Bewerbung mit Neurodivergenz

DEUTSCHE Fernsehlotterie

„Ko·Ko – Neurodiversität im Job" wird gefördert aus Mitteln der Deutschen Fernsehlotterie."

Ko·Ko
Neurodiversität im Job

Neurodivergenz & Arbeit:

Barrieren im Bewerbungsprozess

...ein paar Beispiele

Stellensuche:

- unklare Stellenausschreibungen
  → Was genau wird gesucht?
  → Was sind die wichtigsten Anforderungen?

Bewerbung schreiben:

- Lücken im Lebenslauf
- Selbstvermarktung
- Neurodivergenz offenlegen?
- Zeitmanagement
- die “perfekte” Formulierung finden”

Bewerbungsgespräch:

- Reize wie Lautstärke oder Gerüche
- unterschiedliche Kommunikationsstile
- Anzahl der Personen anders als angekündigt
- unangekündigte Testaufgaben
- unklare Fragen, die viel Interpreationsspielraum ermöglichen
- “bunten” Lebenslauf erkären müssen
- Performancedruck

Rückmeldung/Absagen:

- Absagen beinhalten Floskeln
- kein detailliertes Feedback

Auswirkungen von Barrieren

...ein paar Beispiele

- berufliche Entwicklung und Wachstum bleiben aus
- Absagen
- Lücken im Lebenslauf
- Frust, Enttäuschung, Deprimiertheit
- sinkende Motivation
- noch mehr Maskieren
- sich anders und falsch fühlen

Wichtig:

Herausforderungen im Bewerbungsprozess sind meist **strukturell** bedingt.

Die eigene Neurodivergenz ist nicht das Problem.

DEUTSCHE Fernsehlotterie
„Ko·Ko – Neurodiversität im Job“ wird gefördert aus Mitteln der Deutschen Fernsehlotterie.“

Ko·Ko
Neurodiversität im Job

Bewerbung mit Neurodivergenz

Stellensuche

Vorab:

- Welche Arbeitsbedinungen wünsche ich mir?
- Was sind meine Stärken?
- Was sind meine Werte?
- Was sind meine Herausforderungen?
- Welche Bedürfnisse habe ich im (Arbeits-)Alltag?

Struktur:

- feste Suchzeiten einplanen
- Anzahl an Bewerbungen begrenzen
- Filter bei digitalen Jobbörsen nutzen
- Unterstützung suchen
- stärkenorientiert suchen

Unternehmen checken:

- Website des Unternehmens prüfen →
- Diversität oder Inklusion benannt? Hinweise zur Barrierefreiheit vorhanden?
- Bewertungen recherchieren
- Stellenanzeige von anderer Person beurteilen lassen, falls Unsicherheiten auf Schlagwörter wie “flexible
- Arbeitszeitmodelle”, “Remote Work”, “individuelle Pausengestaltung” etc. achten

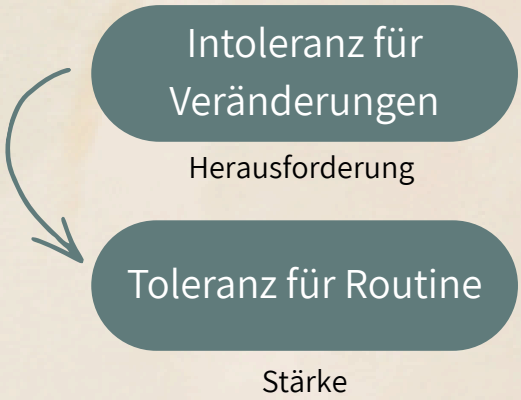
Stellenausschreibungen verstehen:

- Welche Anforderungen sind benannt?
- Was erscheint besonders wichtig?
- Welche Fragen bleiben offen?
  → vorab telefonisch, im Anschreiben oder beim Bewerbungsgespräch nachfragen

Bewerbung schreiben

- Vorlagen nutzen
- externe Unterstützung nutzen
- Body Doubling statt Prokrastination
- Digitale Tools nutzen, um z. B. Tonfall und Formulierung zu prüfen
- Fokus auf Stärken, die zur Stellenanzeige passen und für den Job relevant erscheinen
- auf Lücken im Lebenslauf kurz und sachlich eingehen, ohne zu sehr zu rechtfertigen

- Neue Perspektive auf die eigenen Herausforderungen:



DEUTSCHE Fernsehlotterie
„Ko·Ko – Neurodiversität im Job“ wird gefördert aus Mitteln der Deutschen Fernsehlotterie.“

Ko·Ko
Neurodiversität im Job

Bewerbung mit Neurodivergenz

Vorstellungsgespräch

Vorab - Fragen an das Unternehmen:

- Können Sie mir Informationen über den Ablauf des Gespräüchs geben?
- Wird es neben dem Gespräch noch Aufgaben, Tests oder Ähnliches geben?
- Wäre es möglich, die Fragen bzw. Themen des Gesprächs vorab zu erhalten?
- Wer wird am Gespräch teilnehmen (und welche Funktionen haben die Personen)?

Bitte um Anpassungen:

- Ruhiger Raum
- Online/Präsenz
- Schriftlich/Mündlich
- Tageszeit
- Störfaktoren minimieren

Vorbereitung:

- Gespräch durchspielen als Rollenspiel
- Offenlegung über Neurodivergenz abwägen
- Stärken bewusst machen
- Selbstvermarktung üben

Während des Gesprächs - Fragen an das Unternehmen:

- Wie ist die Zusammenarbeit im Team organisiert?
- Wie werden Aufgaben und Prioritäten kommuniziert?
- Wie sieht die Einarbeitung in den ersten Wochen aus?
- Wie flexibel sind Arbeitsort und Arbeitszeiten?
- Wie wird mit unterschiedlichen Arbeits- und Kommunikationsstilen umgegangen?

Fragen sind wichtig, denn...

- sie zeigen, dass du dir Gedanken gemacht hast
- sie helfen herauszufinden, ob das Unternehmen zu dir passt
- der richtig Arbeitgeber wird die Frage zu schätzen wissen

- nicht alle Fragen auf einmal stellen, sondern die wichtigsten direkt klären
  → im Nachgang können weitere Dinge telefonisch/ per Mail geklärt werden

Wichtig:

Irritation auf Seiten der Unternehmen ist häufig Unwissen geschuldet bzw. unzureichender Erfahrung.
→ Arbeitgebende bekommen die Chance, neue Perspektiven einzunehmen durch deine Authentizität
Ein Unternehmen, das nicht bereit ist, dein Bedürfnis nach Anpassungen zu berücksichtigen, ist nicht das richtige Unternehmen für dich .

DEUTSCHE Fernsehlotterie
„Ko·Ko – Neurodiversität im Job" wird gefördert aus Mitteln der Deutschen Fernsehlotterie."

Ko·Ko
Neurodiversität im Job

Bewerbung mit Neurodivergenz

Während des Gesprächs:

- erlaube dir Stimming während des Gesprächs, falls notwendig → kann kommuniziert/erfragt werden
- Bitte im Anpassungen, z. B. Störgeräusche minimieren
- eigene Stärken und Bedürfnisse klar benennen → Stärken mit Beispielen/Situationen belegen
- du kannst deine Neurodivergenz offenlegen, bist aber nicht verpflichtet
- nimm dir Zeit für Antworten, frage bei Unsicherheit nach

Nach dem Gespräch:

- Habe ich mich wohl gefühlt? Wurde mir zugehört? Wie wurde auf meine Wünsche reagiert? → Reflexion, ob das Unternehmen zu einem passt
- Welche Anpassungen wären meinserseits nötig und bin ich dafür bereit?
- Pro/Contra Argumente gegenüberstellen

Nachsorge:

- Gedankenkarussell, Analyse, Ungedulg, Angst, Selbstkritik...
  → Was brauchen du und dein Nervensystem?

Wichtig:

Bewerbungskompetenz

≠

Jobkompetenz

→ Es kann also sein, dass der Job passt, aber der Bewerbungsprozess die falschen Rahmenbedingungen hatte

Unterstützungsmöglichkeiten

Ein paar Beispiele: Job-Coaching, Berufsberatung, Integrationsfachdienst, Selbsthilfegruppen, vertraute Menschen...

DEUTSCHE Fernsehlotterie
„Ko·Ko – Neurodiversität im Job" wird gefördert aus Mitteln der Deutschen Fernsehlotterie."

Ko·Ko
Neurodiversität im Job

Bewerbung mit Neurodivergenz

Quellen

Landesinitiative Fachkraft im Fokus – Sachsen-Anhalt (o.J.): Neurodiversität und Jobsuche. URL: https://www.fachkraft-im-fokus.de/fileadmin/user_upload/Checklisten/C_Neurodversitaet_Hinweise_zur_Jobsuche.pdf. Aufruf: 13.10.2026

Miteva, A.; Georgieva, L. (2024): Ein Handbuch für Neurodiversität am Arbeitsplatz. URL: https://usercontent.one/wp/www.neurodiverseworkplaces.eu/wp-content/uploads/2024/10/NEW-Handbook_DE.pdf. Aufruf: 13.10.2026

Autismus Deutschland e.V. (Hrsg.; 2023): LeitfadenTeilhabe am Arbeitsleben für Menschen mitAutismus. URL: https://www.autismus.de/fileadmin/WAS_IST_AUTISMUS/Broschueren/Broschuere_Teilhabe_am_Arbeitsleben_Stand12Juni23_v2.pdf. Aufruf: 13.10.2026

Podcast:
Die NeurodivergEnten (2026): AuDHS, Begabung & Karriere – Berufliche Orientierung mit buntem Brain. Aufruf: 13.10.2026

Impressum

Recherche und Texte: Lena Thomas
Gestaltung: Mileen Gierz

© Ko·Ko / Canva 2026

DEUTSCHE Fernsehlotterie
„Ko·Ko – Neurodiversität im Job" wird gefördert aus Mitteln der Deutschen Fernsehlotterie."

Ko·Ko Neurodiversität im Job