bloomnow

Acht Arten, zu denken und wahrzunehmen

Hintergrundwissen. Begleitheft zur Checkliste „Was brauchen Sie, um gut zu arbeiten?“

Zum Verstehen, nicht zum Einordnen

Was Menschen im Autismus-Spektrum, mit ADHS, Hochsensibilität, Hochbegabung, Legasthenie, Dyskalkulie, Dyspraxie oder Tourette über ihre Stärken berichten, was sie bei der Arbeit oft Kraft kostet und was häufig hilft.

Von Anna Christine Enzinger, bloomnow

Bevor Sie weiterlesen

Dieses Heft gehört zur Checkliste, aber nicht ins Mitarbeitergespräch. Ich habe es geschrieben, weil ich oft gefragt werde, was Begriffe wie ADHS oder Hochsensibilität im Arbeitsalltag eigentlich bedeuten. Es soll Ihnen eine Vorstellung davon geben, wie unterschiedlich Menschen Reize, Sprache und Zeit erleben können.

Es eignet sich nicht dazu, jemanden einzuordnen. Alles, was hier steht, kommt bei vielen Menschen vor, mit und ohne Diagnose. Aus einzelnen Beobachtungen lässt sich nicht schließen, ob jemand im Autismus-Spektrum ist, ADHS hat oder hochsensibel ist. Das können nur Fachleute klären, und nur dann, wenn die betreffende Person das möchte. Viele Menschen finden sich in mehreren Beschreibungen wieder, und zwei Menschen mit derselben Diagnose können sehr verschieden sein.

Zu den Stärken

Die Stärken, die ich nenne, beschreiben viele neurodivergente Menschen an sich selbst. Als Merkmal einer ganzen Gruppe sind sie wissenschaftlich nicht gesichert. Eine systematische Übersicht zum Autismus-Spektrum fand zum Beispiel keine starken Belege für oder gegen einen allgemeinen Vorteil am Arbeitsplatz und empfiehlt, auf die einzelne Person zu schauen. Lesen Sie die Stärken deshalb als Anregung, wonach Sie fragen können. Eine Erwartung an einen bestimmten Menschen sollten sie nicht werden.

Woher die Beschreibungen stammen

Die Texte stützen sich auf Leitfäden von Fachstellen und auf das, was Betroffene berichten. Die Quellen stehen unten auf dieser Seite. Was einem bestimmten Menschen hilft, erfahren Sie am zuverlässigsten von ihm selbst.

> Wenn Sie dieses Heft an Führungskräfte weitergeben, besprechen Sie bitte diese Seite mit ihnen.

Quellen

Acas: Making your organisation neuroinclusive (acas.org.uk). Bury, S. M. u. a. (2020): The autism advantage at work, a critical and systematic review. Doyle, N. (2020): Neurodiversity at work, British Medical Bulletin 135(1). Greven, C. U. u. a. (2019): Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity. Human Focus: Common Types of Neurodiversity Managers Need to Understand. NHS: Dyspraxia in adults. Tourettes Action: Factsheet for Employers. Abgerufen im November 2026. Dieses Heft stellt keine Diagnose und ersetzt keine fachliche Abklärung.

Acht Arten, zu denken und wahrzunehmen

Im Autismus-Spektrum

Stärken, die viele an sich beschreiben: Genauigkeit, Offenheit im Wort, lange und tiefe Konzentration, ein guter Blick für Unstimmigkeiten in Daten und Abläufen, Verlässlichkeit bei klaren Rahmenbedingungen.

Was oft Kraft kostet: kurzfristige Änderungen, unklare Erwartungen, Andeutungen, Lärm, Licht und Gerüche, lange Gruppensituationen. Auch Smalltalk und gemeinsame Pausen können anstrengend sein.

Was oft hilft: klare Prioritäten, Entscheidungen schriftlich, Vorlauf bei Änderungen, ein ruhiger Arbeitsplatz, eine Beurteilung nach Ergebnis und Qualität der Arbeit.

ADHS

Stärken, die viele an sich beschreiben: Initiative, Energie, viele Ideen, große Vertiefung in Themen, die interessieren, Übersicht in Situationen, die sich schnell ändern.

Was oft Kraft kostet: eintönige Routine, Aufträge, die nur einmal mündlich genannt werden, häufige Unterbrechungen, lange Besprechungen, Kritik vor anderen.

Was oft hilft: Aufträge schriftlich, mit Frist und mit der Angabe, woran man erkennt, dass die Aufgabe fertig ist. Eine sichtbare Aufgabenliste, kurze regelmäßige Abstimmungen, Erinnerungen, Bewegung.

Hochsensibilität

Hochsensibilität ist keine Diagnose. Die Forschung beschreibt ein Persönlichkeitsmerkmal, das unterschiedlich stark ausgeprägt ist. Wie gut es sich von anderen Merkmalen abgrenzen lässt, wird noch untersucht.

Stärken, die viele an sich beschreiben: ein feines Gespür für Stimmungen und Zwischentöne, Gründlichkeit, Gewissenhaftigkeit, Einfühlungsvermögen.

Was oft Kraft kostet: Lärm, grelles Licht, Gerüche, Zeitdruck, Konflikte, über die niemand spricht, das Großraumbüro, viele Besprechungen hintereinander.

Was oft hilft: ein ruhiger Arbeitsbereich, feste stille Zeiten im Kalender, Pausen mit der Möglichkeit, sich zurückzuziehen, Homeoffice, wo es geht.

Hochbegabung

Auch Hochbegabung ist keine Diagnose. Viele hochbegabte Erwachsene wissen nichts davon.

Stärken, die viele an sich beschreiben: schnelles Erfassen, Denken in Zusammenhängen, ein hoher Anspruch an Qualität, Freude am Lernen.

Was oft Kraft kostet: Unterforderung, Routine ohne Abwechslung, Regeln ohne erkennbaren Sinn, enge Kontrolle.

Was oft hilft: anspruchsvolle Aufgaben, Freiraum bei der Umsetzung, eine Erklärung, wozu etwas dient, jemand zum Mitdenken.

Acht Arten, zu denken und wahrzunehmen

Legasthenie

Stärken, die viele an sich beschreiben: Überblick, bildhaftes und vernetztes Denken, Stärke im mündlichen Ausdruck, die Fähigkeit, Komplexes einfach zu erklären.

Was oft Kraft kostet: lange Texte, Lesen und Schreiben unter Zeitdruck, vor anderen vorlesen oder schreiben, Formulare.

Was oft hilft: Vorlese- und Diktierfunktion, Rechtschreibhilfe, mehr Zeit für Texte. Zusammenfassungen in der Form, die der Person liegt: kurz schriftlich, als Sprachnachricht oder mit Bild.

Dyskalkulie

Dyskalkulie betrifft den Umgang mit Zahlen und Mengen. Über Intelligenz, Sprache oder Kreativität sagt sie nichts aus.

Stärken, die viele an sich beschreiben: Über gemeinsame Stärken gibt es wenig gesichertes Wissen. Fragen Sie, was die Person gern und gut macht.

Was oft Kraft kostet: Kopfrechnen, vor anderen rechnen, Zahlen unter Zeitdruck, das Schätzen von Zeit, Mengen oder Budgets.

Was oft hilft: Taschenrechner und Vorlagen als Selbstverständlichkeit, Zahlen schriftlich und als Grafik, ein zweites Augenpaar als normale Routine, mehr Zeit.

Dyspraxie

Stärken, die viele an sich beschreiben: Ausdauer, Entschlossenheit, Kreativität, selbst entwickelte Strategien.

Was oft Kraft kostet: Schreiben mit der Hand, feine oder schnelle Handgriffe, Zeitplanung und Reihenfolgen, das Erlernen neuer Abläufe, vor allem unter Zeitdruck oder wenn jemand zusieht.

Was oft hilft: tippen oder diktieren statt mit der Hand schreiben, eine passende Ausstattung am Arbeitsplatz, Anweisungen mündlich und schriftlich, mehr Zeit beim Einarbeiten.

Tourette

Tics sind unwillkürliche Bewegungen oder Laute. Sie kommen und gehen in Phasen und werden bei Stress oder Müdigkeit oft stärker. Wer sie unterdrückt, wird davon müde. Dass jemand unwillkürlich Schimpfwörter ruft, betrifft nur einen kleinen Teil der Menschen mit Tourette.

Stärken, die viele an sich beschreiben: Über gemeinsame Stärken gibt es wenig gesichertes Wissen. Fragen Sie, was die Person gern und gut macht.

Was oft Kraft kostet: Zeitdruck, Lärm, beobachtet werden, Kommentare zu den Tics, die Erwartung, sie zu unterdrücken.

Was oft hilft: Tics nicht kommentieren. Pausen und ein Raum zum Zurückziehen. Im Kundenkontakt kurze Wechsel zu Arbeit im Hintergrund. Mit der Person klären, ob und wie Kolleg*innen oder Kund*innen informiert werden. Das entscheidet sie.

Anna Christine Enzinger · bloomnow
ace@bloomnow.ai · www.bloomnow.at · www.bloomnow.app

Auch von bloomnow

bloomnow. Der Verbündete für alle, die außer-gewöhnliche Kinder begleiten.

Mit über 50 hilfreichen Tools, Wissen, Community und kuratierten Fachexpert*innen. Mehr dazu auf **www.bloomnow.app**