KLARTEXT

Mein Arbeitsplatz-Wunschzettel

Was ich brauche, um gut arbeiten zu können — zum Ausfüllen, Ausschneiden und Mitnehmen ins Praktikum, die Ausbildung oder das nächste Gespräch mit meiner Chefin oder meinem Ausbilder.

Name: _____ Datum: _____

Reize & Umgebung

- [ ] Einen ruhigen Platz, möglichst ohne Blick auf viel Durchgangsverkehr
- [ ] Kopfhörer oder Ohrstöpsel dürfen bei Lärm genutzt werden
- [ ] Gedämpftes statt grelles Licht
- [ ] Ein fester, gleichbleibender Arbeitsplatz

Struktur & Zeit

- [ ] Aufgaben schriftlich oder als Liste, nicht nur mündlich
- [ ] Genug Zeit für eine Aufgabe, bevor die nächste kommt
- [ ] Änderungen im Ablauf möglichst vorher ankündigen
- [ ] Eine sichtbare Tages- oder Wochenstruktur (Plan, Uhr, Checkliste)

Kommunikation

- [ ] Klare, direkte Ansagen statt Andeutungen
- [ ] Eine Anweisung nach der anderen
- [ ] Rückfragen stellen dürfen, ohne blöd dazustehen
- [ ] Feedback konkret und nachvollziehbar erklärt

Pausen & Rückzug

- [ ] Feste, verlässliche Pausenzeiten
- [ ] Einen Rückzugsort für kurze Erholung
- [ ] Kurze Bewegungspausen bei Unruhe erlaubt
- [ ] Mich bei Reizüberflutung kurz rausnehmen dürfen (mit Bescheid geben)

Soziales & Feedback

- [ ] Feedback unter vier Augen statt vor der Gruppe
- [ ] Verständnis, wenn Blickkontakt schwerfällt
- [ ] Keine plötzlichen Überraschungen (z. B. spontane Präsentationen)
- [ ] Geduld bei ungewohnten sozialen Situationen

Das brauche ich noch, das hier nicht steht:

_____

_____

Für das Gespräch mit meiner Chefin oder meinem Ausbilder

Diese 3 Punkte von oben sind mir am wichtigsten — genau die möchte ich ansprechen:

1. _____
2. _____
3. _____

© 2026 KLARTEXT-Mentoring · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de

Fachliche Grundlage: Prinzip der angemessenen Vorkehrungen nach Art. 27 UN-BRK; Job Accommodation Network (JAN), U.S. Dept. of Labor; Nadeau, K. G. (2005). *Career Choices and Workplace Challenges for Individuals with ADHD.*

Mehr Selbst-Reflexion

Scanne mich für weitere Tools als Gast-Zugang.

klartext-app-8kl.pages.dev/KLARTEXT_Spiel_ADHS_Toolbox.html?guest=true