



Julia Hager

Die Neurodivergenz Lücke - Wie Sie Ihre Coaching-Tools für neurodivergente Klient*innen erfolgreich adaptieren

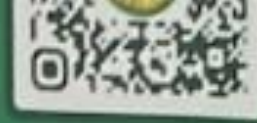
Fast jeder fünfte Erwachsene ist neurodivergent – oft ohne Diagnose. Standard-Interventionen der Positiven Psychologie stoßen hier an Grenzen. Dieser Vortrag einer neurodivergenten Psychologin zeigt anhand wissenschaftlicher Erkenntnisse, warum Neurodiversitätsforschung für die Weiterentwicklung der Positiven Psychologie unverzichtbar ist. Praxisnahe Beispiele verdeutlichen, wie Coachings neurodivergenten Klient:innen gezielt zugutekommen – für wirksame Burnout-Prävention und stärkenorientierte Selbstwertentwicklung.



KENNEN SIE DIESES SYMBOL?



...ability
...may need a helping hand,
understanding or more time.



From accessibility to inclusion

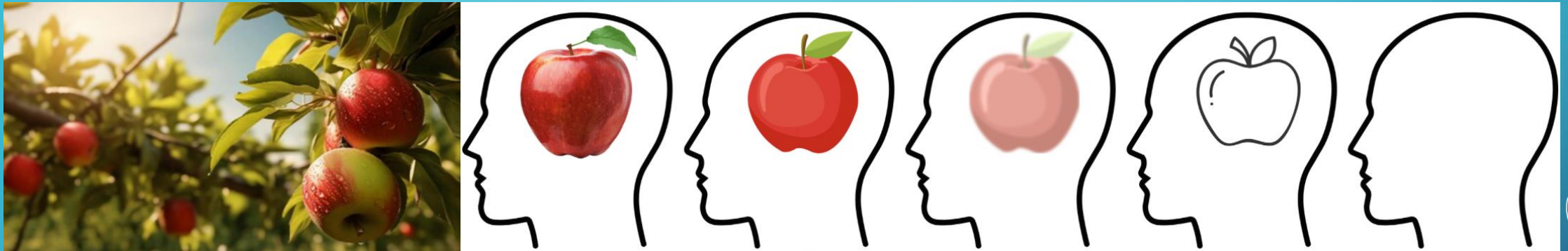
EIN ZEICHEN FÜR UNSICHTBARE BEEINTRÄCHTIGUNG

The Sunflower — helping each
educational space define itself as
a disability-inclusive community.

It's not just about making spaces that
students with non-visible disabilities can
access but about creating environments
where they feel safe, welcomed, and
valued for their contribution.



WAS IST NEURODIVERGENZ (ND)



Hyperphantasie: Vorstellungskraft, deren Lebhaftigkeit mit Sinneswahrnehmung konkurriert

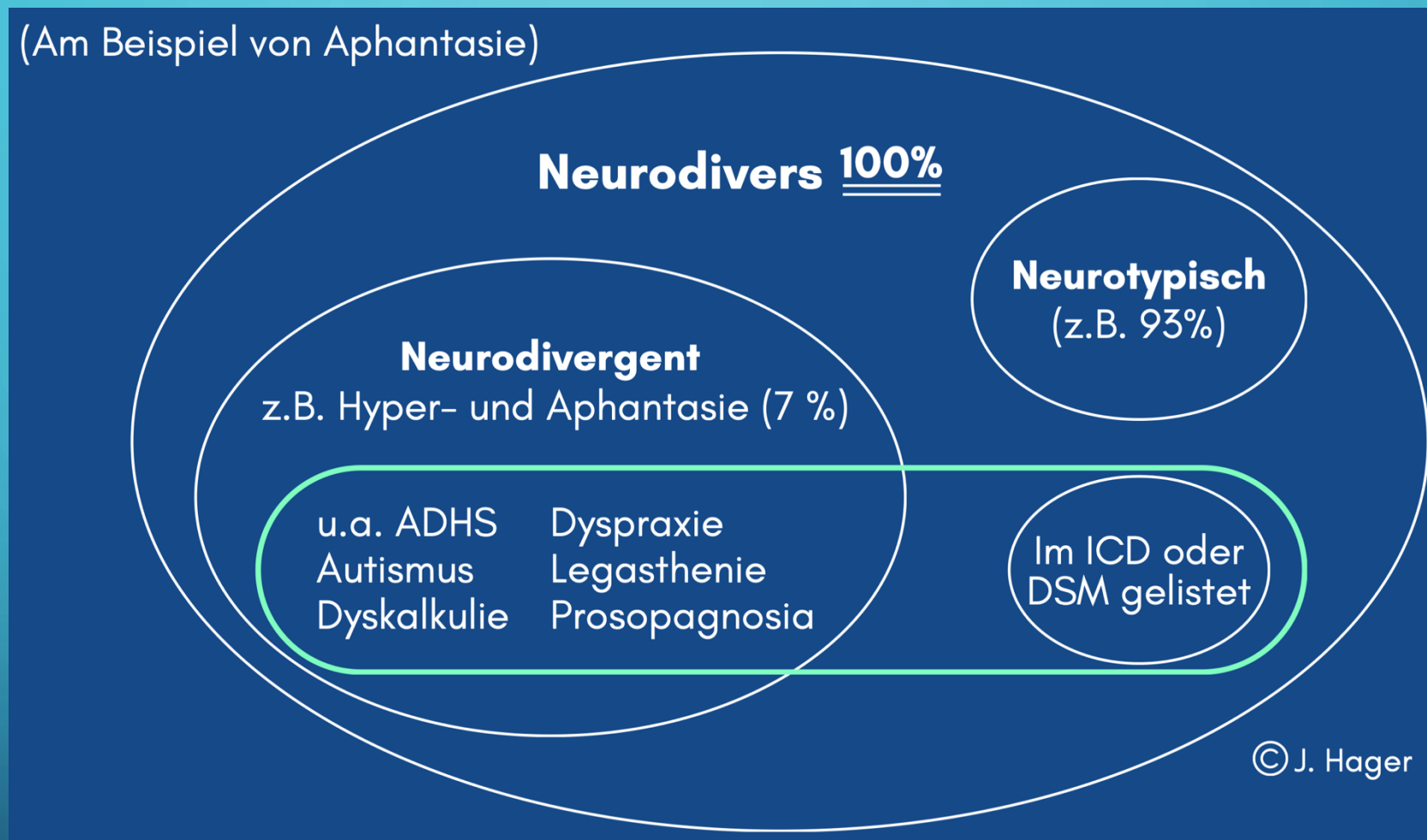
Aphantasie: Das Fehlen von bewusster, wacher Vorstellungskraft

Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass etwa 1% der Bevölkerung Aphantasie haben und etwa 3-6% Hyperphantasie.

➔ *Eine Neurodivergenz, die jedoch nicht im DSM oder ICD steht, keine psychische Störung!
Welche Aussage ist besser für das Selbstkonzept?*

WAS IST NEURODIVERGENZ

(Am Beispiel von Aphantasie)



*Jeder 5te Erwachsene in Deutschland ist neurodivergent (massiv unterdiagnostiziert)
Coaching Interventionen können bei ND Erwachsenen fehlschlagen.*

WARUM IST DAS FÜR SIE VON BEDEUTUNG?

Ein alter Meme in
der ADHS
Community:

ND Erwachsener
Mit ADHS beim
Coaching:



*Nicht jeder Erwachsene weiß dass er neurodivergent ist. Maskieren = Coping!
Als guter Coach erkennen Sie Anzeichen von Neurodivergenz und stellen Ihr
Coaching darauf ein*

BEISPIEL 1: ALEXITHYMIE

Definition: Schwierigkeit, die eigenen Gefühle zu identifizieren und zu beschreiben; diese tritt häufig gemeinsam mit Autismus auf, gilt jedoch als Persönlichkeitsmerkmal

Coaching Tool: Geführte Imagination/Meditation zur Stressreduktion.
Die Frage: Wie fühlst du dich dabei?

Problem: Die Übung misslingt und löst Scham aus und ein Gefühl des Versagens oder der Andersartigkeit. Die Klient*innen geben möglicherweise sich selbst die Schuld, was die therapeutische Allianz beschädigt.

Anpassung: Wechsel von interozeptiven zu exterozeptiven oder kognitiven Anker.

Statt: "Spüren Sie die Ruhe in Ihrer Brust."

Versuchen Sie: "Konzentrieren Sie sich auf das kühle Gefühl dieses Steins in Ihrer Hand." (Sensorischer Anker)

Oder: "Zählen Sie die blauen Gegenstände im Raum." (Kognitiver Anker)

Oder: "Hören Sie auf den Rhythmus dieses einfachen Trommelschlags." (Auditiver Anker)



BEISPIEL 2: ZEITEMPFINDEN & PLANUNG

Definition: "Time Blindness" - Das ADHS-Gehirn nimmt Zeit nicht als linear wahr – nur "jetzt" oder "nicht jetzt"

Coaching Tools: Zeitpläne erstellen; "Eat the Frog" Priorisierung; Fragen wie: Wo sehen Sie sich in x Jahren?

Problem: Zeitpläne können nicht eingehalten werden, Zeiträume einzuschätzen ist extrem schwer; die Priorisierung von schweren Aufgaben senkt den bereits betroffenen Dopaminspiegel bei ADHS

Anpassung:

- Externe Hilfen, die das Gehirn entlasten.
- Visuelle Timer, die die Zeit *sehen* lassen.
- Body-Doubling – also jemand, der einfach nur dabei ist.
- Aufgaben nicht in Zeitblöcke zerlegen, sondern in *nächste physische Aktivität*:
Statt "1 Stunde arbeiten" lieber "Laptop aufklappen und erste Seite lesen".



BEISPIEL 3: NEURODIVERGENTE STÄRKEN

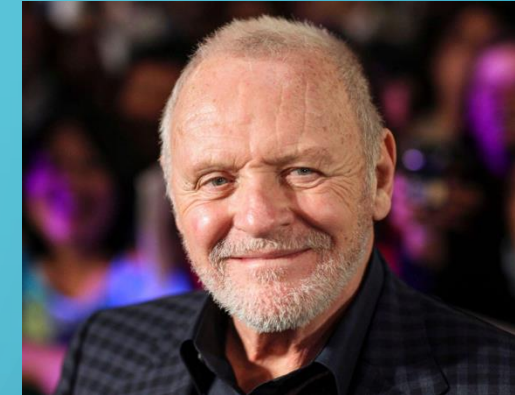
Definition: Stärken die spezifisch von der Neurodivergenz kommen, sowie gemeinsame ND Stärken.

Coaching Tool: Fokus auf VIA Stärkentest, Gallup usw.

Problem: Jeder ND Erwachsene hat Stärken die durch die Neurodivergenz entstehen. Diese werden jedoch nicht erfasst oder sogar ausserhalb des Kontextes als negativ bewertet.

Anpassung: Erstellung eines *neurodivergenten* Stärkenprofils.

- Intelligenz
- Maskieren
- Divergentes & Innovatives Denken
- Hypersensorische Auffassungsgabe
- Extrem schnelles Lernen im Hyperfokus (ADHS)
- Mustererkennung, Detailgenauigkeit, Routinen erstellen (Autismus)
- Beispiel von autistischen Stärken von embrace-autism.com ([siehe hier](#))



Anthony Hopkins

Autismus Diagnose mit 70
Stim: Hände reiben

Sagt von sich selbst sein Erfolg begründet sich auf seinem Talent zu maskieren und die Gestik und Mimik anderer zu analysieren und überzeugend nachzuahmen.



BEISPIEL FÜR ND-SPEZIFISCHE STÄRKEN

AUS DER FORSCHUNG VON EMBRACE AUTISM


Am häufigsten von Autisten genannte Signaturstärken:

- Urteilsvermögen
- Kreativität
- Freude am Lernen

Diese Stärken assoziierten Autisten am höchsten positiv mit der Satisfaction With Life Scale (SWLS):

- Freundlichkeit (interpersonal)
- Soziale Intelligenz (emotional)
- Teamfähigkeit (interpersonal)
- Humor (emotional)



Written by:  Dr. Natalie Engelbrecht ND RP



Categories: Psychometric tests



VIA Inventory of Strengths

BEISPIEL 4: AUTHENTIZITÄT VS MASKIEREN

Definition: Das Verbergen neurodivergenter Merkmale um als neurotypisch zu erscheinen (z. B. Augenkontakt, Körpersprache, Mimik etc.)

Coaching Tool: Jedes tool und jeder Ratschlag der dazu ermutigt sich *immer* authentisch zu geben. Aussagen wie: Sei einfach du selbst!

Problem von Authentizität:

Pro: Essenziell für ein gelungenes Coaching! ND Masking wird mit negativen Entwicklungskonsequenzen verbunden, darunter Stress, psychische Erkrankungen, Identitätsverlust und Suizidalität.

Con: Bestimmte Situationen bedingen Masking für ihr Gelingen und die Chance auf persönliches Wachstum! In diesen Situationen wird Masking zu einer Stärke!

Anpassung:

Psychologische Sicherheit etablieren, Maskierung als kontextabhängige Strategie verstehen – Ziel ist nicht Eliminierung, sondern bewusste Wiederherstellung volitionaler Kontrolle



NEURODIVERSITÄT & POSITIVE PSYCHOLOGIE: ZWEI SEITEN DERSELBEN MEDAILLE!

	Neurodiversitätsparadigma	Positive Psychologie
Grundhaltung	Erkennt Stärken und Potenziale statt nur Defizite	
Fokus	Nicht "heilen" sondern zum Flourishing befähigen	
Ziel im Coaching	Positives Selbstkonzept und Selbstwert stärken für ein erfüllteres Leben; Fähigkeit, authentisch und glücklich im Rahmen der eigenen Möglichkeiten zu leben	
Zugang	Hilft ALLEN die ihr Wohlbefinden verbessern wollen – auch ohne klinische Diagnose	
Kernwerkzeug	Psychologisches Reframing (Defizit/Pathologie -> Individuelles Potenzial) Stärken erkennen und bewußt einsetzen	

➔ Neurodiversitätswissen und Positive Psychologie gehören zusammen. Die Integration beider Perspektiven ist essenziell für eine zeitgemäße, inklusive Coaching-Praxis.



ICH BIN FÜR SIE DA! BESUCHEN SIE MICH:

Julia Hager

- Glückliche Ehefrau
- Neurodivergente Psychologin
- Advokatin & Coach für ND Erwachsene & für Coaches von ND Erwachsenen
- Übersetzerin des künftigen Buches der Positiven Psychologie von Frau Dr. Mangelsdorf
- Masterstudentin d. Positiven Psychologie und Coaching an der DHGS
- Expertin d. digitalen Kommunikation m. 20 Jahren Berufserfahrung
- Arbeitssuchend!
- Email: julia@psychager.de

Ein Video des Talks finden Sie auf meiner webseite: www.neurodiversitaet.de



The screenshot shows the homepage of a website. At the top, there is a navigation bar with 'Home', 'Blog & News', and 'Deutsche Homepage' links. The main header features a warm-toned image of a cup of tea on a wooden table with cinnamon sticks and autumn leaves, with the text 'Positive Psychologie für neurodivergente und introvertierte Erwachsene'. Below the header, there is a greeting: 'Hallo Besucher:in,' followed by a paragraph: 'Mein Name ist Julia. Ich möchte anderen helfen die Einsichten zu finden die es ihnen ermöglichen ihren eigenen Weg zu finden und zu gehen.' Below this, it says 'Sei es durch' followed by a list of services: 'Forschung im Bereich Neurodiversität und positive Psychologie', 'persönliches Coaching für Coaches (hier)', 'Die Erstellung von Psychoedukations-Materialien (englisch oder deutsch, siehe mein Blog)', and 'persönliches Coaching für neurodivergente Erwachsene (hier)'. On the right side, there is an illustration of a person sitting at a desk with a laptop, holding a cup of coffee, with a heart icon and the text 'Home sweet Home' and '1000 ways to copy tip'.

SIE KÖNNEN DIE AUFKLÄRUNG IN DEUTSCHLAND UNTERSTÜTZEN:

Juli/August 2026

- Sensibilisierungs-Kampagne Autismus
- Vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales
- Video Spots & weitere Publikation (featuring yours truly) auf Youtube, Instagram und anderen Medien

➡ bitte teilen - Danke

➡ Für weitere aktuelle Infos können Sie sich [HIER](#) für meinen Newsletter anmelden.

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



ESSE

THEMEN

INITIATIVEN

IHR INFOPORTAL

SERVICE

Autismusstrategie Bayern

Im Rahmen der Entwicklung der **Autismusstrategie Bayern** hat ein dreijähriger Beteiligungsprozess unter Leitung der Hochschule München stattgefunden, in dem sich alle mit Autismus Befassten in Bayern – insbesondere Autistinnen und Autisten, Angehörige, Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, Vertreterinnen und Vertreter der Wohlfahrtsverbände und der Kostenträger, der Beauftragte der Bayerischen Staatsregierung für die Belange von Menschen mit Behinderung sowie die betroffenen Ministerien – intensiv eingebracht haben.

NEUDEFINITION DES AUTISMUS SPEKTRUM ICD 11

ICD-11 für Mortalitäts- und

Tippen Sie, um die Suche zu starten

- ▽ 06 Psychische Störungen, Verhaltensstörungen oder neuromentale Entwicklungsstörungen
 - ▽ Neuromentale Entwicklungsstörungen
 - ▷ 6A00 Störungen der Intelligenzentwicklung
 - ▷ 6A01 Störungen der Sprech- oder Sprachentwicklung
 - ▽ 6A02 Autismus-Spektrum-Störung

Die fünf Level: Zwei ohne Störung der Intelligenzentwicklung, drei mit dieser Störung & mit verschiedenen Leveln der Beeinträchtigung funktioneller Sprache.
Level 0 entspricht am ehesten dem *ehemaligen* “Asperger” oder “high functioning” Autismus.

▽ 6A02 Autismus-Spektrum-Störung

6A02.0 Autismus-Spektrum-

Störung ohne Störung der Intelligenzentwicklung, mit leichtgradiger oder keiner Beeinträchtigung der funktionellen Sprache

6A02.1 Autismus-Spektrum-

Störung mit Störung der Intelligenzentwicklung, mit leichtgradiger oder keiner Beeinträchtigung der funktionellen Sprache

6A02.2 Autismus-Spektrum-

Störung ohne Störung der Intelligenzentwicklung, mit Beeinträchtigung der funktionellen Sprache

6A02.3 Autismus-Spektrum-

Störung mit Störung der Intelligenzentwicklung, mit Beeinträchtigung der funktionellen Sprache

6A02.5 Autismus-Spektrum-

Störung mit Störung der Intelligenzentwicklung, Fehlen der funktionellen Sprache

6A02 Autismus-Spektrum-Störung

Eindeutiger Ressourcen-Identifikator (URI) der Datenbasis: <http://id.who.int/icd/entity/437815624>

Kode: 6A02

Beschreibung

Die Autismus-Spektrum-Störung ist gekennzeichnet durch anhaltende Defizite in der Fähigkeit, wechselseitige soziale Interaktionen und soziale Kommunikation zu initiieren und aufrechtzuerhalten, sowie durch eine Reihe von eingeschränkten, sich wiederholenden und unflexiblen Verhaltensmustern, Interessen oder Aktivitäten, die für das Alter und den soziokulturellen Kontext der Person eindeutig untypisch oder exzessiv sind. Der Beginn der Störung liegt in der Entwicklungsphase, typischerweise in der frühen Kindheit, aber die Symptome können sich auch erst später vollständig manifestieren, wenn die sozialen Anforderungen die begrenzten Fähigkeiten übersteigen. Die Defizite sind so schwerwiegend, dass sie zu Beeinträchtigungen in persönlichen, familiären, sozialen, ausbildungsbezogenen, beruflichen oder anderen wichtigen Funktionsbereichen führen, und sind in der Regel ein durchgängiges Merkmal der Funktionsweise der Person, das in allen Bereichen zu beobachten ist, auch wenn sie je nach sozialem, ausbildungsbezogenem oder anderem Kontext variieren können. Personen, die dem Spektrum angehören, weisen ein breites Spektrum an intellektuellen Funktionen und Sprachfähigkeiten auf.

Inklusiva

Autistische Störung

Exklusiva

Rett-Syndrom ([LD90.4](#))

Exklusiva von übergeordneten Ebenen [Alle anzeigen \[2\]](#)

LITERATURVERZEICHNIS



Falls Sie eine genauere oder andere Quelle vermissen, bitte setzen Sie sich gerne mit mir in Kontakt.

Slide 3 - Mehr Info zum Symbol der Sonnenblume:

<https://inklusiv.online/ratgeber/die-sonnenblume-ein-symbol-fuer-unsichtbare-behinderungen/>

<https://www.behindertenrat.at/aktuelles/news/sonnenblume-symbol-fuer-unsichtbare-behinderungen/>

Slide 4 - Aphantasie:

Zeman, A., Dewar, M., & Della Sala, S. (2015). Lives without imagery – Congenital aphantasia. *Cortex*, 73, 378–380. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2015.05.019>

Dawes, A. J., Keogh, R., Andrillon, T., & Pearson, J. (2020). A cognitive profile of multi-sensory imagery, memory and dreaming in aphantasia. *Scientific Reports*, 10(1), Article 10022. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-65705-7>

Zeman, A. (2024). Aphantasia and hyperphantasia: Exploring imagery vividness extremes. *Trends in Cognitive Sciences*, 28(5), 467–480. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2024.02.007>

Wright, D. J., Scott, M. W., Kraeutner, S., Barhoun, P., Bertollo, M., Campbell, M. J., ... Holmes, P. S. (2024). An international estimate of the prevalence of differing visual imagery abilities. *Frontiers in Psychology*, 15, 1454107. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1454107>

Slide 5 - Unterdiagnose von Neurodivergenzen:

Sappok, T., Diefenbacher, A., & Bergmann, T. (2014). Zusätzlich eine Intelligenzminderung. *Deutsches Ärzteblatt*, 111(7), 117. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2014.0117a>

Breddemann, A., et al. (2023). Geschlechtsunterschiede in der Autismus-Diagnostik [Gender differences in autism diagnostics]. *Psychiatrische Praxis*, 50(6), 299–307. <https://doi.org/10.1055/a-2043-9812>

Höfer, J., Hoffmann, F., Kamp-Becker, I., et al. (2019). Pathways to a diagnosis of autism spectrum disorder in Germany: A survey of parents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 13, 16. <https://doi.org/10.1186/s13034-019-0276-1>

Gavin R. Stewart, Francesca Happé. 2025. Aging Across the Autism Spectrum. *Annual Review Developmental Psychology*. 7:461-484.

<https://doi.org/10.1146/annurev-devpsych-111323-090813>

Slide 7, Alexithymie:

Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22(2–6), 255–262. <https://doi.org/10.1159/000286529>

Slide 8, Time Blindness in ADHD:

Tolani, P., & Venkatesan, S. (2025). The time we see: ADHD, neuroqueer temporality, and graphic medicine. *Perspectives in Biology and Medicine*, 68(1), 117–138. <https://muse.jhu.edu/article/953457>

Slide 10 - VIA Strengths in Autisms Research:

Website mit Forschungsergebnissen: <https://embrace-autism.com/via/>

Kirchner, J., Ruch, W. & Dziobek, I. Brief Report: Character Strengths in Adults with Autism Spectrum Disorder Without Intellectual Impairment. *J Autism Dev Disord* 46, 3330–3337 (2016). <https://doi.org/10.1007/s10803-016-2865-7>

Slide 11 – Autistic Masking or Camouflaging:

Elizabeth M. Radulski; Conceptualising Autistic Masking, Camouflaging, and Neurotypical Privilege: Towards a Minority Group Model of Neurodiversity. *Human Development* 17 May 2022; 66 (2): 113–127. <https://doi.org/10.1159/000524122>