

Arbeit, Ausbildung & Studium

Arbeitsblatt für Barrieren, passende Anpassungen, Gespräche und Nachteilsausgleich.

Wofür ist dieses Blatt gedacht? Nicht jede Schwierigkeit entsteht durch fehlende fachliche Leistungsfähigkeit. Reize, Unterbrechungen, unklare Zuständigkeiten, spontane Kommunikation oder Prüfungsbedingungen können zusätzliche Barrieren schaffen. Dieses Arbeitsblatt hilft dir, Barriere, Auswirkung und mögliche Anpassung getrennt zu beschreiben.

1. Mein Arbeits-, Ausbildungs- oder Studienprofil

- Aufgaben funktionieren gut, wenn sie klar beschrieben und priorisiert sind.
- Häufige Unterbrechungen erschweren mir konzentriertes Arbeiten.
- Lärm, Licht, Gerüche oder offene Räume kosten zusätzliche Energie.
- Spontane mündliche Änderungen sind schwieriger als schriftliche Informationen.
- Unklare Zuständigkeiten oder wechselnde Erwartungen belasten mich.
- Gruppenarbeit, Meetings oder soziale Dauieranforderungen kosten viel Energie.
- Homeoffice kann entlasten - ist für mich aber nicht automatisch die beste Lösung.
- Ich brauche eine strukturierte Einarbeitung oder klare Ansprechpartner:innen.

Was funktioniert fachlich besonders gut?

Welche Rahmenbedingungen machen dieselbe Arbeit deutlich schwieriger?

2. Barriere -> Auswirkung -> mögliche Anpassung

Beschreibe möglichst konkret, was passiert. Statt „Arbeit überfordert mich“ zum Beispiel: „Ständige Unterbrechungen verhindern, dass ich Aufgaben zu Ende bringe.“

Situation 1

Barriere / Situation	
Konkrete Auswirkung	
Was würde helfen?	
Woran merke ich, dass es funktioniert?	

Situation 2

Barriere / Situation	
Konkrete Auswirkung	
Was würde helfen?	
Woran merke ich, dass es funktioniert?	

Situation 3

Barriere / Situation	
Konkrete Auswirkung	
Was würde helfen?	
Woran merke ich, dass es funktioniert?	

Situation 4

Barriere / Situation	
Konkrete Auswirkung	
Was würde helfen?	
Woran merke ich, dass es funktioniert?	

3. Mögliche Anpassungen

- ruhigerer Arbeitsplatz oder weniger Unterbrechungen
- angepasste Beleuchtung / reduzierbare sensorische Belastung
- schriftliche Prioritäten und Aufgabenbeschreibungen
- feste Ansprechperson
- konkretes statt indirektes Feedback
- mehr Vorlauf bei Änderungen
- strukturierte Meetings mit Agenda
- mehr Antwortzeit in Gesprächen
- angepasste Pausen oder Rückzugsmöglichkeit
- Homeoffice oder Mischmodell, sofern passend
- bei Prüfungen: zusätzliche Bearbeitungszeit, Pausen, separater Raum oder angepasste Organisation

Andere für mich passende Anpassungen:

4. Gespräch vorbereiten

Mein Anliegen in einem Satz	
Konkretes Beispiel	
Welche Auswirkung entsteht?	
Welche Anpassung wünsche ich?	
Welche Alternative wäre ebenfalls denkbar?	

Was möchte ich ausdrücklich nicht besprechen oder offenlegen?

Eine Diagnoseoffenlegung ist eine individuelle Entscheidung. Nicht jede konkrete Anpassung erfordert dieselbe Offenlegungstiefe.

5. Nachteilsausgleich vorbereiten

Grundprinzip: Ein Nachteilsausgleich soll einen behinderungsbedingten Nachteil ausgleichen, ohne das fachliche Lern- oder Prüfungsziel unzulässig abzusenken. Es gibt keine automatische Standardmaßnahme allein aufgrund einer Autismusdiagnose.

Prüfung / Leistungssituation	
Welche konkrete Beeinträchtigung entsteht?	
Wie wirkt sie sich auf die Leistungserbringung aus?	
Welche Maßnahme gleicht genau diesen Nachteil aus?	
Welche Nachweise liegen vor?	

Fristen / zuständige Stelle / benötigte Unterlagen:

6. Mein nächster Schritt

- Arbeitsplatz-/Studienbarrieren eine Woche lang beobachten
- Bedarf schriftlich formulieren
- Beratungsstelle / Schwerbehindertenvertretung / Hochschule kontaktieren
- Nachteilsausgleich prüfen
- berufliche Rehabilitation / LTA oder Jobcoaching prüfen
- Gespräch mit Arbeitgeber:in, Ausbildungsbetrieb oder Hochschule vorbereiten

Mein nächster konkreter Schritt:

Rechtlicher Hinweis: Ansprüche und Verfahren hängen vom Einzelfall ab. Für Ausbildung ist insbesondere § 65 BBiG relevant; im Studium gelten die jeweilige Hochschul- und Prüfungsordnung. Bei Arbeitsplatzrechten können unter anderem SGB IX und AGG relevant sein. Rechtsstand der zugrunde liegenden Autismuskompakt-Inhalte: 26.08.2026.