

Was ist Neurodiversität?

Neurodiversität beschreibt die natürliche Vielfalt der neurologischen Funktionen und Denkweisen bei Menschen. Der Begriff basiert auf der Idee, dass neurologische Unterschiede – wie sie bei ADHS, Autismus, Dyslexie, Hochsensitivität oder Tourette-Syndrom auftreten können – keine „Defizite“ sind, sondern Ausdruck der natürlichen Variation menschlicher Gehirne. Statt als Störung oder Schwäche betrachtet zu werden, wird Neurodiversität als wertvolle Bereicherung verstanden, die spezifische Stärken und Perspektiven hervorbringt.

Menschen mit neurodiversen Profilen denken und verarbeiten Informationen oft anders, was zu einzigartigen Herangehensweisen und Problemlösungen führen kann. Diese Besonderheiten ermöglichen neue Ansätze im Team, fördern kreatives Denken und ergänzen klassische Denkweisen in Unternehmen und Organisationen. Die Neurodiversitätsbewegung plädiert daher dafür, dass Menschen mit neurologischen Unterschieden nicht an gängigen Normen gemessen oder angepasst werden müssen, sondern dass ihre Eigenarten anerkannt und unterstützt werden sollten.

Durch die Förderung neurodiverser Talente können Teams lernen, offener und vielseitiger zu agieren. Neurodiversität ist also nicht nur ein sozialer Wert, sondern kann auch die Innovationsfähigkeit und Problemlösungskompetenz in Arbeits- und Lernumfeldern steigern – eine echte Chance, von der Gesellschaft und Unternehmen gleichermaßen profitieren können.

Kurzvorstellung der in der Umfrage meist genannten Neurodiversitäten

Hier finden sich kurze Erklärungen zu den verschiedenen Formen der Neurodiversität und den möglichen Herausforderungen, die sie im Arbeitsalltag mit sich bringen können.:

ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung)

ADHS ist eine neurologische Entwicklungsstörung, die durch Symptome wie Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität gekennzeichnet ist. Betroffene haben Schwierigkeiten, sich über längere Zeit auf Aufgaben zu konzentrieren und können leicht abgelenkt werden.

Herausforderungen im Arbeitsalltag:

- Schwierigkeiten, sich über längere Zeit auf eine Aufgabe zu fokussieren.
- Probleme mit der Organisation und Zeitmanagement, was zu verpassten Fristen oder chaotischen Arbeitsabläufen führen kann.
- Schnellere Ablenkbarkeit, besonders in offenen Bürostrukturen oder bei Umgebungsgeräuschen.
- Schwierigkeiten, langfristige Projekte zu planen oder Aufgaben zu priorisieren.

Autismus-Spektrumsstörung (ASS)

Autismus-Spektrumsstörungen umfassen eine Reihe von Entwicklungsstörungen, die durch Unterschiede in der sozialen Interaktion, der Kommunikation und in bestimmten Verhaltensmustern gekennzeichnet sind. Die Ausprägung von Autismus kann stark variieren, weshalb von einem "Spektrum" gesprochen wird.

Herausforderungen im Arbeitsalltag:

- Schwierigkeiten bei der sozialen Interaktion und Kommunikation, was zu Missverständnissen mit Kolleg:innen führen kann.
- Überempfindlichkeit gegenüber Reizen wie Lärm, Licht oder anderen sensorischen Einflüssen in der Umgebung.
- Bedarf an klaren Strukturen, Routinen und festen Arbeitsabläufen, um Stress zu vermeiden.
- Herausforderungen bei flexiblen Arbeitsanforderungen oder häufig wechselnden Arbeitsaufgaben.

Legasthenie (Dyslexie)

Legasthenie ist eine Lernstörung, die das Lesen und Schreiben beeinträchtigt. Betroffene haben Schwierigkeiten, Wörter richtig zu erkennen, zu buchstabieren und flüssig zu lesen, obwohl ihre intellektuellen Fähigkeiten im normalen oder sogar überdurchschnittlichen Bereich liegen.

Herausforderungen im Arbeitsalltag:

- Langsames und fehlerhaftes Lesen oder Schreiben, was besonders bei schriftlichen Aufgaben wie E-Mail-Kommunikation oder Berichten problematisch sein kann.
- Schwierigkeiten, schriftliche Informationen schnell zu erfassen oder korrekt wiederzugeben.
- Angst vor Fehlern in schriftlicher Arbeit oder vor negativer Bewertung durch Kollegen oder Vorgesetzte.
- Mehr Zeitaufwand für das Erledigen von schriftlichen Aufgaben.

Hochsensitivität

Hochsensitivität ist keine offizielle Diagnose, sondern ein Persönlichkeitsmerkmal, bei dem Menschen besonders empfänglich für äussere Reize sind und tiefere emotionale oder sensorische Reaktionen zeigen. Hochsensible Menschen nehmen ihre Umwelt intensiver wahr und verarbeiten Eindrücke tiefer.

Herausforderungen im Arbeitsalltag:

- Überforderung durch sensorische Reize wie Lärm, helle Lichter oder starke Gerüche, besonders in Grossraumbüros.
- Stress durch hektische oder unstrukturierte Arbeitsumgebungen.
- Erhöhte emotionale Belastung durch Konflikte oder negative Stimmungen im Team.
- Stärkeres Bedürfnis nach Rückzugsorten und Ruhephasen, um sich von Reizüberflutung zu erholen.