

Wissen auf den Punkt gebracht.



30 MINUTEN

Neurodivergenz im Berufsalltag

Kristin Kluck

GABAL

30 Minuten

Neurodivergenz im Berufsalltag

Kristin Kluck

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft.
Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen
Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deut-
schen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96739-280-7

Lektorat: Silke Martin, Midlum/Föhr

Umschlaggestaltung: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)

Umschlagkonzept: Buddelschiff, Stuttgart | www.buddelschiff.de

Autorenfoto: Michael Bader

Satz und Layout: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)

Druck und Bindung: Salzland Druck GmbH & Co. KG, Löbnitzer Weg 10,
D-39418 Staßfurt, vertrieb@salzland-druck.de

Copyright © 2026 GABAL Verlag GmbH, Schumannstraße 155,
D-63069 Offenbach, info@gabal-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftli-
cher Genehmigung des Verlags. Der Verlag behält sich das Text- und Data-Mining
nach § 44b UrhG vor, was hiermit Dritten ohne Zustimmung des Verlages un-
tersagt ist.

Ein Hinweis zu gendergerechter Sprache: Die Entscheidung, in welcher Form
alle Geschlechter angesprochen werden, obliegt den jeweiligen Verfassenden.

Wir drucken in Deutschland.

www.gabal-verlag.de
www.gabal-magazin.de
www.facebook.com/Gabalbuecher
www.x.com/gabalbuecher
www.instagram.com/gabalbuecher



Wir übernehmen Verantwortung! Ökologisch und sozial!



- Verzicht auf Plastik: kein Einschweißen der Bücher in Folie
- Nachhaltige Produktion: Verwendung von Papier aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern, PEFC-zertifiziert
- Stärkung des Wirtschaftsstandorts Deutschland: Herstellung und Druck in Deutschland

Wissen auf den Punkt gebracht

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt zu dem Thema, das Sie besonders interessiert.
- **Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.**
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.

Inhalt

Vorwort	6
1. Neurodiversität: Was ist das?	9
Rückblick.....	10
Überblick	13
Ausblick	17
2. Herausforderungen im Arbeitsalltag	23
Reizüberflutung.....	24
Maskieren.....	26
Unterdrückte Potenziale	28
Ausgrenzung und Mobbing	31
Depression und Burn-out	34
3. Lösungsansätze	39
Akzeptanz.....	40
Selbstreflexion.....	43
Bedürfnisse	47
Prioritäten	52
Grenzen	55
Kommunikation	57
Entscheidungen	60
Mehrwert	63
Selbstfürsorge.....	66

4. Darum sind die Potenziale neurodivergenter Menschen so wichtig für Unternehmen	73
Welchen Mehrwert hat Neurodiversität für Unternehmen?.....	73
Was darf sich konkret verändern, um Neurodiversität in Unternehmen zukünftig mehr Raum zu geben?	76
Praktische Anwendung	80
Nachwort.....	86
Fast Reader	87
Die Autorin	92
Quellen.....	93
Weiterführende Literatur	94
Register	95

Vorwort

Kennst du auch dieses Gefühl, irgendwie nicht in diese Welt hineinzupassen? Immer wieder anzuecken? Und mit der Masse einfach nicht Schritt halten zu können?

Dann herzlich willkommen in meiner Welt. Erst mit Anfang 30 stieß ich im Internet auf einen Artikel über Hochsensibilität und erkannte dadurch, dass ich mit meiner Andersartigkeit doch nicht allein auf dieser Welt bin. Denn bis dahin hatte ich mich immer wieder sehr einsam und fehl am Platz gefühlt. Nach und nach beschäftigte ich mich immer intensiver mit dem Thema Neurodiversität und erkannte rückblickend, dass auch viele meiner ehemaligen Klienten und Klientinnen neurodivergent sind. Und dass sie, genauso wie ich, auch immer wieder versucht haben, sich an die Gesellschaft und die unternehmerischen Strukturen anzupassen. Doch genau damit sind sie oft gescheitert.

Denn wir sind einfach anders. Unsere Gehirne funktionieren anders. Wir haben besondere Bedürfnisse, ohne deren Erfüllung unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit leiden. Und deshalb fällt es uns oft so unglaublich schwer, uns der Masse anzupassen, allgemeinen Normen zu entsprechen – und dabei nicht vollkommen unterzugehen.

Hochsensibilität gehört zu den Neurodivergenzen, die etwa 15 bis 20 Prozent aller Menschen betreffen. Und viel zu viele Menschen empfinden ihre Neurodivergenz als etwas Schlechtes. Als Behinderung. Als Fluch. Und oft fühlt es sich auch genauso an. Doch dabei stecken in uns ganz wunder-

bare Fähigkeiten und Eigenschaften, die unglaublich wichtig für die Gesellschaft und vor allem auch für Unternehmen sind, die gebraucht werden und mit denen wir uns unbedingt zeigen sollten.

Denn viel zu lange schon haben wir uns versteckt und das, was uns im Kern ausmacht, verleugnet. Nun ist es an der Zeit, sichtbar zu werden. Uns zu trauen. Vor allem im Berufsleben. Auszubrechen aus den alten Strukturen. Zu erkennen, was wir wirklich brauchen. Und das dann auch selbstbewusst nach außen hin zu kommunizieren. Damit wir endlich in einer Welt arbeiten können, in der wir unseren Bedürfnissen entsprechend agieren und handeln dürfen. In der unsere Fähigkeiten unterstützt und gefördert werden. Damit wir letztendlich unsere Potenziale frei und wirkungsvoll entfalten können – denn genau das kommt am Ende uns allen zugute.

In diesem Buch erhältst du einen Überblick über das Thema Neurodiversität, findest dich in den Herausforderungen neurodivergenter Menschen wieder und bekommst von mir konkrete Lösungsansätze für deinen Berufsalltag. Und nicht zuletzt gehe ich noch auf die Frage ein, welche Potenziale eigentlich in uns stecken und wie Unternehmen bzw. die Wirtschaft davon profitieren können.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und viele neue Erkenntnisse!

Herzlichst
Kristin

Warum sind plötzlich alle neurodivergent?

Seite 10

Was gehört alles zu den Neurodivergenzen?

Seite 13

Welchen Einfluss hat Neurodivergenz auf unsere Zukunft?

Seite 17

1. Neurodiversität: Was ist das?

In diesem ersten Kapitel möchte ich dir einen Überblick darüber geben, was genau Neurodiversität eigentlich bedeutet und warum neurodivergenten Menschen bis heute in der Gesellschaft leider immer noch viel zu wenig Beachtung geschenkt wird, obwohl genau das Gegenteil der Fall sein sollte.

Mittlerweile gibt es bereits erste Erkenntnisse, dass neurodiverse Teams in Unternehmen homogenen Teams gegenüber extreme Vorteile bringen. Doch wie erkenne ich eigentlich neurodivergente Menschen in Unternehmen?

Auch wenn es dazu ein paar konkrete Anhaltspunkte gibt, so wäre es doch viel einfacher, wenn wir uns selbst mit unserer Neurodivergenz zu erkennen geben. Wenn wir uns ihrer selbst bewusst sind. Und wenn wir dann auch ganz selbstbewusst zu unseren einzigartigen Fähigkeiten, jedoch auch ganz klar zu unseren Bedürfnissen und unseren Herausforderungen stehen.

In diesem ersten Kapitel findest du nun einen groben Überblick über das, was war, was ist und was vielleicht zukünftig sein wird, also über die Entwicklung der Neurodiversität in unserer Gesellschaft.

1.1 Rückblick

Neurodiversität war schon immer da, sie ist kein neues Phänomen. Allerdings war sie lange Zeit nahezu unsichtbar. Es gab dafür kein Bewusstsein und somit auch keine greifbare Bezeichnung. Erst in den 1990er-Jahren schlossen sich über eine Online-Gruppe Menschen zusammen, um aktiv dafür zu kämpfen, dass Autistinnen und Autisten gleichwertig behandelt werden und im täglichen Leben keine Diskriminierung mehr erfahren müssen.

Mittlerweile ist daraus „eine globale soziale Bewegung [entstanden], die sich für die Menschenrechte von Neuro-Minderheiten im Sinne der Neurodiversität einsetzt.“¹

Menschliche Vielfalt

Im Mittelpunkt von Neurodiversität steht die menschliche Vielfalt. Sie zeigt sich nicht nur im Geschlecht oder in der Hautfarbe, sondern auch darin, dass unsere Gehirne alle unterschiedlich zusammengesetzt sind. Demnach verfügt jeder Mensch über unterschiedliche Eigenschaften und Persönlichkeitsmerkmale. Um gesund zu bleiben und produktiv sein zu können, brauchen wir demnach auch unterschiedliche Voraussetzungen und Lebensbedingungen.

Normen und feste Strukturen

In unserer Welt spielen gesellschaftliche und unternehmerische Normen eine zentrale Rolle für das funktionierende Zusammenspiel unterschiedlicher Individuen.

Speziell in Unternehmen sichern Normen deren Erfolg und Nachhaltigkeit und sie tragen u. a. dazu bei, Qualität, Sicherheit und Effizienz zu gewährleisten. Gleichzeitig minimieren sie Risiken und stärken zudem das Vertrauen zu Kundinnen und Kunden sowie zu Geschäftspartnern und Geschäftspartnerinnen.

Ein Fünftel ist „anders“

Allerdings ist es ein Trugschluss, zu denken, dass Normen für alle Menschen gleichwertig funktionieren. Nach den aktuellsten Schätzungen wird davon ausgegangen, dass etwa 15 bis 20 Prozent der Weltbevölkerung neurodivergent sind² und somit schon einmal nicht den regulären Normen entsprechen.

Des Weiteren stammen die Normen in Unternehmen oft noch aus einer Zeit, in der wir alle „gleichgemacht“ werden sollten. Die Industrialisierung z. B. brachte Massenschulen und die Idee hervor, dass alle Kinder eine einheitliche Grundbildung erhalten sollen.

Das letztendliche Ziel dieser Bemühungen war, dass alle Menschen das gleiche Grundwissen erlernen sollten, z. B. in Bezug auf ihre Sprache, ihre Werte und auch in ihrer Loyalität dem Staat gegenüber.

Individualität unerwünscht

Grundsätzlich werden wir als Individuum geboren. Doch durch die elterliche Erziehung, unsere Kindergarten- und Schulzeit sowie die Erwartungen unserer Gesellschaft wird uns unsere Individualität wieder abtrainiert, mit dem Ziel,

uns letztendlich alle anzulegen, um uns z. B. leichter führen zu können – weil wir alle einer Norm entsprechen. Wer nicht dieser Norm entspricht, also nicht ins Bild passt, wird ausgesegnet und im Extremfall sogar als krank bezeichnet.

Neurodivergenz als Krankheit

In der Vergangenheit wurden Abweichungen von der Norm bzw. dem erwarteten Normverhalten als krankhaft bezeichnet. Dazu gehörten z. B. das Down-Syndrom, die bipolare Störung, Zwangsnurosen und soziale Ängste.

Das Konzept der Neurodiversität bringt dahingehend große Veränderungen mit sich. Es bewertet diese Andersartigkeiten von Menschen nicht mehr mit

- *richtig oder falsch*
- bzw. *krank oder gesund*,

sondern erkennt die Unterschiede im Denken und Handeln als menschliche Vielfalt an. Dieser neue Ansatz ist wirklich bahnbrechend. Denn allein zu wissen, dass du nicht krank bist, kann dein ganzes Leben verändern. Und die Akzeptanz, dass wir alle einfach unterschiedlich sind, könnte unsere Gesellschaft grundlegend verändern.

Neurodiversität gibt es schon immer, nur war es so, dass es dafür in früheren Zeiten noch kein Bewusstsein und keinen Begriff gab. Somit wurde den Neurodivergenzen, wenn überhaupt, nur wenig Beachtung geschenkt. Im Extremfall wurden Menschen sogar als krank abgestempelt, wenn sie nicht der Norm entsprachen.

1.2 Überblick

Als ich das erste Mal von den Begriffen neurodivers, neurodivergent und neurotypisch hörte, fühlte ich mich ziemlich überfordert. Damit es dir nicht auch so geht, habe ich dir im Folgenden die wichtigsten Informationen zusammengefasst.

Neurodivers, neurotypisch, neurodivergent ...

Die Vorsilbe „neuro-“ stammt ursprünglich aus dem Griechischen und steht in der Medizin und Biologie für all das, was die Nerven bzw. das Nervensystem betrifft.³

Der Sammelbegriff *Neurodiversität* umfasst alle Menschen und geht davon aus, dass unsere Gehirne einfach unterschiedlich zusammengebaut sind und wir so auch unterschiedliche Persönlichkeitsmerkmale, Fähigkeiten und Bedürfnisse besitzen. Neurodiversität beschreibt somit die natürliche Vielfalt menschlicher Gehirnfunktionen und Denkweisen. Das wird auch als *neurodivers* bezeichnet.

- Menschen sind **neurotypisch**, wenn ihr Nervensystem keinerlei Auffälligkeiten aufweist und sie somit der festgelegten Norm entsprechen.
- **Neurodivergente** Menschen gehören demnach nicht zur Norm. Ihr Nervensystem weist Auffälligkeiten bzw. Abweichungen auf, wodurch sie sich von der Masse abheben.
- **Neurodivergenz** an sich ist eine Art Erklärungsmodell, welches die neurobiologischen Unterschiede zwischen den Menschen als natürliche Veranlagung sieht und sie einem Spektrum zuordnet.

<h2>NEUROTYPISCH</h2>  <p>Die neurologische Entwicklung und Funktionsweise des Gehirns</p> <p>ENTSPRICHT DER GESELLSCHAFTLICHEN NORM</p> <p>(ca. 80% aller Menschen)</p>	<h2>NEURODIVERGENT</h2>  <p>Die neurologische Entwicklung und Funktionsweise des Gehirns zeigt</p> <p>ABWEICHUNGEN VON DER GESELLSCHAFTLICHEN NORM</p> <p>(ca. 20% aller Menschen)</p>
<h2>NEURODIVERSITÄT</h2>  <p>...beschreibt die</p> <p>NATÜRLICHE VIELFALT UNSERER GEHIRNE</p> <p>ohne dabei in "krank" und "gesund" zu unterteilen.</p>	<h2>NEURODIVERGENZEN</h2>  <p>...sind zum Beispiel</p> <p>ADHS, HOCHSENSIBILITÄT, AUTISMUS, LEGASTHENIE, TOURETTE-SYNDROM ETC.</p> <p>Es gibt noch keine einheitliche Definition.</p>

Abb. 1: Übersicht der Begrifflichkeiten

Keine allgemeine Definition

Die Neurodiversitätsforschung steckt immer noch in ihren Kinderschuhen. Es gibt bis heute keine wirklich einheitliche Definition, sondern lediglich unterschiedliche An-

sätze. Diese unterschiedlichen Ansätze bringen in Untersuchungen jedoch auch unterschiedliche Ergebnisse hervor.

Überschneidung möglich

Um dir jedoch zum besseren Verständnis ein allgemeingültiges Bild über Neurodivergenzen machen zu können, habe ich dir im Folgenden einmal die wichtigsten bzw. größten „Abweichungen von der Norm“ zusammengefasst. Wichtig erscheint mir, noch zu erwähnen, dass es sich dabei fast immer um unterschiedliche Stärken der Ausprägung bzw. um Spektren handelt, die sich außerdem überschneiden können.

Hier nun die wichtigsten Bereiche, die laut den verschiedenen Ansätzen zu den Neurodivergenzen gehören:⁴

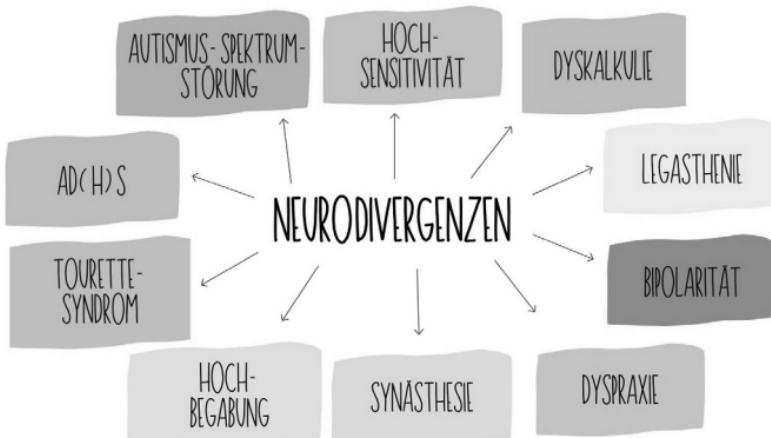


Abb. 2: Übersicht Neurodivergenzen

WISSEN AUF DEN PUNKT GEBRACHT!

GLEICH WEITERLESEN?

In den Büchern der **30-Minuten-Reihe** finden Sie praxisorientiertes Wissen und relevante Themen für Erfolg im Beruf, Gelassenheit im Alltag und ein besseres Leben.



Scannen Sie den QR-Code und lassen Sie sich von den **Leseproben unserer 30-Minuten-Bücher** inspirieren. Ihr Lieblingsbuch bestellen Sie anschließend mit einem Klick beim Shop Ihrer Wahl!