



Neurodivergente Arbeitsplatzgestaltung

Was Menschen mit ADHS und Autismus-Spektrum im Arbeitsalltag wirklich hilft

10 Slides mit Matrixen zu sensorischen, organisatorischen und sozialen Bedürfnissen



Licht
blendarm,
natürlich,
individuell

Lärm
reduzieren,
dämpfen,
steuern

Struktur
klar, sichtbar,
planbar

Pausen
regelmäßig,
sichtbar,
erlaubt

Kommunikation
klar, direkt,
wertschätzend

Rückzug
Ruheinseln,
Rückzugsort,
Regeneration

Tools
passend,
intuitiv,
entlastend

Flexibilität
Spielräume,
Wahlmöglichkeiten,
Anpassbarkeit

Viele praktische Raster & Vergleichstabellen
Für mehr Verständnis, bessere Entscheidungen und wirksame Veränderungen.

Sensorisch	Organisatorisch	Sozial
Bedürfnisse	Anpassungen	Wirkung
Vergleich	Matrixen	Praxisbeispiele

Jede Matrix vereint Bedarf, Anpassungen und Wirkung.



Warum Standardbüros oft nicht passen

ADHS und Autismus-Spektrum reagieren unterschiedlich – brauchen aber oft ähnliche Anpassungen.



Dimension	ADHS	Autismus-Spektrum	Gemeinsame Bedürfnisse
 Reizverarbeitung	ablenkbar durch viele Reize	schnell überlastet oder schmerzhaft berührt	Reize steuern statt ertragen
 Aufmerksamkeitssteuerung	Schwankungen, Hyperfokus, Startprobleme	Fokus oft stabil, aber schwer umschaltbar	klare Prioritäten und Übergänge helfen
 Vorhersagbarkeit	zu wenig Struktur destabilisiert	Unklarheit und spontane Änderungen belasten stark	Abläufe sichtbar machen
 Soziale Energie	viel Input kann ermüden	soziale Reize kosten oft noch mehr Energie	Rückzug ohne Rechtfertigung
 Erholung	kurze aktive Pausen hilfreich	reizarme Pausen essenziell	Pausen sind Regulation, nicht Luxus



Es geht nicht um Extrawünsche – sondern um passende Arbeitsbedingungen, damit Leistung ohne dauerhafte Überforderung möglich wird.



Matrix 1 – Licht & visuelle Reize

Schon kleine Anpassungen können Fokus und Belastbarkeit deutlich verbessern.

 Dimension	 ADHS	 Autismus-Spektrum	 Hilfreiche Anpassung
 Blendung / Neonlicht	macht unruhig, zieht Aufmerksamkeit	kann schmerzhaft, flackernd, überfordernd sein	blendarmes Licht, Tageslicht, dimmbare Lampen
 Bewegung im Sichtfeld	jeder Reiz wird zum Aufmerksamkeitsmagneten	ständige visuelle Aktivität erschöpft	ruhiger Sitzplatz, Sichtschutz, weniger Durchgangsverkehr
 Bildschirmbelastung	Tabs, Pop-ups und Unordnung lenken ab	Kontraste und Helligkeit können stressen	klare Desktop-Struktur, Dark Mode nach Bedarf, Benachrichtigungen reduzieren
 Visuelle Fülle / Unordnung	reizvoll und ablenkend zugleich	zu viele Details erzeugen Überlastung	aufgeräumte Flächen, visuelle Zonen, nur relevante Materialien sichtbar



Nicht jede Person braucht dasselbe:
entscheidend ist die individuelle Reizschwelle.



Matrix 2 – Geräusche & Akustik

Lärm ist nicht nur störend – er kann Regulation direkt destabilisieren.

Situation	ADHS	Autismus-Spektrum	Hilfreiche Anpassung
 <p>Gespräche im Raum</p>	springen sofort in den Fokus	gleichzeitige Stimmen überfordern schnell	ruhige Zonen, Abstand, Fokuszeiten
 <p>Plötzliche Geräusche</p>	reißen aus jeder Aufgabe	Schreckreaktionen und Stressanstieg	Vorwarnung, leise Geräte, Türdämpfer
 <p>Telefon / Benachrichtigungen</p>	zerstückeln den Arbeitsfluss	unterbrechen Vorhersagbarkeit und Sicherheit	gebündelte Kommunikationszeiten, stumme Hinweise
 <p>Musik / Hall</p>	kann helfen oder zusätzlich ablenken	oft anstrengend bei Hall oder unkontrollierter Musik	Noise-Cancelling, individuelle Audio-Lösungen, akustisch gedämpfte Räume



Akustische Entlastung verbessert oft Leistung schneller als jede Motivationsmaßnahme.



Matrix 3 – Geruch, Temperatur, Berührung

Auch unscheinbare Körperreize können
Konzentration und Sicherheit stark beeinflussen.

Reizbereich	ADHS	Autismus-Spektrum	Hilfreiche Anpassung
 Gerüche	können ablenken oder kippen lassen	oft extrem intensiv und schwer ausblendbar	duftarme Umgebung, lüften, Abstand zu Küche oder Parfumquellen
 Temperatur / Luft	Unruhe bei stickiger oder zu warmer Luft	Hitze, Kälte oder Zugluft oft schwer tolerierbar	individuelle Steuerung, Lüftung, Schichtenprinzip
 Sitzgefühl / Kleidung	Bewegungsdrang braucht Flexibilität	bestimmte Stoffe oder Druck können stark belasten	ergonomischer Stuhl, alternative Sitz- möglichkeiten, passende Kleidung erlauben
 Nähe / Durchgangsverkehr / Berührung	Unterbrechungen lenken ab	Nähe und unerwartete Berührung können alarmierend wirken	geschützter Platz, klare Wege, nicht hinter dem Rücken vorbeilaufen



Was für andere nebensächlich wirkt, kann
neurodivergent den ganzen Arbeitstag bestimmen.



Matrix 4 – Pausen, Energie & Regulation

Neurodivergente Arbeit gelingt besser, wenn Pausen als Regulationswerkzeug verstanden werden.

 Situation	 ADHS	 Autismus-Spektrum	 Hilfreiche Gestaltung
 Arbeitsstart	Anlauf- und Startreibung	Übergang in den Arbeitstag kostet Energie	 klare Start-Routine, erster kleiner Schritt sichtbar
 Reizüberflutung	innere Unruhe, Fehler, Verzetteln	Shutdown-, Meltdown- oder Rückzugsrisiko	 Rückzugsort, kurze Entlastung, Reize senken
 Hyperfokus	Pausen werden vergessen	intensiver Fokus erschwert Unterbrechung	 visuelle Timer, geplante Unterbrechungen, sanfte Signale
 Übergänge / Task-Wechsel	schwer abzubremsten oder anzufangen	Wechsel destabilisieren Vorhersagbarkeit	 Übergangszeit, Vorankündigung, Checklisten
 Warnsignale	Erschöpfung wird spät bemerkt	Überlastung zeigt sich oft erst kurz vor dem Kollaps	 individuelle Warnzeichen kennen und ernst nehmen



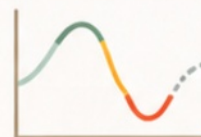
Timer
Struktur &
Erinnerung



Pause
Kraft tanken,
Fokus schützen



Rückzug
Reize senken,
Sicherheit schaffen



Energieverlauf
auf und ab
ist normal



Pausen sind keine Unterbrechung von Arbeit – sie erhalten Arbeitsfähigkeit.

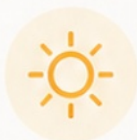




Matrix 5 - Aufgabenstruktur & exekutive Funktionen

Nicht Disziplin, sondern gutes Arbeitsdesign entlastet das neurodivergente Gehirn.

 Arbeitsanforderung	 ADHS	 Autismus-Spektrum	 Hilfreiche Anpassung
 Priorisieren	alles wirkt gleichzeitig wichtig	zu viele gleichrangige Optionen blockieren	Top-3-Prioritäten, sichtbare Reihenfolge
 Arbeitsgedächtnis	Schritte gehen im Prozess verloren	zu viele parallele Informationen erschweren Übersicht	Checklisten, schriftliche Anweisungen, externe Gedächtnisstützen
 Zeitgefühl	Zeitschätzung oft ungenau	Zeitdruck kann stark stressen	Time Timer, Zwischenziele, realistische Puffer
 Task-Switching	Unterbrechungen zerstören den Flow	Wechsel kosten überproportional viel Energie	Fokusblöcke, Unterbrechungsarme Zeiten, Übergangsrituale
 Deadlines	ohne äußere Struktur droht Aufschub	unklare Deadlines verunsichern	klare Termine, Zwischenschritte, konkrete Erwartungen



Struktur ist keine Einschränkung – sie schafft Handlungsfreiheit.



Matrix 6 – Kommunikation & Meetings

Viele Probleme entstehen nicht durch Motivation – sondern durch unklare oder reizintensive Kommunikation.

 Situation	 Risiko bei ADHS	 Risiko bei Autismus-Spektrum	 Hilfreiche Teamregeln
 Spontane Aufträge	reißen aus dem Fokus	erhöhen Unsicherheit und Stress	wenn möglich ankündigen und schriftlich nachreichen
 Indirektes Feedback	geht unter oder wirkt kränkend	bleibt oft zu unklar	klar, konkret, wertschätzend, ohne Doppeldeutigkeit
 Meetings	lang, unstrukturiert, ablenkend	sozial und sensorisch sehr anstrengend	Agenda vorab, Dauer begrenzen, Protokoll danach
 Unterbrechungen	führen zum Verzetteln	unterbrechen Vorhersagbarkeit und Stabilität	Fokuszeiten respektieren, nicht ungefragt stören
 Soziale Energie	ständige Erreichbarkeit erschöpft	Masking und Small Talk kosten viel Kraft	Rückzug, Kamera-Aus oder asynchrone Kommunikation erlauben



Feedback

Klar.
Konkret.
Wertschätzend.
Ohne Doppeldeutigkeit.










Klarheit entlastet beide Seiten – Mitarbeitende und Team.



Baukasten-Matrix für den Arbeitsplatz

Hilfen lassen sich nach Aufwand staffeln – viele wirksame Lösungen sind sofort umsetzbar.

Bereich	 Sofort umsetzbar	 Mit Team abstimmen	 Strukturell verankern
 Sensorik	Kopfhörer, Lampe, Sitzplatzwahl	ruhige Zeiten, weniger Störungen	Rückzugsräume, akustische Dämpfung
 Struktur	Checkliste, Timer, Tagesplan	klare Prioritäten, feste Rückmeldungen	verbindliche Arbeitsabläufe, transparente Tools
 Kommunikation	Aufträge schriftlich sichern	klare Feedback-Regeln, Agenda vor Meetings	asynchrone Kanäle, feste Kommunikationsstandards
 Flexibilität	kurze Pausen, Bewegung erlauben	Homeoffice-Tage, Fokuszeiten	hybride Arbeitsmodelle, individuelle Anpassungsvereinbarungen

MERKSATZ



Gute Anpassungen sind kein Sonderprogramm – sie sind produktive Arbeitsplatzqualität.



3×3-Checkliste für neurodivergente Arbeitsplätze

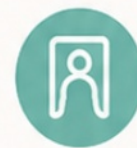
Diese neun Felder sind ein schneller Reality-Check für Teams und Führungskräfte.



Licht –
blendarm und steuerbar?



Lärm –
dämpfbar und planbar?



Rückzug –
gibt es ruhige Zonen?



Struktur –
sind Prioritäten sichtbar?



Tools –
gibt es Checklisten, Timer, klare Systeme?



Pausen –
sind sie erlaubt und wirklich möglich?



Kommunikation –
klar, direkt, schriftlich absicherbar?



Meetings –
kurz, vorbereitet, mit Agenda?



Flexibilität –
gibt es Spielräume bei Ort, Zeit oder Reizniveau?



Neurodivergente Arbeitsplatzgestaltung bedeutet nicht: alle gleich behandeln.

Sondern: Bedingungen schaffen, unter denen unterschiedliche Gehirne gut arbeiten können.



Speichern



im Team besprechen



teilen