

Bin ich neurodivergent?

Autismus, ADHS, Hochsensibilität
und andere Unterschiede im Erleben

Eine Anleitung zur Selbsteinschätzung



LÖSbar

Psychologische Onlineberatung

Was ist Neurodivergenz?

Neurodivergenz (von: neuro – das Nervensystem betreffend, Divergenz – Abweichung, Andersartigkeit) beschreibt Unterschiede in der Wahrnehmung, dem Denken, Fühlen und der Reizverarbeitung eines Menschen im Vergleich zu dem, was gesellschaftlich als "normal" gilt. Diese Unterschiede sind neurologischer Natur, betreffen also das Gehirn und das Nervensystem, und sind meist angeboren.

Zu Neurodivergenz zählen u.a. Autismus, ADHS und weitere neurologisch bedingte Unterschiede. Hochsensibilität wird in vielen Zusammenhängen ebenfalls dazugezählt, da sie mit einer intensiveren Reiz- und Emotionsverarbeitung einhergehen kann. Menschen können aber auch neurodivergente Merkmale haben, ohne dass dies als eine Störung verstanden wird.

Viele neurodivergente Menschen merken früh, dass sie die Welt anders erleben. Diese Andersartigkeit kann als Bereicherung erlebt werden, sie kann aber auch herausfordernd sein oder sich mitunter wie ein echtes Hindernis anfühlen. Ohne ein Verständnis für die eigenen neurodivergenten Merkmale kann dies zu Verwirrung, Selbstzweifeln und Belastungen im Leben führen.

Diese Anleitung zur Selbsteinschätzung soll Sie dabei unterstützen, Ihr Erleben zu reflektieren und besser einordnen zu können sowie Muster zu erkennen und so mehr Klarheit und Orientierung zu gewinnen.

Wichtig:

Die folgende Selbsteinschätzung ersetzt keine fachliche Diagnostik. Sie dient ausschließlich der Reflexion. Wenn Sie konkrete Hinweise auf ADHS, Autismus oder andere neurodivergente Ausprägungen bei sich erkennen, kann es sinnvoll sein, sich weiterführende, professionelle Unterstützung zu suchen.

Selbsteinschätzung

Lesen Sie die folgenden Aussagen in Ruhe und nehmen Sie sich Zeit einzuschätzen, inwiefern diese auf Sie zutreffen oder nicht. Es gibt dabei kein "Richtig" oder "Falsch". Wichtig ist allein, was für Sie persönlich stimmig ist. Es geht nicht darum, sich selbst festzulegen, sondern darum, Muster und Tendenzen zu erkennen.

1 Wahrnehmung & Reizverarbeitung

Dieser Abschnitt bezieht sich auf Ihr alltägliches Erleben und darauf, wie Ihr Nervensystem auf innere und äußere Reize reagiert.

- Ich nehme Sinnesreize (Geräusche, Licht, Gerüche, Berührungen) intensiver wahr als andere.
- Ich fühle mich schnell überfordert oder unwohl in lauten, vollen oder unübersichtlichen Umgebungen.
- Ich nehme Stimmungen oder Atmosphären in Räumen sehr stark wahr.
- Ich brauche regelmäßig Rückzug oder Pausen, um mich zu erholen.
- Ich habe oft den Eindruck, die Welt anders wahrzunehmen als mein Umfeld.
- Meine Reaktionen werden von anderen manchmal missverstanden.

Warum das relevant ist:

Erhöhte Reizoffenheit ist ein häufiges Merkmal vieler neurodivergenter Menschen. Wenn das eigene Nervensystem schneller oder intensiver reagiert, kann das zu Überforderung, Erschöpfung oder dem Gefühl führen, "nicht richtig zu funktionieren".

Kleiner Impuls:

Beobachten Sie in den nächsten Tagen, in welchen Situationen Sie sich besonders schnell erschöpft oder überreizt fühlen. Gibt es wiederkehrende Auslöser (z.B. bestimmte Orte, Tageszeiten, soziale Kontexte)? Und welche Situation tun Ihnen dagegen gut?

2 Emotionen & innere Prozesse

Diese Aussagen beziehen sich darauf, wie Sie Gefühle wahrnehmen, verarbeiten und regulieren - sowohl emotional als auch gedanklich.

- Ich erlebe Gefühle intensiver oder länger als andere.
- Meine emotionalen Reaktionen können plötzlich und sehr stark sein.
- Ich fühle mich manchmal innerlich "überladen" oder emotional überfordert.
- Ich reagiere sehr sensibel auf Kritik oder Ablehnung.
- Ich reagiere stark auf emotionale Spannungen oder Konflikte in der Umgebung.
- Meine Gedanken kreisen häufig um bestimmte Themen oder Situationen.
- Es fällt mir schwer, Emotionen oder Stress zu regulieren.

Warum das relevant ist:

Viele neurodivergente Menschen erleben Emotionen oft intensiver und als schwerer steuerbar. Das betrifft sowohl Gefühle wie Angst, Traurigkeit oder Wut als auch gedankliche Prozesse wie Grübeln oder gedankliches Festhängen. Das kann als Schwäche missverstanden werden, obwohl es häufig einfach Ausdruck einer anderen Emotions- und Reizverarbeitung ist.

Kleiner Impuls:

Achten Sie darauf, welche Situationen bei Ihnen starke emotionale Reaktionen auslösen und was Ihnen danach hilft, wieder zur Ruhe zu kommen - auch kleine Strategien zählen.



3 Soziale Interaktion & Beziehungen

Hier geht es darum, wie Sie soziale Situationen erleben, wie anstrengend oder verständlich Ihnen zwischenmenschlicher Kontakt erscheint und was Ihnen dabei hilft.

- Es fällt mir schwer, soziale Signale (z.B. Mimik, Tonfall, unausgesprochene Erwartungen) einzuschätzen oder richtig zu interpretieren.
- Gespräche oder Gruppen empfinde ich oft als anstrengend oder überfordernd.
- Ich fühle mich in Gruppen häufig unsicher oder fehl am Platz.
- Ich ziehe mich oft aus sozialen Situationen zurück, um mich zu schützen oder zu erholen.
- Ich fühle mich in Gesprächen oder Beziehungen häufig missverstanden.
- Ich brauche klare Strukturen, Absprachen und Regeln im Kontakt mit anderen.

Warum das relevant ist:

Für neurodivergente Menschen kann soziale Interaktion häufig viel Energie kosten oder Unsicherheit auslösen. Das sagt nichts über die soziale Kompetenz, sondern lediglich über unterschiedliche Bedürfnisse.

Kleiner Impuls:

Beobachten Sie, welche sozialen Situationen sich für Sie besonders anstrengend anfühlen und welche eher entlastend sind. Das kann wichtige Hinweise darauf geben, was Ihnen gut tut.

4 Alltagsorganisation & Routinen

Diese Aussagen beziehen sich darauf, wie Sie Ihren Alltag strukturieren, planen und bewältigen und welche Rolle Routinen, Vorhersehbarkeit und Organisation dabei für Sie spielen.

- Klare Strukturen oder Routinen helfen mir, mich sicherer und wohler zu fühlen.
- Es fällt mir schwer, Aufgaben zu priorisieren oder zu organisieren.
- Ich verliere Termine, Pläne oder Aufgaben schnell aus dem Blick.
- Wiederholung und Vorhersehbarkeit erleichtern mir den Alltag deutlich.
- Bestimmte Gewohnheiten oder feste Abläufe geben mir Sicherheit und Stabilität.
- Unerwartete Veränderungen oder spontane Umstellungen belasten mich stark.

Warum das relevant ist:

Unterschiede in der Alltagsorganisation und im Umgang mit Struktur sind bei neurodivergenten Menschen häufig. Manche benötigen klare Routinen, andere kämpfen mit Planung und Priorisierung. Oft auch beides zugleich. Diese Muster sind keine Frage von Disziplin, sondern Ausdruck unterschiedlicher neurobiologischer Arbeitsweisen.

Kleiner Impuls:

Achten Sie darauf, welche Routinen Ihnen wirklich helfen und wo Strukturen eher Druck erzeugen. Manchmal ist nicht mehr Organisation nötig, sondern eine passendere.



5 Aufmerksamkeit & Impulsivität

Hier geht es um Konzentration, Struktur und innere Unruhe.

- Ich habe Schwierigkeiten, bei Aufgaben länger dranzubleiben.
- Ich erlebe Phasen, in denen ich extrem fokussiert bin ("Hyperfokus").
- Ich verliere schnell den Überblick über Dinge, die ich tun wollte.
- Ich mache Dinge oft "auf den letzten Drücker".
- Ich fühle mich innerlich oft unruhig oder getrieben.
- Ich reagiere impulsiv, z. B. in Gesprächen, beim Einkaufen, bei Entscheidungen.

Warum das relevant ist:

Diese Muster sind typisch für ADHS, können aber auch bei anderen neurodivergenten Menschen auftreten, vor allem wenn der Alltag zu wenig Struktur oder zu viel Reizdichte hat.

Kleiner Impuls:

Beobachten Sie, wann Sie am besten arbeiten können: Eher in ruhiger oder eher in anregender Umgebung (z.B. mit Musik im Hintergrund), lieber strukturiert oder lieber flexibel.

6 Stärken & Interessen

Neurodivergenz bringt nicht nur Herausforderungen mit sich, sondern oft auch besondere Stärken, z.B. Sensibilität, Detailwahrnehmung, Empathie, Kreativität oder ein starkes Interesse an bestimmten Themen.

- Welche meiner Eigenschaften sehe ich als besonders positiv oder nützlich?

- Welche meiner Stärken helfen mir, Herausforderungen zu meistern?

- Ich erkenne Details, die anderen oft entgehen.
- Ich bin sehr kreativ und/oder verfüge über eine starke Intuition.
- Es gibt Bereiche, in denen ich außergewöhnlich gute Leistungen zeige oder besonders viel Freude empfinde.
- Ich habe spezielle Interessensgebiete und Hobbys, die mich sehr fesseln.

Warum das relevant ist:

Bei Neurodivergenz zeigen sich häufig besondere Stärken, die ein Hinweis darauf sein können, dass das Gehirn anders arbeitet. Diese Eigenschaften können im Alltag sehr hilfreich sein und helfen oft auch dabei, Herausforderungen zu bewältigen.

Kleiner Impuls:

Nutzen Sie Ihre Stärken bewusst, um schwierige Situationen besser zu bewältigen und um zu erkennen, welche Lebensbereiche Ihnen wirklich entsprechen.



Reflexion & Ausblick

Was haben Sie bei sich erkannt?

Nehmen Sie sich einen Moment und schreiben Sie auf, was Ihnen besonders aufgefallen ist.

Was fühlt sich für Sie wichtig oder belastend an?

Welche Bereiche möchten Sie weiter klären oder verändern?

Welche nächsten Schritte wären für Sie hilfreich?

Z.B. mehr Informationen, Austausch, Strategien, professionelle Unterstützung



Hinweis:

Wenn Sie bei einzelnen Punkten starke Übereinstimmungen bemerken oder Sie das Ergebnis belastet, kann es sinnvoll sein, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Wenn Sie Unterstützung möchten

Wenn Sie sich mehr Klarheit wünschen oder konkrete Strategien für Ihren Alltag entwickeln möchten, begleite ich Sie dabei gern persönlich per [Online-](#), [Telefon-](#) [oder Videoberatung](#).

Astrid Hiersekorn

Diplom-Psychologin & Systemische Beraterin

Lösbar - Psychologische Onlineberatung



loesbar-online.de



info@loesbar-online.de

