unterstützung durch Vorgabe von **Strukturen**, z. B. Konzept für Ablagen
- wenig bis **keinen Kundenkontakt**
- **Unterstützung** von Kolleg:innen beim **Erkennen** von **Personen** sowie **typischen Umgangsformen** in **verschiedenen Kontexten,** z. B. bei Meetings, mit bestimmten Personen

Herausforderungen im Job

Kommunikation und soziale Interaktion:
- Missverständnisse in verbalen Situationen, z. B. fehlender Blickkontakt oder Vergessen von Namen wird von anderen als Desinteresse gedeutet
- zwischenmenschliche Probleme mit Kolleg:innen

Wahrnehmung und Verarbeitung von Reizen:
- Konzentration in Situationen mit vielen Menschen
- unkonzentriert in Stresssituationen, z. B. häufigeres Verlegen und Vergessen von Dingen und Wörtern

Aufgaben- und Zeitmanagement:
- unliebsame Aufgaben beginnen
- Aufgaben abschließen
- Überschätzung eigener Ressourcen, z. B. keine Pausen nehmen, Essen vergessen

Hilft mir

- **offene, direkte Kommunikation,** v. a. bei Arbeitsaufträgen und Feedback
- **Homeoffice** bzw. **gewohnte Umgebungen** mit bekannten Personen
- **Unterstützung von Kolleg:innen** beim Einordnen anderer Personen
- **Verlassen** und Abschottung von überfordernden Situationen
- **Visuelle Hinweise** als Reminder an Aufgaben bzw. Ablageorte von Arbeitsmittel

Tools & Hilfsmittel

- **ANC-Kopfhörer** zur Reduktion störender Geräusche in der Umgebung
- **Beschriftungen** von Schränken und Ablageorte für konkrete Arbeitsmittel
- **Haftnotizen** mit spontanen Vermerken
- **Outlook-Kalender** Erinnerung an Termine und Deadlines
- **Wecker** zur Erinnerung an Pausen

Patrice

53 Jahre, männlich, verheiratet
Steuerfachangestellter

Diagnosen:
ADHS und Autismus (mit 46 Jahren), Hochbegabung, Depressionen

Größte Herausforderung:
Soziale Interaktion, Zeit- und Ressourcenmanagement

Hallo. Ich bin Patrice!

Hallo, mein Name ist Patrice, ich bin 53 Jahre alt und bis vor ca. 7 Jahren habe ich mich immer irgendwie anders gefühlt, der **Welt nicht zugehörig**. Im Alter von 46 Jahren wurde bei mir **ADHS** und **Autismus-Spektrum-Störung (ASS)** diagnostiziert, was dem Gefühl endlich einen Namen gab. Ich bin gerne **chaotisch**, aber gleichzeitig auch **offen** und **humorvoll**. Ich habe eine tiefe **Neugierde** für die Welt, liebe es zu experimentieren und bin in vielen kreativen Bereichen aktiv. Getreu dem Motto: 'Wird schon gehen!'

In der Schule hatte ich immer **sehr gute Leistungen**, **fiel** aber **sozial auf**, z. B. der einzige, der auf Nachfrage tatsächlich die **ehrliche eigene Meinung** äußerte. Zwar konnte ich mich in der Schule **selten konzentrieren**, aber ich konnte mir die fachlichen Inhalte **selbst** daheim **erschließen.**

Nach der Schule habe ich **Steuerfachangestellter** gelernt, wo ich meine **Stärken** gut nutzen kann - ich mag **Zahlen** und kann sie mir gut merken, sehe Fehler in Dokumenten intuitiv und trage Rechnungen und Belege stets **korrekt** und **präzise** in die Software ein. Denn obwohl ich manchmal etwas zerstreut und chaotisch wirke, arbeite ich äußerst **akkurat** und **gewissenhaft.** Studieren kam für mich aufgrund der **vielen Menschen** und **Unsicherheiten** nicht in Frage, ich hatte keine reelle Vorstellung vom Studium und auch **Angst**, dass ich **keinen Anschluss** finden würde. Was mich nervt ist, dass ich ständig nach meinem Zeug **suche,** obwohl ich es gerade erst in der Hand hatte.

Gegenüber **bekannten Menschen** fällt mir die **Kommunikation leichter** und ich kann offener sein als mit Unbekannten - denn meine engsten Angehörigen schätzen meine **pragmatische** und **direkte Art** (meistens). Bei **unbekannten Menschen** fällt es mir schwer, **Emotionen** aus **Mimik** und **Gestik** zu entnehmen, was nicht heißt, dass ich selbst keine Emotionen empfinde.

Was im **Privatleben** gut klappt, hat im **Arbeitsleben** schon **häufig** zu **Problemen** mit **Kolleg:innen** und **Vorgesetzten** und schlussendlich auch zu **Jobwechseln** geführt. **Fachlich** war ich in meinem **Job** immer **sehr gut** und kann in **geeigneten** Arbeitsumgebungen sogar **wesentlich produktiver sein** als die meisten anderen. Zusätzlich hatte ich oft **Missverständnisse** mit Kolleg:innen und wurde auch schon derart **gemobbt**, dass ich es nicht mehr aushielt und kündigte. Sei es, weil mein Humor nicht verstanden, meine Emotionen nicht gelesen werden können, oder weil meine **schnelle Arbeitsweise** und **Fähigkeiten** andere verunsichert oder weil meine **chaotische** zusammen mit meiner **schusseligen** Art als paradox wahrgenommen werden - was immer die Gründe waren: **Soziale Schwierigkeiten** sind für mich die **größte Herausforderung** im beruflichen Alltag, die mich schon mehrmals den Job gekostet hat.

Auch kann ich die **Erwartung** einiger Menschen **nicht erfüllen**, gleich bei der ersten oder zweiten Begegnung den Namen, Aussehen und Kontext der betreffenden Person abrufen zu können - andernfalls unterstellen die meisten persönliches Desinteresse, ähnlich wie bei **fehlendem Blickkontakt**, was ich beides wenig nachvollziehen kann. Die jahrelangen **negativen Erfahrungen** haben mir schwer zu schaffen gemacht, was meine **Depression** verstärkte und ich lange brauchte, um wieder arbeitsfähig zu werden. Dies lag nicht zuletzt auch daran, dass ich versuchte die sozialen Schwierigkeiten mit Leistung zu kompensieren und mich folglich stark überforderte.

Seit 5 Jahren bin ich nun in einer **kleinen, familiären Firma** angestellt, in der nur **wenig Absprachen** mit Kolleg:innen notwendig sind. Meine Vorgesetzte ist verständnisvoll und ermöglicht mir nur **wenig Kundenkontakt** haben zu müssen und auch mal im **Homeoffice** arbeiten zu können. **Gespräche** und **Unruhe** im Büro **lenken** mich jedoch weiterhin **ab** und sind nicht zu vermeiden. Als Folge werde ich wuseliger und unaufmerksamer, vergesse z. B. Termine in den Kalender einzutragen, bemerke Benachrichtigungen oder das Telefonklingeln nicht und bin weniger leistungsfähig, was mich schnell zur **Erschöpfung** bringt und teilweise lange **Regenerationsphasen** nötig macht.

Patrice

53 Jahre, männlich, verheiratet
Steuerfachangestellter

Diagnosen:
ADHS und Autismus (mit 46 Jahren), Hochbegabung, Depressionen

Größte Herausforderung:
Soziale Interaktion, Zeit- und Ressourcenmanagement

Auswirkungen des Autismus am Arbeitsplatz

Stärken und Potentiale

Defizite und Herausforderungen

Kommunikation und soziale Interaktion

Ehrlichkeit: Spricht auch unliebsame Themen offen und lösungsorientiert an
Offenheit: Fragt nach fachlicher Unterstützung, wenn benötigt
Direkt: Kommuniziert Fakten und Zusammenhänge konkret und korrekt
Humor: Nimmt sich selbst nicht so ernst, nimmt Kritik sachlich auf

Missverständnisse: Humor und Emotionen werden wegen monotoner Sprachmelodie missverstanden bzw. nicht bemerkt
Nonverbale Interaktion: Verständnis von Mimik und Gestik und Wahrnehmen von Emotionen anderer
Soziale Interaktion: Blickkontakt im Gespräch halten

Wahrnehmung/ Verarbeitung von Reizen

Intuitive Datenanalyse: sehr schnelle visuelle Auffassung, insbesondere von Fehlern, Mustern in Daten der Buchhaltungssoftware
Auffassung: schnelle Auffassungsgabe und Abstraktionsvermögen, erkennt sehr schnell Zusammenhänge

Gesichtsblindheit: Wiedererkennen und Einordnen bekannter Menschen schwierig, insb. in verschiedenen Kontexten
Reizsensibilität: Überforderung bei Menschenansammlungen, Ablenkung durch auditive und visuelle Reize

Aufgaben- und Zeitmanagement

Leistungsbereitschaft: arbeitet in Konzentrationsphasen sehr effektiv und effizient
Genauigkeit: erledigt wichtige Aufgaben gewissenhaft
Durchhaltevermögen: kann große Ressourcen frei machen, wenn z. B. eine Deadline nahe rückt

Prokrastination: häufiger Wechsel bei uninteressanten Aufgaben
Ressourceneinteilung: Überforderung und Erschöpfung durch ungesunde Arbeitsweise, u. a. vergessen von Pausen und Mahlzeiten
Struktur: Ordnung von Dokumenten halten
Vergessen: Häufiges Verlegen und Suchen von Arbeitsmitteln
Zeitplanung: vergisst Termine in Kalender einzutragen

Toni

32 Jahre, männlich, Partnerschaft, Vater
Kaufmann für Logistik- und Speditionsdienstleistungen

Diagnose:
Autismus (mit 10 Jahren)

Größte Herausforderung:
Überlastung durch Reizüberflutung

"Ich liebe meine Familie, auch wenn es manchmal wild zugeht. Was würde ich ohne sie machen!? Auch meine Arbeit erfüllt mich, bringt mich aber oft an meine Belastungsgrenze. Dann muss ich raus aus der Situation – am besten mit Sportschuhen an die frische Luft und dabei abschalten."

Kurzbeschreibung von Toni:

Toni ist ein sozialer, eher ruhiger und zuverlässiger Mensch, der in einer ruhigen Arbeitsumgebung mit klaren Strukturen und Routinen effektiv und genau arbeitet. Er kann sich Details präzise einprägen, während Unvorhergesehenes bei ihm Stress verursacht. Mentale Überlastung, insbesondere aufgrund äußerer Reize, stört seine Konzentration erheblich und benötigt eine mehrtägige Regenerationsphase, was zu hohen Ausfallzeiten führt.

Über mich

- frühdiagnostizierter Autismus; GdB 50; farbenblind
- offener Umgang mit Autismus als Teil der Persönlichkeit
- Partner und Familienvater zweier Kinder
- bevorzugt Bekanntes gegenüber Neuem
- sozial aufgeschlossen und gesellig
- optimistischer und ruhiger Charakter
- vertrauensvoll, kooperativ, nachgiebig
- sorgfältig, zuverlässig und planvoll
- Joggen als Ausgleich

Werdegang

- **Schulabschluss:** Realschulabschluss
- **Ausbildung:** Betriebliche Berufsausbildung zum Kaufmann für Logistik- und Speditionsdienstleistungen mit begleitenden Praktika
- **seit 2 Jahren Festanstellung** in einem Logistikkonzern (Vollzeit)

Arbeitsumfeld

- Büro mit zwei Kollegen und**festem Arbeitsplatz** mit flexiblen **Stehtischen**
- **festes Kollegium**
- feste **Arbeits- und Pausenzeiten**
- **Ruheraum** als Rückzugsmöglichkeit
- überwiegend **selbstbestimmtes** Arbeiten, Absprachen mit Kolleg:innen
- **ANC-Kopfhörer** am Arbeitsplatz

Herausforderungen im Job

Kommunikation und soziale Interaktion:
- indirekte Kommunikation, Smalltalk
- spontane Gespräche, Meetings

Wahrnehmung und Verarbeitung von Reizen:
- Hintergrundgeräusche, z. B. Gespräche
- überlagerte Reize (visuell, auditiv)
- geruchsintolerant
- hohes Arbeitspensum als Stressfaktor

Zeit- und Aufgabenmanagement:
- Unvorhergesehenes, z. B. Terminänderungen
- Aufgabenwechsel
- Priorisierung von Aufgaben

Hilft mir

- **gewohnte** und **reizarme** Umgebung
- **Flow-Zustand** zum Ausblenden der Umgebung
- überfordernde Situationen verlassen
- Stressreduktion durch **Sport im Freien**
- **Vorbereitungszeit** für **Gespräche**
- **handschriftliche** Notizen
- feste **Strukturen und Routinen** mit geringen Abhängigkeiten zu anderen
- **Unterstützung** durch Kolleg:innen bei der **Planung** und **Priorisierung** von Arbeitsaufträgen
- **klare Aufgabenbeschreibungen** mit Detailgrad und Priorität

Tools & Hilfsmittel

- **ANC-Kopfhörer** zur Reduktion von Umgebungsgeräuschen
- **Sonnenbrille** zur Vermeidung von Blendung
- **Dark-Mode am Computer** und **Smartphone**
- digitale **Kalender**

Toni

32 Jahre, männlich, Partnerschaft, Vater
Kaufmann für Logistik- und Speditionsdienstleistungen

Diagnose:
Autismus (mit 10 Jahren)

Größte Herausforderung:
Überlastung durch Reizüberflutung

Hallo. Ich bin Toni!

Ich heiße Toni, bin 32 Jahre alt, zweifacher **Familienvater** und arbeite seit **zwei Jahren** in einem **Logistikunternehmen**. Da ich die **Autismus-Spektrum-Diagnose** mit 10 Jahren erhielt, lernte ich schon **früh im Leben**, wie ich mit meinen Herausforderungen umgehen kann.

Aktuell teile ich mir ein Büro mit zwei Kollegen, in dem **häufige Telefonate, Gespräche** sowie Ein- und Ausgehen zum Alltag gehören. Ich habe oft ein **hohes Arbeitspensum**, was zusammen mit den vielen **Umgebungsgeräuschen** und weiteren **Reizen,** wie Gerüchen, die **Konzentration** erschwert. Dadurch schaffe ich weniger, was mich zusätzlich **stresst -** ich jemand bin, der seine Aufgaben **zuverlässig** und **sorgfältig** erledigen möchte. Wenn ich merke, dass ich einem **Overload** nahekomme, versuche ich, wenn möglich, eine **Pause** zu machen. Ein kurzer Lauf in der Mittagspause oder ein **Ruheraum** helfen mir beim **Stressabbau**. Nicht immer gelingt es mir, meinen **Stresspegel** selbst **wahrzunehmen** und gegenzusteuern, etwa, weil ich unbedingt noch eine **Aufgabe beenden** möchte, weil ich **extrem fokussiert** bin oder die Arbeitsumstände es gerade nicht zulassen. Die so entstehende **Überforderung** ist mit einem hohen **Erschöpfungsgrad** verbunden und erfordert nicht selten mehrere Tage **Ruhe**, was zu hohen **Ausfallzeiten** führt.

Ich versuche bereits vor der Arbeit **Stress** zu **vermeiden**, indem ich sehr **früh beginne** - die **Stille** am frühen Morgen ist ein **Segen** für mich. Der **Wechsel** zwischen **sitzen** und **stehen** beim Arbeiten mithilfe eines Stehtisches **hilft** mir ebenfalls sehr.
Ich schätze die **Routine** und die **klaren Strukturen**, die mir mein Arbeitsalltag und Aufgabenbereich bietet. In einer **geeigneten Arbeitsumgebung** kann ich mich **längere Zeit** auf eine Aufgabe **fokussieren** und Aufgaben **schnell** und **korrekt** umsetzen.

Zur Förderung der Konzentration helfen mir **geräuschunterdrückende Kopfhörer**, die die meisten Störgeräusche ausblenden. Wenn ich sie trage, bemerke ich auch nicht, wenn das Telefon klingelt oder ich angesprochen werde, ich **fühle** mich irgendwie **isoliert**, weshalb ich sie immer seltener verwende. Manchmal hilft es auch, wenn ich mir ein Ohr beim Sprechen zu halte, um die **Umgebungsgeräusche auszublenden**.

Die **Vorbereitung** auf meinen Arbeitstag benötigt etwas **mehr Zeit** als bei meinen Kolleg:innen. Ich **prüfe** zweimal meine **Aufgabenliste** und Prioritäten, da Planänderungen und **Unvorhergesehenes** mich leicht aus der Bahn werfen können.

Auch auf **Gespräche** mit Kolleg:innen oder Vorgesetzte **bereite** ich mich **vor**, und mache mir handschriftliche **Notizen**, die mir **Sicherheit** geben. Das **Schreiben per Hand** hilft mir den Inhalt besser zu verinnerlichen. **Spontane Gespräche** oder **unangekündigte Meetings**, lösen enormen **Stress** bei mir aus, sodass ich manchmal gar nicht im Stande bin, irgendwas zu sagen. Ich **kommuniziere** am liebsten **direkt** und brauche **klare Anweisungen** und Aussagen, z. B. wie detailliert Aufgaben bearbeitet werden sollen oder wie wichtig eine Aufgabe ist. Mit **informellen Gesprächen** oder Nachrichten, die keinen relevanten Inhalt für mich haben, komme ich **weniger gut** klar. **Smalltalk** ist für mich folglich der absolute **Graus**, was dazu führt, dass der **Austausch** mit Kolleg:innen vorrangig **aufgabenorientiert** stattfindet.

Am Ende des Arbeitstages nehme ich mir Zeit, um gemeinsam mit meiner Kollegin einen **Plan** für den **nächsten Tag** zu erstellen bzw. die Aktualität eines vorhandenen **Plans** zu **prüfen**. Diese **Routine** gibt mir das Gefühl von **Sicherheit** und **Vorhersehbarkeit**. Nach der Arbeit freue ich mich auf meine **Frau** und meine **Kinder**, die mir viel **Kraft** geben. Nach einem anstrengenden Arbeitstag fehlt mir leider häufig die Kraft, mit ihnen angemessen Zeit zu verbringen.

Toni

32 Jahre, männlich, Partnerschaft, Vater
Kaufmann für Logistik- und Speditionsdienstleistungen

Diagnose:
Autismus (mit 10 Jahren)

Größte Herausforderung:
Überlastung durch Reizüberflutung

Auswirkungen des Autismus am Arbeitsplatz

Stärken und Potentiale

Defizite und Herausforderungen

Kommunikation und soziale Interaktion

Soziale Interaktion: ehrlich, verlässlich, sachlich
Aufmerksamkeit: gut im aktivem Zuhören und präzises Merken von Fachinformationen
Klare, aufgabenbezogene Kommunikation: Vermeidung von Missverständnissen

Soziale Interaktion: Schwierigkeiten mit Small Talk
Indirekt Kommunikation/nonverbale Signale: häufige Missverständnisse
Informelle Kommunikation: Erfassung von Anweisungen und Inhalten bei informeller, ungenauer Kommunikation
Persönliche Kommunikation: spontane Gespräche oder Telefonate benötigen Vorbereitung

Wahrnehmung/ Verarbeitung von Reizen

Fokussierung: sehr gute Arbeitsergebnisse in reizarmen Arbeitsumgebungen
Konzentration: sehr effektive Aufgabenbearbeitung in Flow-Zuständen

Erschöpfung: Reizintensive Umgebungen lenken ab, stören die Konzentration und erhöhen die Erschöpfung
Konzentrationsschwierigkeiten bei überlagernden auditiven Reizen oder lauten Geräuschen, z. B. Gruppengespräche, Telefonate im Hintergrund
Erhöhte Stressanfälligkeit durch bewegte visuelle Reize (z. B. aufleuchten, blinken,) und auditive Reize
Ablenkung: starke Gerüche (z. B. Parfüm, Essen)

Aufgaben- und Zeitmanagement

Zuverlässigkeit: hohe intrinsische Motivation Aufgaben korrekt und vollständig zu bearbeiten
Detailtreue: hohe Genauigkeit
Zeitplanung: Strukturen, Routinen und Pläne werden zuverlässig eingehalten

Flexibilität: Terminänderungen herausfordernd, benötigt Feedback bei Aufgabenplanung und Struktur
Fokussierung: Probleme mit Multitasking und Aufgabenwechsel
Priorisierung: Reihenfolge der Aufgabenbearbeitung erkennen
Planung: detaillierte Festlegung von Arbeits- und Pausenzeiten
Detailgenauigkeit: langes Arbeiten an Aufgaben durch übermäßigen Perfektionismus