

Studienbezogene Herausforderungen bei ADHS und/oder Autismus

Eine Übersicht zur Selbstreflexion und Kommunikation der eigenen Schwierigkeiten und Bedarfe im Studium

Diese Übersicht kann dir helfen, deine ADHS- und/oder autismusbezogenen Herausforderungen im Studium zu erkennen, zu reflektieren und klar zu benennen.

Hinweis:

Die Liste dient zur Orientierung und ist nicht vollständig. Nicht alle genannten Punkte treffen auf jede:n Studierende:n im ADHS- und Autismus-Spektrum zu. Viele der Herausforderungen spielen nicht nur bei ADHS und Autismus eine Rolle, sondern können auch bei Studierenden mit anderen chronischen Erkrankungen, Behinderungen oder Neurodivergenz vorkommen.

Manche der Schwierigkeiten erleben auch neurotypische, nicht-behinderte Studierenden. Der Unterschied besteht darin, dass bei Studierenden im ADHS- und Autismus-Spektrum diese oft deutlicher ausgeprägt sind, länger andauern, größere Auswirkungen haben und mit größeren Herausforderungen verbunden sind, sie zu bewältigen.

Organisation und Durchführung des Studiums

Studienorganisation im Überblick

- Schwierigkeiten, das nächste Semester rechtzeitig, vorausschauend und realistisch zu planen (z. B. *Wie viele Kurse belege ich? Bis wann muss ich mich zu den Modulen/Kursen und Prüfungen angemeldet haben?*)
- Schwierigkeiten, den Überblick über Veranstaltungstermine, Fristen zu Prüfungsanmeldung oder -abmeldung, Abgabefristen und Prüfungstermine zu behalten (z. B. *fühlen sich die Prüfungen am Semesterende die ganze Zeit noch so lange weg an und plötzlich hast du nur noch zwei Wochen zur Vorbereitung und dir fehlen die meisten Unterlagen aus den Veranstaltungen*)

Bewältigung des (Studien)Alltags

- Schwierigkeiten, den Studienalltag selbständig zu organisieren, zu planen und zu strukturieren (z. B. *Wochenplan erstellen, Lernzeiten festlegen, feste Orte fürs Lernen einrichten, Pausen einplanen*)
- Schwierigkeiten, den Alltag neben dem Studium zu bewältigen (z. B. *Haushalt, Einkaufen, Arzttermine*)
- Überforderung durch gleichzeitige Anforderungen im Studium oder Alltag (z. B. *auf mehrere Prüfungen gleichzeitig lernen*)
- Schwierigkeiten, Prioritäten zu setzen (z. B. *Referat für morgen vorbereiten vs. spontaner Kinobesuch am Abend*)
- Schwierigkeiten, einzuschätzen, wie viel Zeit eine Aufgabe tatsächlich in Anspruch nimmt (z. B. *Brauche ich für die Hausarbeit realistisch 2 Tage oder 2 Wochen?*)
- Schwierigkeiten, die eigene Planung tatsächlich umzusetzen (z. B. *30 Min. Recherche geplant, tatsächlich 3 Stunden später in irrelevanten Details verzettelt*)
- Schwierigkeiten, erforderliche Wegstrecken regelmäßig zu bewältigen (z. B. *aufgrund von Reizüberflutung bei Nutzung des ÖPNV*)

Zeitmanagement und Aufschieben

- Häufiges und wiederholtes Aufschieben wichtiger Aufgaben (z. B. *aufgrund fehlender Motivation, Perfektionismus, Überforderung etc.*)
- Aufgaben können häufig erst unter starkem, externem Druck begonnen werden (z. B. *unter hohem Zeitdruck kurz vor der Abgabe einer Hausarbeit bzw. einem Prüfungstermin*).
- Schwierigkeiten, langfristig an einer Aufgabe dranzubleiben und diese auch zu beenden (z. B. *Abschlussarbeit, Vorlesungsinhalte schon während dem Semester regelmäßig für die Prüfungen am Semesterende nachbereiten und wiederholen*)

Konzentration und Regulation

- Schwierigkeiten, das eigene Aktivitätsniveau zu regulieren (z. B. *innere Unruhe, Bewegungsdrang, totale Erschöpfung*)
- Schwierigkeiten, Konzentration mit körperlicher Ruhe zu kombinieren (z. B. *nicht gleichzeitig stillsitzen und konzentriert zuhören können*)
- Schwierigkeiten, sich nach einer Unterbrechung (z. B. *Pause, Unterbrechung von außen*) wieder auf eine Aufgabe oder Veranstaltung zu fokussieren

Überblick und Detailverlust

- Schwierigkeiten, den Überblick („das große Ganze“) im Blick zu behalten (z. B. *Überblick über das gesamte Semester, langfristige Ziele*)
- Häufiges, ungewolltes Verlieren in Details, einhergehend mit negativen Folgen (z. B. *chronische Erschöpfung, Unzufriedenheit durch Perfektionismus*)

Leistungsanforderungen

Mündliche Prüfungsformate

- Schwierigkeiten bei mündlichen Prüfungsformaten wie mündlichen Einzel- oder Gruppenprüfungen und Präsentationen (z. B. *Nervosität blockiert Antworten, Vergessen geplanter Argumente, Gruppen-Dynamik überfordert*)

Schriftliche Prüfungen

- Schwierigkeiten bei schriftlichen Prüfungen wie Multiple-Choice-Tests, Lückentexten oder Freitextaufgaben (z. B. *Zeit läuft ab, bevor alle Aufgaben gelesen und beantwortet werden konnten, Handschrift kaum leserlich, Teilaufgaben werden übersehen und nicht beantwortet*)

Schriftliche Arbeiten

- Schwierigkeiten bei schriftlichen Arbeiten wie Hausarbeiten, Projektberichten oder Abschlussarbeiten (z. B. *Perfektionismus verzögert Schreibbeginn, Struktur fehlt, Abweichen vom Thema*)
- Schwierigkeiten, Leistungen im Studium (z. B. *Projektarbeit, Referat*) ohne klare Vorgaben (z. B. *Thema, Umfang, klarer Abgabetermin*) zu beginnen, dranzubleiben und abzuschließen

Praktische Prüfungsformate

- Schwierigkeiten bei praktischen Prüfungsformaten wie praktische Stationsprüfungen wie OSCEs oder Laborprüfungen (z. B. *die Reihenfolge durcheinanderbringen, Zeitdruck löst Panik aus, Koordinationsprobleme, Unsicherheiten bei „So tun als ob“*)

Digitale Prüfungen

- Digitale Prüfungsformate wie Online-Prüfungen oder Take-Home-Exams (z. B. *Technik-Ablenkungen, Schwierigkeiten mit der Nutzung der Technik, endlose Überarbeitung bei Take-Home-Exams, Online-Überwachung erhöht Stress*)

Aufgabenverständnis und Erwartungen

- Schwierigkeiten, offene oder mehrdeutige Aufgabenstellungen richtig zu interpretieren (z. B. *„Diskutieren Sie ...“ – wie ausführlich? Welche Tiefe wird erwartet?*)

- Schwierigkeiten, die Erwartungen von Lehrpersonen bei Prüfungsleistungen einzuschätzen (z. B. *Was ist prüfungsrelevant? Was ist nicht relevant für die Prüfung? Muss ich die einzelnen Fakten auswendig lernen oder die Konzepte dahinter verstehen und anwenden können?*)

Lernphasen

- Schwierigkeiten im Umgang mit vorlesungsfreien Lernzeiten für Prüfungen am Semesterende (z. B. *keine Tagesstruktur durch Wegfall der Vorlesungen und Seminare*)

Lehre

Präsenz-Lehrveranstaltungen

- Schwierigkeiten, Lerninhalte in passiven Präsenz-Lehrveranstaltungen zu erfassen und zu verarbeiten (z. B. *Vorlesungen: Ablenkung durch Geräusche, Nachbarn, innere Unruhe blockiert Notizen*)
- Schwierigkeiten, an interaktiven Präsenz-Lehrveranstaltungsformaten teilzunehmen, die Inhalte zu erfassen, zu verarbeiten und sich aktiv einzubringen (z. B. *Seminare, Tutorien: spontane Beiträge überfordern, Gruppen-Dynamik stresst*)
- Schwierigkeiten bei praxisorientierten Lehrformaten (z. B. *Praktika, Simulationstrainings: sensorische Reize überfordern, Koordination unter Zeitdruck scheitert*)
- Fehlinterpretation durch Lehrpersonen von Nebenaktivitäten wie Zeichnen oder Häkeln als Unaufmerksamkeit/Desinteresse (*tatsächlich Konzentrationsstrategie: Bewegungshilfen werden falsch bewertet*)

Online-Lehrveranstaltungen

- Schwierigkeiten, Lerninhalte in passiven Online-Lehrveranstaltungen zu erfassen und zu verarbeiten (z. B. *digitale Vorlesungen über Zoom: Mikrofon-Geräusche, Multitasking mit Tabs*)
- Schwierigkeiten, an interaktiven Online-Lehrveranstaltungsformaten teilzunehmen, die Inhalte zu erfassen, zu verarbeiten und sich aktiv einzubringen (z. B. *Online-Seminare: „Hand heben“ vergessen, Chat überfordert, Breakout-Rooms technisch problematisch*)
- Schwierigkeiten bei digitalen Lehrformaten (z. B. *E-Learning-Module: Ablenkung durch Hyperlinks, Fortschritt ohne Struktur verloren*)

Wechselnde Formate und Anforderungen

- Schwierigkeiten im Umgang mit häufig wechselnden Veranstaltungsformaten und Abläufen (z. B. *Wechsel Vorlesungs-, Praxis- und Prüfungswochen: Orientierungslosigkeit durch ständige Anpassung*)

- Dauerhafter Stress durch den ständigen Wechsel zwischen unterschiedlichen Anforderungen und Methoden (z. B. *Montag Vorlesung → Dienstag Praxis → Freitag Prüfung: permanenter Wechsel erschöpft*)

Selbstregulation und Studienverhalten

Umgang mit Kritik und Anpassung

- Schwierigkeiten, mit Kritik umzugehen (z. B. *abwehrende Haltung auch gegenüber konstruktiver/angemessener Kritik, persönliche Angriffe hineininterpretieren*)
- Schwierigkeiten, die eigene Arbeitsweise zu hinterfragen und anzupassen, wenn sie nicht funktioniert (z. B. *gleiche ineffiziente Lernmethode trotz schlechter Noten beibehalten*)

Balance und Lebensführung

- Schwierigkeiten, verschiedene Lebensbereiche (z. B. *Erholung, Freizeit/Hobbys, soziale Kontakte, Gesundheit, Studium*) in Balance zu bringen und zu halten (z. B. *Studium frisst alle Energie, keine Zeit für Erholung und Freundschaften*)
- Schwierigkeiten, sich in kurzer Zeit an die neuen Anforderungen im Studium anzupassen (z. B. *Prüfungs- und Veranstaltungsformate, die es in der Schule nicht gab, den eigenen Haushalt führen, mit den eigenen Finanzen haushalten*)

Umgang mit Veränderungen

- Schwierigkeiten, kurzfristige, unvorhersehbare Änderungen zu bewältigen (z. B. *Überforderung, starker Energieverlust oder Meltdown durch ein spontanes Treffen für eine Gruppenarbeit, Terminänderungen lösen Panik aus*)

Hilfe und Grenzen

- Schwierigkeiten, Aufgaben zu delegieren oder Hilfe anzunehmen (z. B. *Gruppenarbeit komplett selbst übernehmen*)
- Schwierigkeiten, Aufgaben aktiv abzulehnen oder nicht selbst zu übernehmen (z. B. *aus Angst vor Ablehnung, Sorge, dass sie sonst „nicht richtig“ gemacht werden → Überlastung*)

Erwartungen vs. Realität im Studium

Enttäuschung über Studienalltag und Inhalte

- Enttäuschung über die Realität des Studienalltags im Vergleich zu den eigenen Vorstellungen im Voraus (z. B. *freie Ausgestaltung des Studiums* → *Bürokratie, Fristenchaos, Anwesenheitspflicht*)
- Enttäuschung über die tatsächlichen Studieninhalte im Vergleich zu den eigenen Vorstellungen (z. B. *spannende Diskussionen zum eigenen Interessensgebiet* → *trockene Faktenvorlesungen*)
- Enttäuschung und Frustration über das Engagement bzw. die Einsatzbereitschaft der Mitstudierenden (z. B. *alle Mitstudierenden begeistern sich genauso für das Studienfach, das deinem Spezialinteresse entspricht* → *nur wenige teilen die gleiche Begeisterung für das Studienfach*)

Unrealistische Selbstansprüche

- Permanente Überlastung durch den eigenen, unrealistischen bzw. zu hohen Leistungsanspruch (z. B. *„Ich muss alles perfekt machen“* → *Erschöpfung, das vorgesehene Pensum an Veranstaltungen und Prüfungen ist nicht umsetzbar*)
- Unterschätzung der eigenen Fähigkeiten und Kapazitäten (z. B. *„Die Vorlesungen habe ich zwar größtenteils verstanden, aber die Klausur schaffe ich doch eh nicht.“*)
- Überschätzen der eigenen Fähigkeiten und Kapazitäten (z. B. *„Das eine Modul zusätzlich schaffe ich locker“* → *Überlastung, „Kein Problem, ich hole die ECTS im nächsten Semester nach“* → *Chaos, „Ich schaffe die Prüfung auch ohne Lernen.“* → *Prüfung nicht bestanden*)

Passgenauigkeit und Schulübergang

- Schwierigkeiten, den Studienanforderungen gerecht zu werden, weil diese (z. B. *Arbeitsweise, Lernmethoden*) nicht gut zu den eigenen Fähigkeiten passen (z. B. *visuelles Lernen vs. vorlesungsbasiertes Studium*)

- Schwierigkeiten, durch negative Schul-Erfahrungen Selbstzweifel im Studium zu überwinden (z. B. *„In der Schule war ich nicht gut, bestimmt bin ich im Studium mindestens genauso schlecht.“*, *„In der Schule wurde ich bei Gruppenarbeiten immer ausgegrenzt und geärgert, bestimmt ist das im Studium genauso.“*)
- Frustration über Studien-Schwierigkeiten nach leichter Schulzeit (z. B. *während der Schulzeit alle Prüfungen ohne Lernen gut bestanden, im Studium funktioniert das plötzlich nicht mehr so*)
- Schwierigkeiten im Studium, da in der Schulzeit keine Fähigkeiten zur Selbstorganisation oder Lernstrategien erlernt werden konnten bzw. mussten (z. B. *in der Schule war keine gezielte Prüfungsvorbereitung notwendig, dadurch fehlt auch das Wissen und die Fähigkeit zur Umsetzung geeigneter Lernstrategien*)

Fehlende Unterstützung und Ängste

- Keine ausreichenden bzw. passenden Unterstützungsangebote an der Hochschule (z. B. *keine Bewilligung von angemessenen und notwendigen Nachteilsausgleichen, keine Beratung zu Lernstrategien für neurodivergente Studierende, keine Beratungsstelle für Studierende mit Behinderung, chronischer Erkrankung und Neurodivergenz*)
- Keine ausreichenden Unterstützungsangebote außerhalb der Hochschule (z. B. *lange Therapie-Wartelisten, keine passenden Selbsthilfegruppen*)
- Schwierigkeiten, notwendige Ressourcen realistisch einzuschätzen (z. B. *Zeitaufwand, Energie, Geld*)
- Häufige oder ständige Sorge, das Studium nicht beenden zu können (z. B. *durch Barrieren und fehlende Unterstützung*)

Soziale Interaktion

Kontakt zu Mitstudierenden und Lehrpersonen

- Schwierigkeiten im Kontakt mit Mitstudierenden (z. B. *Small Talk nach Vorlesung scheitert, Einladungen nicht richtig deuten*)
- Schwierigkeiten im Kontakt mit Lehrpersonen (z. B. *Sprechstunde nutzen → unklare Fragen, Blickkontakt überfordert*)

Soziale Regeln und Erwartungen

- Schwierigkeiten, unausgesprochene soziale Regeln zu erkennen (z. B. *E-Mail: wann formell oder informell schreiben, Gespräch: wann zuhören oder selbst etwas beitragen?*)
- Überforderung durch informelle soziale Erwartungen (z. B. *Small Talk vor einem Seminar oder in Pausen, gemeinsame Mittagspause in der Cafeteria mit Mitstudierenden, Gruppenarbeiten ohne klare Rollen- und Aufgabenverteilung*)

Unterstützung finden

- Schwierigkeiten, passende Unterstützung im sozialen Umfeld zu finden (z. B. *Freund: in soll an Fristen erinnern → fühlt sich wie Kontrolle an*)
- Schwierigkeiten, passende Unterstützung an der Hochschule zu finden (z. B. *Lerngruppe finden, reservierter Sitzplatz im Vorlesungsraum*)

Konflikte und Regeln

- Soziale Konflikte durch Überstimulation (z. B. *Meltdown in Gruppenarbeit, Rückzug nach Mittagessen in der lauten Mensa wird als unhöflich wahrgenommen*)
- Schwierigkeiten, sich an formale oder informelle Regeln zu halten, wenn diese als nicht sinnvoll erlebt werden (z. B. *Anwesenheitspflicht bei einem Seminar, wenn dieses als sinnlos empfunden wird*)

Sensorische Reizverarbeitung

Reizüberflutung und Filterung

- Reizüberflutung (z. B. durch Geräusche, Licht oder Gerüche: Lautstärkepegel in der Mensa, flackerndes Neonlicht und Essensgerüche führen zu Erschöpfung und Überforderung)
- Schwierigkeiten, sensorische Reize zu filtern oder auszublenden (z. B. Kugelschreiber-Klicken, Lüftergeräusche, flackerndes Licht, Nebengespräche)

Vorherige Anspannung

- Angespannte Erwartungshaltung vor belastenden Situationen (z. B. schon morgens erschöpft und angespannt, da Vorlesungen im Hörsaal meist zu einer Reizüberflutung führen und das notwendige Masking sehr anstrengend ist, Gruppenarbeiten fürchten wegen unvorhersehbarer Dynamik, Sprechstunde nervös wegen unklarem Gesprächsverlauf)

Nachwirkungen und Erschöpfung

- Erschöpfung durch dauerhafte sensorische Überlastung (z. B. nach einem Studientag meist reizüberflutet, ohne ausreichend Zeit zur Erholung)
- Notwendige, nicht-optionale Erholungszeiten, die als Zeit nicht für Studium, Alltag oder Freizeit zur Verfügung stehen (z. B. drei Stunden Erholung allein zuhause auf dem Sofa in Dunkelheit nach einem interaktiven Seminar, eine Stunde Bewegung mit Musik allein an der frischen Luft nach einer Vorlesung)
- Erschöpfung durch Masking (z. B. Reizüberflutung aushalten und überspielen, ruhige Fassade wahren, obwohl innerlich überfordert, Lächeln, obwohl Überstimulation, normale Konversation trotz Kopfschmerzen)