



# Autismus in Job und Selbstständigkeit

# Agenda

- Was das Autismus Spektrum ist und bedeutet
- Herausforderungen im Job
- Letzter Ausweg: Selbstständigkeit
- Erste Tipps bei Betroffenheit



# Paulina Hornbachner

Find me on



- Wirtschaftsstudium eBusiness und Supply Chain Management
- 15 Jahre IT Projekt und Produkt Management in leitenden Positionen
- Gründerin Autismus im Job
  - Coaching: [www.autismus-im-job.com](http://www.autismus-im-job.com)
  - Youtuberin: [@AutismusImJob](https://www.youtube.com/@AutismusImJob)





Ich bin Autistin

# Mein (Leidens)- Weg

Immer schon anders

Selbst-Identifiziert mit **Ende 20**

Bestätigt in Therapie

Diagnostiziert mit **35**



**Wie konnte man das  
nur übersehen?**

# Das Autismus Spektrum

Die **Autismus-Spektrum-Störung** ist gekennzeichnet (..) durch **Defizite** (..)

- wechselseitige **soziale Interaktionen** und (..) **Kommunikation** zu **initiieren** und **aufrechtzuerhalten**,
- sowie durch eine Reihe von **eingeschränkten**, sich **wiederholenden** und **unflexiblen Verhaltensmustern**, **Interessen oder Aktivitäten** (..).

Quelle: [https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Klassifikationen/ICD/ICD-11/uebersetzung/\\_node.html](https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Klassifikationen/ICD/ICD-11/uebersetzung/_node.html)



# Das Autismus Spektrum

Die Defizite sind so schwerwiegend, dass sie zu **Beeinträchtigungen** in

- **persönlichen,**
- **familiären,**
- **sozialen,**
- **beruflichen** (..) Funktionsbereichen führen (...).

Quelle: [https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Klassifikationen/ICD/ICD-11/uebersetzung/\\_node.html](https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Klassifikationen/ICD/ICD-11/uebersetzung/_node.html)

# Das Autismus Spektrum

Der **Beginn** der **Störung** liegt in der **Entwicklungsphase** (...) , aber die **Symptome** können sich auch erst **später** vollständig **manifestieren**, wenn die **sozialen Anforderungen** die begrenzten **Fähigkeiten übersteigen** (...).

Quelle: [https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Klassifikationen/ICD/ICD-11/uebersetzung/\\_node.html](https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Klassifikationen/ICD/ICD-11/uebersetzung/_node.html)



**Aber ich kenne  
keine(n) Autist:in**

# Prävalenz Autismus

- **1 aus 31** Kindern hat Autismus - **3,2%**
- Eine Firma mit **200 Mitarbeitenden** hat statistisch gesehen **6 Autist:innen** im Team
- Wahrscheinlich arbeiten sie längst mit Autist:innen zusammen

Quelle: <https://www.cdc.gov/autism/data-research/index.html>



# Autismus im Job

**Wie wirkt es sich aus?**

# Sensorische Reize

## Warum Büro Pflicht weniger “Leistung” heißt

- Verarbeiten aktiv mehr Reize
  - Geräusche (Lüfter, Gespräche, etc.)
  - Licht (flackern, Helligkeit, fehlen)
  - Temperatur (Kalte Hände, schwitziger Körper)
  - Kleidung (kratzige, enge Business Kleidung)
  - Bewegung, uvm. (Großraumbüro, Glaswände)
- Viel Energie für Reizverarbeitung blockiert



# Masking

## Warum Anpassung schauspielern heißt

- Anpassung an gesellschaftliche Erwartung = Unterdrücken der natürlichen Reaktionen
- Mein Karteikartensystem, imitieren von
  - Gestik
  - Mimik
  - Reaktionen
- Sehr Energie intensiv, da ständige Beobachtung und aktive Reaktion darauf erforderlich



# Soziales und Kommunikation

- Autist:innen bevorzugen diese Kommunikation
  - direkt
  - faktenbasiert
  - schriftlich
- Die Gesellschaft kommuniziert
  - versteckt/Subtext
  - in sozialen Hierarchien
  - mündlich
- daraus entstehen viele Missverständnisse zum Nachteil von Autist:innen

# Der Preis für die Anpassung

- Stark reduzierte Produktivität
- Tiefe Erschöpfung (Alltagsbewältigung eingeschränkt, Körperhygiene eingeschränkt, etc.)
- Soziale Sanktionen, wie Mobbing und Ausschluss
- Final: Autistic Burnout



# Letzter Ausweg: Selbstständigkeit

# Warum viele Autist:innen Unternehmen gründen

- Barrieren am ersten Arbeitsmarkt sind hoch
- Autismus ist unsichtbar - Unterstützungsbedarf wird als optional betrachtet
- Folgen:
  - Regelmäßige Jobwechsel und unstete Lebensläufe
  - Gesundheitliche Probleme
- **Die Selbstständigkeit ist oft die letzte Option**

# Autismus in Selbstständigkeit

**Was plötzlich möglich ist**

# Persönliche Interessen

Diagnose Kriterien:  
sowie durch eine Reihe von **eingeschränkten**, sich **wiederholenden**  
und **unflexiblen (...) Interessen (...)**.

- Selbstgewählte Themen
- Oft Kombination aus mehreren Fachrichtungen und Interessen

# Rahmenbedingungen

- Arbeitsraum
  - Geräusche
  - Licht
  - Atmosphäre
- Einzelbüro vs shared office
- Solopreneur oder arbeite ich im Team



# Echte Flexibilität

- Arbeitszeiten
  - Ausmaß (reduziert)
  - Beginn
  - Ende
  - Fokuszeiten (z.b. Nachts)
  - Wochentage (7 statt 5, oder auch 3)
- Ruhezeiten in Lage und Ausmaß, wie benötigt



# Arbeitsstruktur

- Produktivität wellenförmig statt konstant
- Aufgaben auslagern
- Systeme um Bedürfnisse zu erfüllen (Checklisten vs. Calls)
- Energie-basierte Priorisierung





# Was tun, wenn Tipps bei Betroffenheit

# Tipps, wenn ein(e) Mitarbeiter:in diagnostiziert wird

- Holen Sie sich einen Profi
  - Sie können sich nicht in die Lage versetzen
  - Mitarbeitende hat sich immer nur angepasst und kann Probleme nicht artikulieren
- Chance für beide Seiten auf bessere Zusammenarbeit
  - **Für Autist:in:** Bedürfniss gerecht Arbeiten
  - **Für Firma:** Wahres “Potential” heben (Mustererkennung, Detailgenauigkeit, Risikoradar, etc.)

# Tipps, wenn SIE eine Diagnose bekommen

- Suchen Sie sich fachkundige Hilfe (Therapie, Job Coaching, etc.)
- Alle Gefühle sind OK: Erleichterung, Wut, Trauer, Freude
- Eigene Bedürfnisse kennenlernen und Leben daran ausrichten



Autismus-Im-Job.com

— INFO UND COACHING —

# Tipps und Strategien zu Autismus in Job und Unternehmertum

 **YouTube**

**@autismusimjob**



# Coaching für neurodivergente Highperformer aus den Job in die Selbstständigkeit

[www.autismus-im-job.com](http://www.autismus-im-job.com)

# FAQ