

Neurodivergenz: Tools für den Job

Mit Lena Thomas & Mileen Gierz

Gliederung

1. Neurodivergenz und Arbeit
2. Welche Herausforderungen/Barrieren begegnen dir im Job?
3. Auswirkungen von Barrieren am Arbeitsplatz
4. Tools für die aktive Arbeitszeit / Pausenzeit
5. Welche Tools habt ihr schon ausprobiert?
6. Wie finde ich das geeignete Tool?
7. Einsatz von Tools kommunizieren
8. Fragen & Austausch
9. Feedback

Neurodivergenz & Arbeit

Ergebnisse aus unserer Bedarfsanalyse (nicht repräsentativ):

Arbeitgebende & Kollegium sind „eher nicht“ bis „gar nicht“ über das Thema Neurodivergenz informiert

Über 80% der Befragten erlebten Herausforderungen bei der Jobsuche

Bei der Jobsuche werden vor allem die Arbeitsanforderungen (Gleitzeit, Umfang, Schichtarbeit...) als Barriere empfunden

Die meisten haben das Gefühl, sich „ziemlich“ bis „sehr“ am Arbeitsplatz anpassen/verstellen zu müssen

Reize, vor allem Lautstärke, werden am Arbeitsplatz als herausfordernd empfunden

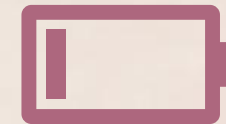
Welche Herausforderungen begegnen dir im Job?

Methode: **Wortwolke**

- Scannt den QR-Code
- Schreibt eure Gedanken in die Textfelder

Barrieren am Arbeitsplatz

- Arbeitszeiten
- Pausengestaltung
- Arbeitsdauer
- Arbeitsplatzgestaltung
- Kommunikation
- Reize, z.B. Licht, Lautstärke, Geruch, Temperatur
- Einarbeitung
- Rückzugsräume
- Tagesstruktur
- Multitasking
- Innerbetriebliche Strukturen
- Zuständigkeiten



Auswirkungen von Barrieren

- keinen Job finden → hohe **Arbeitslosenquote** z.B. bei Menschen im Autismus-Spektrum
- geringe Arbeitszufriedenheit
- Anpassungsstrategien (**Masking**) notwendig, um Teilhabe möglich zu machen → dauerhafte Anstrengung für das eigene System
- (chronischer) Stress

Auswirkungen von Barrieren

- Psychische **Folgeerkrankungen** wie Depressionen, Schlafstörungen, Angststörungen oder Burnout
- **Kündigung** im Job → eigenes Potenzial konnte nicht genutzt werden
- fehlende berufliche Entwicklung
- **Diskriminierung** im Arbeitsumfeld

Tools für die aktive Arbeitszeit

Sensorische Reize filtern:

Kopfhörer mit
Geräuschunterdrückung



Loop Earplugs (o.J.):
https://www.loopearplugs.com/cdn/shop/files/PDP_SWITCH_EMERALD_1-371454.png?v=1729670651&width=1500

Frauenbildungsnetz MV e.V.

Brillen mit TönungsfILTER



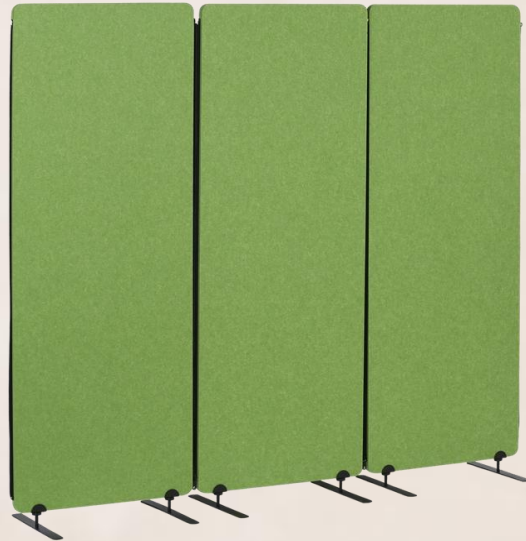
Polaroid Eyewear (o.J.):
https://www.polaroideyewear.com/cdn/shop/files/ecommm_c3396914-176d-4af0-9b0d-28a6515c8f68.jpg?v=1776085469&width=100

Heiligengeisthof 3, 18055 Rostock

www.koko-mv.de 10

Tools für die aktive Arbeitszeit

Sensorische Reize filtern:



Akustik Trennwände

B2bPartner (o.J.): https://b2bpartnercdn.vshcdn.net/content/images/product/akustik-trennwand-160-x-60-cm-3-stueck-pro-packung-100-polyester-reissverschlussverbindungen-gruen_116473.jpg

Filter für die Nase



Nosaplugs (o.J.): <https://nosaplugs.com/de/wp-content/uploads/sites/7/2023/10/Odor-control-front-ENG-11.png.-skugga.ingenbakgrund.png>

Tools für die aktive Arbeitszeit

Sensorische Reize filtern:

- **Hintergrundgeräusche**, z.B. „Mynoise“ App, YouTube
- **Bildschirmfilter**, z.B. „Twilight“ App
- **Tageslichtlampen, dimmbare Lichtquellen**
- **angenehme Kleidung, bequemes Schuhwerk**
- **extra leise** Tastaturen/Maus

Tools für die aktive Arbeitszeit

Struktur/Zeitmanagement:

- **Tages- und Routinenplaner**, analog oder digital
- **Organizer, Ordnungssysteme** am Arbeitsplatz
- Ordner, Kisten und Co. **beschriften**
- **sichtbare/visualisierte** Tagesabläufe, To-Do-Listen, Erinnerungen
- **KI-Tools** nutzen, z.B. „Thaura“ oder „Goblin Tools“

Tools für die aktive Arbeitszeit

Struktur/Zeitmanagement:

Wecker (gut sichtbar)



Kind-Autismus (o.J.): <https://www.kind-autismus.ch/userdata/images/shop/time-timer-gross.png>

Piktogramme &
Ablaufplan



Zephir GmbH (2025): <https://zephir-ggmbh.de/wp-content/uploads/Zephir-gGmbH-Autimus-TEACCH-Workshop.jpg>

Tools für die aktive Arbeitszeit

Produktivität/Konzentration/Fokus:

- **Bodydoubling** = in Gesellschaft arbeiten/lernen
- **Kopfhörer** mit Geräuschunterdrückung oder Hintergrundgeräuschen
- **Pausenzeiten** bewusst einsetzen
- Einsatz von **Stimm/Fidget-Toys**

Tools für die aktive Arbeitszeit

Produktivität/Konzentration/Fokus:

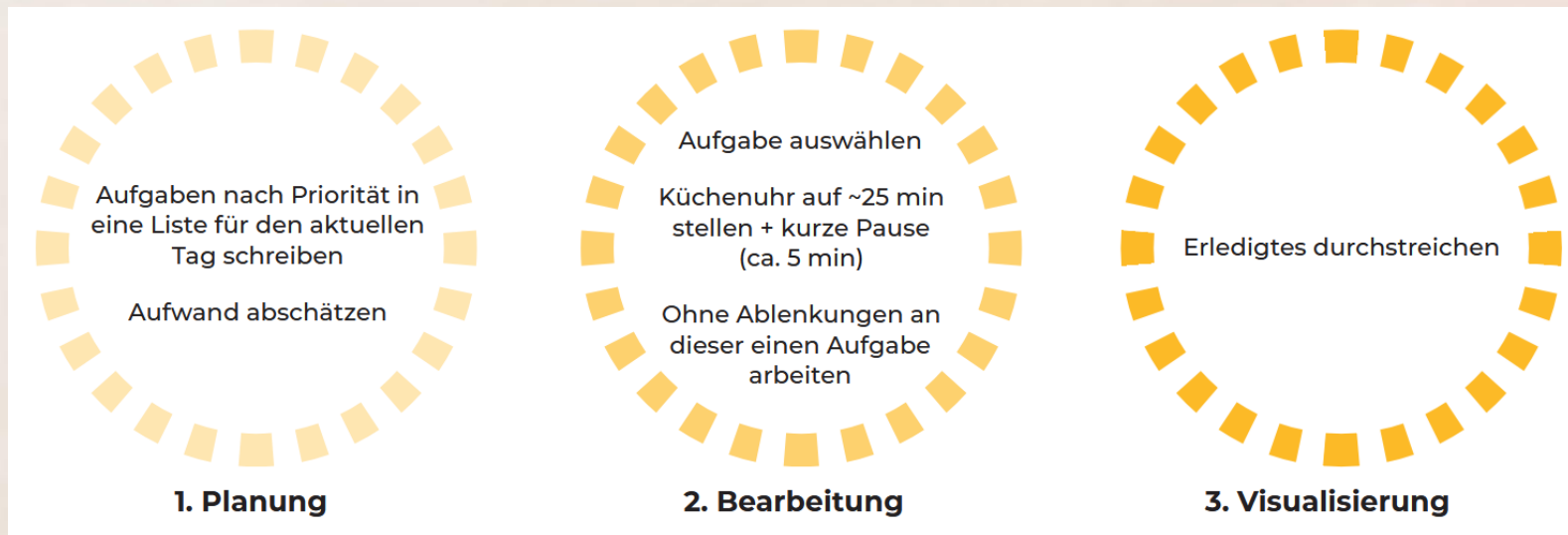
- bestimmte **Internet-Seiten blocken**, z.B. mit „Freedom“ App
- **Ablenkungen** in Räumen **minimieren**, z.B. Utensilien in Kisten verstauen
- nach der Arbeit ist vor der Arbeit → **Freizeitgestaltung, Schlaf, Ernährung?**

Tools für die aktive Arbeitszeit

Produktivität/Konzentration/Fokus:

- Aufgaben in kleine „Häppchen“ aufteilen:

→ Pomodoro Technik:



Uni Frankfurt (o.J.): <https://www.starkerstart.uni-frankfurt.de/143755399/pomodoro-technik.pdf>

Tools für die aktive Arbeitszeit

Produktivität/Konzentration/Fokus:

App „Focus Friend
by Hank Green“



Google Play (o.J.): <https://play-lh.googleusercontent.com/4tgZYcRStx9z0W2Qy1jLQleF2-j4MGpBFpFELdp3M8e1hC1BIKDqTpMyEuOBZ-TOA=w1052-h592>

Tools für die aktive Arbeitszeit

Kommunikation:

- **Verständlichkeit** von Texten oder Wortwahl/Tonfall mit Tools prüfen, z.B. „Goblin Tools“
- **KI-Tools** als Unterstützung (mit Bedacht nutzen, z.B. „Thaura“)
- **Gefühlskarten**
- eigene **Verfügbarkeiten** und **Arbeitszeiten** klar **kommunizieren**, um Störungen zu verhindern

Tools für die aktive Arbeitszeit

Kommunikation:



Media Amazon (o.J.): https://m.media-amazon.com/images/I/71bXyPiWFDL_AC_SX679_.jpg



Kommunikationskarten

Spät diagnostizierter Autismus (o.J.): https://spät-diagnostizierter-autismus.de/wp-content/uploads/2024/04/SdA-Kommunikationskarten_202404_Seite_1.pdf

Tools für die aktive Arbeitszeit

Wiederholte
Geräusche

z.B. Summen, Singen,
Musik hören

Körperliche
Bewegung

z.B. Spaziergänge,
Fidget-Toys, Walking-
Pads, Balance-Kissen

Visuelle
Stimulation

z.B. Sortierboxen,
bewegende Lichtquellen,
Glitzer-Gadgets

Stimming

Taktile
Stimulation

z.B. bestimmte Stoffe
berühren, Fidget-Toys

Orale
Stimulation

z.B. essen, Stimm-Toys
zum Kauen

Kompetenzzentrum Autismus (o.J.): <https://autismus-therapie-schulbegleitung.de/was-ist-stimming>

Tools für die aktive Arbeitszeit

Regulation/Stimming:



Fidget Toys

Sensory Education (o.J.):
<https://www.sensoryeducation.co.uk/cdn/shop/files/fidget-toy-packs-3.webp?v=1759750952&width=1946>



Aroma Roll-on

Münchner Kräutergarten (o.J.):
<https://muenchner-kraeutergarten.com/wp-content/uploads/2021/03/75520-Duft-Roll-On-Konzentration-scaled.jpg>

Magnet-Kugeln



Overlane (o.J.):
https://overlane.at/cdn/shop/files/6_48084d63-5563-4a45-9c10-9a3fe4c241b6.jpg?v=1763759674&width=1445

Tools für die aktive Arbeitszeit

Regulation/Stimming:

Gewichtskissen



Therapiebedarf 24 (o.J.):
<https://therapiebedarf24.de/media/image/product/25394/lg/gewichtsdecke-fuer-den-nacken.png>



Balance Sitzkissen

Sport Thieme (o.J.): <https://pimage.sport-thieme.de/?file=317-0902&format=avif&fillscale=1000%2C1000%2Ctransparent&quality=50>

Akupressur-Ringe



Akupressur-Ringe (o.J.):
<https://images.thalia.media/00/-/5c3f66449fad43869dcbbfb31d826816/akupressur-ring-kikkerland.jpeg>

Tools für die aktive Arbeitszeit

Meetings/Gespräche/Gruppenarbeiten:

- besser zuhören können, wenn man nebenbei etwas mit den Händen macht, z.B. **Fidget/Stimm-Toys**
- Unterhaltungen **in Bewegung** führen, z.B. spazieren gehen
- **Diktiergeräte**, um Gespräche nochmal nachhören zu können oder zu transkribieren

Tools für die aktive Arbeitszeit

Mutmach-Sätze:

- Sätze zurecht legen, die du dir selbst in herausfordernden Momenten sagen kannst
- Gedankenhilfe: Was würdet ihr einer guten Freund*in sagen?

Ich fühle mich
anders als meine
Kollegin und bin
dennoch völlig
richtig.

Ich darf meine
Emotionen und
Bedürfnisse offen
zeigen. Das ist
eine Stärke.

Ich brauche jetzt eine
Pause und das ist
okay. Selbst wenn
Andere länger
durchhalten.

Ich bin es mir
wert, für meine
Grenzen
einzustehen.

Tools für Pausenzeiten

Struktur/Gestaltung:

- Pausenzeiten ggf. in **kleinere „Häppchen“** aufteilen
- etwas **Gegenteiliges** zu dem tun, was man vorher gemacht hat
- physischer **Ortswechsel**
- **unter- oder überstimuliert?** → Pause bewusst nach Bedürfnis gestalten: Reizreduktion oder Dopamin-Nachschub
- **Routinen** vermitteln dem Nervensystem Sicherheit und Vorhersehbarkeit

Tools für Pausenzeiten

Rückzug:

- die „**5-Minuten-Toilettenpause**“ (für bestimmte Berufe essenziell)
→ auch außerhalb von offiziellen Pausenzeiten
- **Ruheräume** nutzen
- **Spaziergänge**
- **Natur** aufsuchen
- **Kopfhörer mit Geräuschunterdrückung** für mehr Ruhe

Tools für Pausenzeiten

Entspannung/Regulation:

- **Atemübungen**, z.B. 4-7-8 Methode
- sich „**erden**“, z.B. Gedanken zu den Fußsohlen lenken, die Füße bewusst wahrnehmen/spüren
- **Power-Nap**, 15-20 Minuten reichen!
- **bewusstes** Essen/Trinken

Tools für Pausenzeiten

Entspannung/Regulation:

- **Stretching, Bewegung**
- **Focus-Apps** verwenden, um Bildschirm zu sperren
- **Musik** hören, die stimuliert/entspannt

→ Was hilft dir in deiner Freizeit, was sich ggf. auch am Arbeitsplatz integrieren lässt?

Tool für mich finden

„Probieren geht über Studieren“

1. Welches Problem möchte ich lösen?
2. Was lässt sich in meinem Arbeitsalltag gut integrieren?
3. Womit fühle ich mich wohl?
4. Welche Anforderungen habe ich an das Tool?
z.B. Material, Gewicht, Größe, Preis...

Tool für mich finden

Welche Reize sind für mich besonders belastend?

→ Test zur Reizverarbeitung:

<https://neurodinge.de/reizverarbeitung-test/>

Einsatz von Tools kommunizieren

- **Ankündigung** kann sinnvoll sein, um Irritationen vorzubeugen „*Um mich besser konzentrieren zu können, möchte ich bei Arbeit Kopfhörer benutzen.*“
- **Hinweise** mit kommunizieren, z.B. „*Ich benutze Kopfhörer. Wenn du mich ansprechen möchtest, darfst du mir vorsichtig auf die Schulter tippen.*“

Einsatz von Tools kommunizieren

- **Zustimmung** einholen „Wäre es in Ordnung, wenn ich beim Team-Meeting ein Fidget-Toy (Regulations-Tool) benutze? Dadurch bleibe ich konzentriert.“

Wichtig:

Tools am Arbeitsplatz zu testen und aktiv einzusetzen, erfordert **Mut**.

Die damit verbundenen **Ängste/Sorgen** sind berechtigt.

Du darfst das als Prozess akzeptieren.

Wichtig:

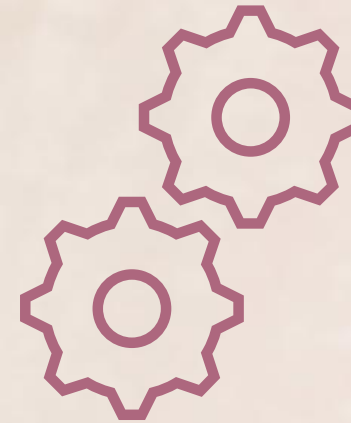
Es geht nicht darum, dass DU anders sein/handeln musst!

→ Der Arbeitsplatz und deine Arbeitszeit muss so gestaltet werden, dass dein System nicht überfordert wird.

Eure Erfahrungen

Welche Tools habt ihr
schon ausprobiert?

→ Schreibt in den Chat oder sprecht ins Mikro



Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit!



Quellen

Bundesagentur für Arbeit (2025): Die Arbeitsmarktsituation von Frauen und Männern 2024. URL: https://statistik.arbeitsagentur.de/DE/Statischer-Content/Statistiken/Themen-im-Fokus/Frauen-und-Maenner/generische-Publikationen/Frauen-Maenner-Arbeitsmarkt.pdf?__blob=publicationFile. Aufruf: 28.05.2026

Loop Earplugs (o.J.): https://www.loopearplugs.com/cdn/shop/files/PDP_SWITCH_EMERALD_1-371454.png?v=1729670651&width=1500. Aufruf: 28.05.2026

Polaroid Eyewear (o.J.): https://www.polaroideyewear.com/cdn/shop/files/ecommm_c3396914-176d-4af0-9b0d-28a6515c8f68.jpg?v=1776085469&width=100. Aufruf: 28.05.2026

B2bPartner (o.J.): https://b2bpartnercdn.vshcdn.net/content/images/product/akustik-trennwand-160-x-60-cm-3-stueck-pro-packung-100-polyester-reissverschlussverbindungen-gruen_116473.jpg. Aufruf: 28.05.2026

Nosaplugs (o.J.): <https://nosaplugs.com/de/wp-content/uploads/sites/7/2023/10/Odor-control-front-ENG-11.png.-skugga.ingenbakgrund.png>. Aufruf: 28.05.2026

Kind-Autismus (o.J.): <https://www.kind-autismus.ch/userdata/images/shop/time-timer-gross.png>. Aufruf: 28.05.2026

Zephir GmbH (2025): <https://zephir-ggmbh.de/wp-content/uploads/Zephir-gGmbh-Autimus-TEACCH-Workshop.jpg>. Aufruf: 28.05.2026

Uni Frankfurt (o.J.): Die Pomodoro-Technik. URL: <https://www.starkerstart.uni-frankfurt.de/143755399/pomodoro-technik.pdf>. Aufruf: 28.05.2026

Google Play (o.J.): <https://play-lh.googleusercontent.com/4tgZYcRStx9z0W2Qy1jLQleF2-j4MGpBFpFELdp3M8e1hC1BIKDqTpMyEuOBZ-TOA=w1052-h592>. Aufruf: 28.05.2026

Media Amazon (o.J.): https://m.media-amazon.com/images/I/71bXyPiWFDL._AC_SX679_.jpg. Aufruf: 28.05.2026

Quellen

Spät diagnostizierter Autismus (o.J.): https://spät-diagnostizierter-autismus.de/wp-content/uploads/2024/04/SdA-Kommunikationskarten_202404_Seite_1.pdf. Aufruf: 28.05.2026

Sensory Education (o.J.): <https://www.sensoryeducation.co.uk/cdn/shop/files/fidget-toy-pack-3.webp?v=1759750952&width=1946>. Aufruf: 28.05.2026

Münchener Kräutergarten (o.J.): <https://muenchner-kraeutergarten.com/wp-content/uploads/2021/03/75520-Duft-Roll-On-Konzentration-scaled.jpg>. Aufruf: 28.05.2026

Overlane (o.J.): https://overlane.at/cdn/shop/files/6_48084d63-5563-4a45-9c10-9a3fe4c241b6.jpg?v=1763759674&width=1445. Aufruf: 28.05.2026

Therapiebedarf 24 (o.J.): <https://therapiebedarf24.de/media/image/product/25394/lg/gewichtsdecke-fuer-den-nackten.png>. Aufruf: 28.05.2026

Sport Thieme (o.J.): <https://pimage.sport-thieme.de/?file=317-0902&format=avif&fillscale=1000%2C1000%2Ctransparent&quality=50>. Aufruf: 28.05.2026

Akupressur-Ringe (o.J.): <https://images.thalia.media/00/-/5c3f66449fad43869dcbbfb31d826816/akupressur-ringe-kikkerland.jpeg>. Aufruf: 28.05.2026

Recherche:

Kompetenzzentrum Autismus (o.J.): Was ist Stimming? URL: <https://autismus-therapie-schulbegleitung.de/was-ist-stimming>. Aufruf: 28.05.2026

Habt ihr Fragen?

Möchtet ihr etwas mit uns teilen?

Wir freuen uns auf euer Feedback:

