



Der Autismus- Steckbrief für den Arbeitsplatz

10 wichtige Fragen zur Selbstreflexion von Stefan Lukas – 28.08.2026

Hier sind 10 sorgfältig ausgewählte Fragen, die Ihnen helfen, Ihren persönlichen Autismus-Steckbrief zu erstellen. Die Fragen sind so formuliert, dass sie sowohl für die eigene Reflexion als auch für die Kommunikation mit Vorgesetzten oder Kollegen geeignet sind. Tipp zur Anwendung:

Sie können diesen Steckbrief in drei Schritten nutzen:

Für sich selbst: Beantworten Sie die Fragen ausführlich für sich allein. Nehmen Sie sich Zeit und notieren Sie alles, was Ihnen einfällt.

Für das engste Umfeld: Wählen Sie die für Sie wichtigsten Punkte aus und teilen Sie sie mit Menschen, denen Sie vertrauen (Partner, enge Kollegen, Familie).

Für den Arbeitskontext: Destillieren Sie die Kernbotschaften heraus, die für Ihre Zusammenarbeit mit Vorgesetzten und Kollegen entscheidend sind. Formulieren Sie diese positiv und lösungsorientiert.

Denken Sie daran: Der Steckbrief ist ein lebendiges Dokument – Sie können ihn jederzeit überarbeiten und an neue Erfahrungen oder veränderte Umstände anpassen.

1. Was sind meine ganz persönlichen Stärken im Arbeitsalltag?

Überlegen Sie: Was fällt mir besonders leicht? Wofür werde ich oft gelobt? Welche Aufgaben machen mir Freude und fallen mir scheinbar mühelos?

2. Was bremst mich aus oder raubt mir besonders viel Energie?

Welche Situationen führen bei mir zu Erschöpfung, Stress oder innerem Widerstand? Was kostet mich unverhältnismäßig viel Kraft?

3. Welche Rahmenbedingungen und Strukturen brauche ich, um meine beste Leistung abrufen zu können?

Was müsste gegeben sein, damit ich mich wohlfühle und produktiv arbeiten kann? Welche äußeren Faktoren sind für mich entscheidend?

4. Wie kann ich am besten kommunizieren – und wie sollte man am besten mit mir kommunizieren?

Welche Kommunikationsform fällt mir leicht? Was macht mir Schwierigkeiten? Wie können Missverständnisse vermieden werden?

5. Was brauche ich von meinen Kolleginnen und Kollegen?

Welche konkreten Unterstützungen oder Rücksichtnahmen wären für mich hilfreich? Was sollte mein Team über mich wissen?

6. Was brauche ich von meiner Führungskraft / meinen Vorgesetzten?

Was muss mein Chef über mich wissen, damit wir gut zusammenarbeiten können? Welche Unterstützung brauche ich auf der Führungsebene?

7. Wie erkenne ich, dass ich an meine Grenzen komme – und wie können andere das erkennen?

Welche körperlichen, gedanklichen oder verhaltensbezogenen Warnsignale zeigen mir (und vielleicht auch anderen), dass ich überlastet bin?

8. Was brauche ich, um mich nach Überlastung oder Stress wieder zu erholen?

Welche Maßnahmen helfen mir, runterzukommen und neue Energie zu tanken? Was tut mir wirklich gut?

9. Was sollte mein Umfeld unbedingt über Autismus wissen, um mich besser zu verstehen?

Welche typischen Missverständnisse gibt es, die mir im Arbeitsalltag begegnen? Was wäre wichtig, damit andere mich nicht falsch einschätzen?

10. Welche konkreten Veränderungen oder Anpassungen würden mir den Arbeitsalltag sofort erleichtern?

Was kann morgen schon anders sein, damit ich weniger Stress habe und besser arbeiten kann? Welche kleinen Veränderungen hätten eine große Wirkung?
