NICOLE GRIEDER
AD(H)S im Job – Workbooks für Erwachsene

JOB-FIT-CHECK

Passt dein Job zu deiner Art zu arbeiten?

Mit AD(H)S kann derselbe Job dich beflügeln oder dir Tag für Tag die Energie rauben. Das hängt oft weniger von deinem Können ab als von den Bedingungen, unter denen du arbeitest: wie viel Ablenkung es gibt, wie klar Prioritäten sind, ob dich deine Aufgaben interessieren und wie mit dir umgegangen wird.

Dieser Check zeigt dir in wenigen Minuten, **in welchen Bereichen dein Job zu dir passt und wo er dich Kraft kostet.** Eine Diagnose brauchst du dafür nicht.

So gehst du vor

Denk an deinen Arbeitsalltag der **letzten paar Wochen** und nicht an den besten oder schlimmsten Tag. Antworte spontan, ohne lange zu überlegen. Es gibt kein richtig oder falsch.

Punkte: Stimmt = 2 · Teils = 1 · Stimmt nicht = 0

Wie viel Kraft kostet dich dein Arbeitsalltag?

1 Energie & Reize	Stimmt	Teils	Stimmt nicht
1. Nach einem normalen Arbeitstag habe ich noch Energie für Dinge, die mir Freude machen.	☐	☐	☐
2. Geräusche, Gespräche und Betrieb um mich herum kann ich ausblenden oder umgehen (z.B. ruhiger Platz, Kopfhörer).	☐	☐	☐
3. Ich kann kurze Pausen oder Bewegung einbauen, wenn mein Kopf überdreht oder abschaltet.	☐	☐	☐
4. Unterbrechungen reissen mich nicht ständig aus meiner Konzentration.	☐	☐	☐

Punkte in diesem Bereich: _____ **von 8**

Kannst du so arbeiten, wie dein Kopf funktioniert?

2 Fokus & Zeit	Stimmt	Teils	Stimmt nicht
5. Ich kann meine Aufgaben so organisieren, wie es für mich funktioniert (z.B. Listen, Zeitblöcke, Wechsel zwischen Aufgaben).	☐	☐	☐
6. Ich habe ungestörte Zeitfenster, in denen ich in eine Aufgabe eintauchen und auch mal im Hyperfokus bleiben kann.	☐	☐	☐
7. Prioritäten und Fristen sind klar, sodass ich nicht ständig selbst abschätzen muss, was wann fertig sein soll.	☐	☐	☐

2 Fokus & Zeit	Stimmt	Teils	Stimmt nicht
8. Wenn ich eine Aufgabe vor mir herschiebe, finde ich Wege, wieder ins Tun zu kommen (z.B. Zwischenziele, Rückfragen, gemeinsam arbeiten).	☐	☐	☐

Punkte in diesem Bereich: _____ **von 8**

Packt dich deine Arbeit?

3 Interesse & Stärken	Stimmt	Teils	Stimmt nicht
9. Meine Arbeit interessiert mich so, dass ich mich meistens gut motivieren kann.	☐	☐	☐
10. Ich habe genug Abwechslung und neue Herausforderungen, sodass ich nicht innerlich abschalte.	☐	☐	☐
11. Meine Stärken wie Ideenreichtum, Spontaneität oder Ruhe in hektischen Situationen sind gefragt.	☐	☐	☐
12. Routine, Kleinkram und Administration machen nur einen kleinen Teil meiner Arbeit aus.	☐	☐	☐

Punkte in diesem Bereich: _____ **von 8**

Kannst du bei der Arbeit du selbst sein?

4 Menschen & Umfeld	Stimmt	Teils	Stimmt nicht
13. Im Team kann ich so sein, wie ich bin, und muss meine AD(H)S-Seiten nicht ständig verstecken.	☐	☐	☐
14. Meine vorgesetzte Person ist offen für Anpassungen, die mir die Arbeit erleichtern.	☐	☐	☐
15. Kritik und Rückmeldungen erhalte ich klar und respektvoll, sodass sie mich nicht tagelang beschäftigen.	☐	☐	☐
16. Ich erhalte Anerkennung für das, was ich leiste, und höre nicht nur, was schiefgelaufen ist.	☐	☐	☐

Punkte in diesem Bereich: _____ **von 8**

Lohnt sich der Aufwand für dich?

5 Sinn & Perspektive	Stimmt	Teils	Stimmt nicht
17. Ich empfinde meine Arbeit als sinnvoll.	☐	☐	☐
18. Meine persönlichen Werte passen zu den gelebten Werten meines Arbeitgebers.	☐	☐	☐

5 Sinn & Perspektive	Stimmt	Teils	Stimmt nicht
19. Ich kann meine Leistung bringen, ohne mich dauerhaft zu überfordern oder zu verbiegen.	☐	☐	☐
20. Ich kann mir gut vorstellen, in einem Jahr noch in diesem Job zu arbeiten.	☐	☐	☐

Punkte in diesem Bereich: _____ **von 8**

DEINE AUSWERTUNG

Trag deine Punkte pro Bereich ein und kreuze an, in welche Farbe dein Ergebnis fällt.

Bereich	Punkte	Energiequelle 7–8	Ausbaufähig 4–6	Energieräuber 0–3
1 Energie & Reize	____ / 8	☐	☐	☐
2 Fokus & Zeit	____ / 8	☐	☐	☐
3 Interesse & Stärken	____ / 8	☐	☐	☐
4 Menschen & Umfeld	____ / 8	☐	☐	☐
5 Sinn & Perspektive	____ / 8	☐	☐	☐

Was dein Ergebnis bedeutet

Energiequelle (7–8 Punkte)

In diesem Bereich passt dein Job gut zu dir. Hier tankst du Kraft. Das ist wertvoll und lohnt sich zu schützen, auch wenn du an anderen Stellen etwas verändern möchtest.

Ausbaufähig (4–6 Punkte)

Hier funktioniert einiges, aber nicht alles. Oft bewirken schon kleine Anpassungen viel. Das können feste Fokuszeiten sein, Kopfhörer, Erinnerungen mit Zwischenzielen oder ein Gespräch mit deiner vorgesetzten Person.

Energieräuber (0–3 Punkte)

Dieser Bereich kostet dich wahrscheinlich viel Kraft. Nimm das ernst: Wer mit AD(H)S dauerhaft gegen die eigenen Bedingungen ankämpft, erschöpft sich schneller. Das kann sich auf deine ganze Arbeit und dein Wohlbefinden auswirken.

Und jetzt?

Ein tiefer Wert bedeutet nicht, dass du versagst. Er zeigt, wo dein Arbeitsumfeld und dein AD(H)S-Kopf noch nicht zusammenfinden.

Ein oder zwei rote Bereiche? Dann lohnt es sich meist, genau dort anzusetzen, statt gleich alles infrage zu stellen.

Drei oder mehr rote Bereiche? Dann ist es vielleicht Zeit für eine grundsätzlichere Frage: Ist dieser Job oder dieses Arbeitsumfeld auf Dauer der richtige Ort für dich?

Dein nächster Schritt: DEIN ARBEITSPROFIL

Du möchtest genauer wissen, unter welchen Bedingungen dein AD(H)S-Kopf aufblüht und was ihn ausbremst? Im Workbook «Dein Arbeitsprofil» gehst du Schritt für Schritt deinen Energiegebern und Energieräubern, deinen Stärken und deinen idealen Arbeitsbedingungen auf den Grund. Am Ende hast du dein persönliches Arbeitsprofil auf einer Seite.

Mehr erfahren: www.nicolegrieder.com/#tools-guides

Dieser Check dient der Selbstreflexion. Er ist kein Test auf AD(H)S und ersetzt weder eine fachliche Abklärung noch eine Beratung.