

# ADHS in der Arbeitswelt: Wenn das Problem nicht die Konzentration ist

In der öffentlichen Wahrnehmung wird ADHS häufig mit Konzentrationsproblemen, Ablenkbarkeit oder Chaos verbunden. Viele Erwachsene mit ADHS berichten jedoch, dass im Berufsalltag häufig noch andere Herausforderungen hinzukommen. Dazu gehören beispielsweise unklare Erwartungen, wechselnde Prioritäten oder unausgesprochene Erfolgskriterien.

Viele Unternehmen wünschen sich selbstständig arbeitende Mitarbeitende. Gleichzeitig wird häufig erwartet, dass Erwartungen, Prioritäten oder informelle Regeln intuitiv erkannt werden. Für Menschen mit ADHS kann genau das zur Herausforderung werden.

Viele Betroffene beschreiben dabei ein besonderes Spannungsfeld. Einerseits wird Verständnis für ADHS signalisiert. Andererseits bleiben die Arbeitsbedingungen häufig unverändert. So wird beispielsweise erklärt, dass Nachfragen jederzeit willkommen seien, während wiederholte Rückfragen später als mangelnde Selbstständigkeit ausgelegt werden. Oder es wird Offenheit für individuelle Bedürfnisse betont, ohne dass Erwartungen, Prioritäten oder Zuständigkeiten tatsächlich klarer formuliert werden.

Gerade solche Situationen können frustrierend sein. Nicht weil Verständnis fehlt, sondern weil es sich im Arbeitsalltag nicht immer in konkreten Strukturen widerspiegelt.

Neben formalen Aufgaben gibt es in jedem Arbeitsumfeld auch unausgesprochene Regeln. Wann man sich meldet, welche Prioritäten tatsächlich gelten oder welche Erwartungen hinter einer Aussage stehen, wird oft nicht ausdrücklich kommuniziert. Viele Menschen mit ADHS berichten, dass gerade diese informellen Erwartungen zu Missverständnissen führen können. Nicht weil sie Regeln ignorieren möchten, sondern weil diese Regeln häufig nie ausgesprochen wurden.

Solche Erfahrungen sind keine Einzelfälle. Viele Menschen mit ADHS berichten, dass sie bereit sind, Verantwortung zu übernehmen und eigenständig zu arbeiten. Was ihnen häufig fehlt, sind nicht Motivation oder

Kompetenz, sondern klare Orientierungspunkte.

Dabei profitieren von klarer Kommunikation letztlich alle Beschäftigten. Für Menschen mit ADHS kann sie jedoch eine besondere Bedeutung haben. Klare Prioritäten, transparente Zielvereinbarungen und regelmäßiges Feedback schaffen Verlässlichkeit. Sie reduzieren Missverständnisse und ermöglichen es, die eigene Energie gezielt einzusetzen.

Ein weiterer Aspekt betrifft die Wahrnehmung von Leistung. Viele Betroffene investieren erhebliche Anstrengungen in Organisation, Zeitmanagement und Selbststeuerung. Erinnerungen organisieren, Prioritäten setzen, Ablenkungen ausblenden oder Arbeitsabläufe strukturieren erfordern oft zusätzliche Energie. Diese Arbeit bleibt meist unsichtbar. Sichtbar sind vor allem die Ergebnisse. Dennoch ist sie ein wesentlicher Teil der erbrachten Leistung.

Um Missverständnisse zu vermeiden, entwickeln viele Menschen mit ADHS eigene Strategien. Sie erstellen zusätzliche Erinnerungen, kontrollieren ihre Arbeit mehrfach oder investieren viel Energie in die Organisation ihres Alltags. Nach außen bleibt dieser Aufwand häufig unsichtbar. Das Ergebnis wirkt selbstverständlich, obwohl es oft mit erheblicher Anstrengung verbunden ist.

Dadurch entsteht bei manchen Betroffenen der Eindruck, dass die eigene Leistung nicht vollständig wahrgenommen wird. Nicht weil die Ergebnisse schlechter wären, sondern weil der zusätzliche Aufwand hinter den Ergebnissen oft unsichtbar bleibt.

Vielleicht liegt eines der größten Missverständnisse über ADHS in der Arbeitswelt darin, Herausforderungen vor allem als individuelles Problem zu betrachten. Die Erfahrungen vieler Betroffener legen nahe, dass auch die Gestaltung des Arbeitsumfelds eine wichtige Rolle spielt. Klare Erwartungen, transparente Kommunikation und verlässliche Strukturen können dazu beitragen, Missverständnisse und vermeidbare Hürden zu reduzieren.

Entscheidend ist daher nicht allein, ob Verständnis für ADHS vorhanden ist, sondern ob sich dieses Verständnis in konkreten Arbeitsbedingungen widerspiegelt. Denn dort, wo Erwartungen klar kommuniziert werden und Orientierung geschaffen wird, können Menschen ihre Aufgaben oft verlässlicher und mit weniger Reibungsverlusten erfüllen.

Vielleicht lohnt es sich, eine einfache Frage mitzunehmen: Welche Information würde mir helfen, meine Arbeit sicherer und erfolgreicher zu erledigen?

Manchmal kann es hilfreich sein, bei Führungskräften oder im Team gezielt nach Prioritäten, Erfolgskriterien oder Zuständigkeiten zu fragen. Nicht weil man weniger selbstständig arbeiten möchte, sondern weil Klarheit