Neurodivergenz: Tools für den Job

DEUTSCHE Fernsehlotterie

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

Ko·Ko
Neurodiversität im Job

Neurodivergenz & Arbeit:

Barrieren am Arbeitsplatz

Beispiele:

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

Ergebnisse aus unserer Bedarfsanalyse (nicht repräsentativ)

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

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

Über 80% der Befragten erlebten Herausforderungen bei der Jobsuche

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

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

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

Ko·Ko
Neurodiversität im Job

Tools für die aktive Arbeitszeit

Sensorische Reize filtern

- Kopfhörer mit Geräuschunterdrückung oder Hintergrundgeräuschen
- Brillen mit Tönungsfilter
- Akustik Trennwände
- Filter für die Nase
- Bildschirmfilter
- Tageslichtlampen
- angenehme Kleidung/Schuhe
- ...

Kommunikation

- Verständlichkeit/Tonfall von Texten/E-Mails von Tools prüfen lassen, z.B. Goblin Tools
- KI-Tools als Unterstützung (mit Bedacht nutzen)
- Gefühlskarten
- Verfügbarkeiten und Arbeitszeiten klar kommunizieren
- Kommunikationskarten
- ...

Struktur/Zeitmanagement

- Tages- und Routinenplaner, analog oder digital
- Tages-Journaling zur Verinnerlichung
- Organizer/Ordnungssysteme am Arbeitsplatz
- Ordner, Kisten und Co. beschriften
- sichtbare/visualisierte Tagesabläufe, To-Do-Listen, Erinnerungen
- KI-Tools (mit Bedacht nutzen)
- gut sichtbare Wecker/Uhren
- Ablaufpläne mit Piktogrammen
- ...

Produktivität/Konzentration

- Bodydoubling = in Gesellschaft arbeiten
- Kopfhörer mit Geräuschunterdrückung oder Hintergrundgeräuschen
- Pausenzeiten bewusst einsetzen
- Einsatz von Stimm/Fidget-Toys
- ablenkende Internetseiten blocken
- Ordnung und Minimalismus in Arbeitsräumen
- Aufgaben in kleine “Häppchen” aufteilen → z.B. Pomodoro Technik
- Fokus Apps nutzen
- ...
- nach der Arbeit ist vor der Arbeit → Freizeitgestaltung, Schlaf, Ernährung?

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

Ko·Ko
Neurodiversität im Job

Tools für die aktive Arbeitszeit

Stimming

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

Wiederholte Geräusche
z.B. Summen, Singen, Musik hören

Visuelle Stimulation
z.B. Sortierboxen, bewegende Lichtquellen, Glitzer-Gadgtes

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

Regulation/Stimming

Beispiele:

- Fidget-Toys
- Aroma Roll-on
- Magnet-Kugeln
- Gewichtskissen
- Balance Sitzkissen
- Akupressur-Ringe
- Kopfhörer mit oder ohne Geräusche
- ...

Meetings/Gruppenarbeiten

- mehr Konzentration durch Fidget/Stimm-Toys
- Unterhaltungen in Bewegung führen, z.B. spazieren gehen
- Diktiergeräte, um Gespräche nachzuhören/zu protokollieren
- Pausenmöglichkeiten erfragen
- ...

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

Ko·Ko Neurodiversität im Job

Tools für die aktive Arbeitszeit

Mutmach-Sätze

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

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

→ **Sätze zurecht legen, die Du Dir selbst in herausfordernden Momenten sagen kannst**
→ **Gedankenhilfe: Was würdest Du einer guten Freund*in sagen?**

Wichtig:

Tools am Arbeitsplatz zu testen und aktiv einzusetzen, erfordert Mut.
Die damit verbundenen Ängste/Sorgen sind berechtigt.
Du darfst das als Prozess akzeptieren.

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.

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

Ko·Ko Neurodiversität im Job

Tools für Pausenzeiten

Rückzug

- Ruheräume nutzen (falls nicht vorhanden: 5-Minuten-Toiletten-Pause)
- Spaziergänge
- Natur aufsuchen
- Kopfhörer mit Geräuschunterdrückung für mehr Ruhe
- Pausen bei Bedarf alleine verbringen
- ...

Struktur/Gestaltung

- Pausenzeiten ggf. in kleinere “Häppchen aufteilen”
- Gegenteiliges zu dem tun, was man vorher gemacht hat
- physischer Ortswechsel
- unter- oder überstimuliert? → Reizreduktion oder Dopamin-Nachschub
- Routinen vermitteln dem Nervensystem Ruhe und Vorhersehbarkeit.

Entspannung/Regulation

- Atemübungen, z.B. 4-7-8 Methode
- sich “erden”, z.B. Gedanken zu Fußsohlen lenken, Füße bewusst wahrnehmen/spüren
- Power-Nap, 15-20 Minuten reichen
- Blick in die Ferne, um Augen zu entspannen
- Stretching/Bewegung
- bewusstes Essen/Trinken
- Musik hören, die stimuliert/entspannt
- Reize möglichst gering halten oder bewusst einsetzen
- ...

→ **Raum für Flexibilität: Pausen an Tagesform und aktuelle Bedürfnisse versuchen anzupassen**

Wichtig:

Nicht jedes Tool für Arbeitszeit oder Pausenzeit ist für den eigenen Arbeitsplatz geeignet.
Barrieren im System lassen sich nicht durch Tools beseitigen, aber sie können den Arbeitsalltag erleichtern.
Jede neurodivergente Person hat dabei ihre eigene Lebensrealität und was für die eine Person gut funktioniert, muss nicht für Alle funktionieren.

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

Ko·Ko
Neurodiversität im Job

Tools finden & kommunizieren

Tool für sich finden

Impulsfragen:

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

Tools kommunizieren

- **Ankündigung** kann sinnvoll sein, um Irritationen vorzubeugen, z.B. „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."
- **Zustimmung** einholen, z.B. „Wäre es in Ordnung, wenn ich beim Team-Meeting ein Fidget-Toy (Regulations-Tool) benutze? Dadurch bleibe ich konzentriert."

Impressum

Recherche und Texte: Lena Thomas
Gestaltung: Mileen Gierz
© Ko·Ko / Canva 2026

Quellen

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

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

Ko·Ko
Neurodiversität im Job