

---

# Neuroaffirmative Beratung

## Hintergründe, Grundsätze, Anwendungsgebiete und Vorgehen

Neuroaffirmative Beratung begleitet Menschen dabei, ihre individuelle Wahrnehmungsweise, Denkweise und Art der Selbstregulation besser zu verstehen und stimmige Lebensbedingungen zu entwickeln.

DDr. Jürgen Noll

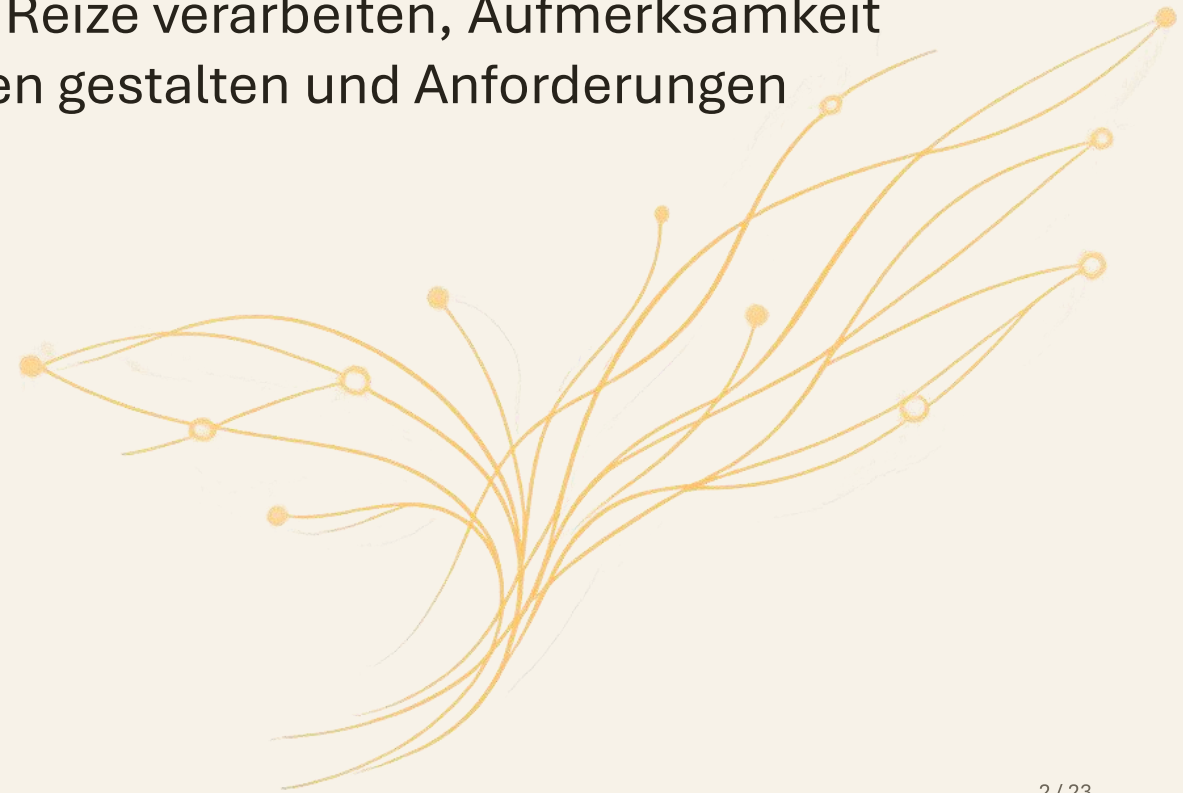


---

# Neurodiversität als menschliche Vielfalt

Menschen unterscheiden sich darin, wie sie Reize verarbeiten, Aufmerksamkeit steuern, kommunizieren, lernen, Beziehungen gestalten und Anforderungen bewältigen.

Der Begriff Neurodiversität beschreibt diese Vielfalt menschlicher Nervensysteme und Informationsverarbeitung.



---

# Wer wird als neurodivergent bezeichnet?

Der Begriff umfasst je nach Definition unterschiedliche neurologische und kognitive Profile.

In meiner Tätigkeit stehen insbesondere Menschen mit **Autismus, ADHS, Hochsensitivität und Hochbegabung** sowie deren Angehörige im Mittelpunkt.

Überschneidungen zwischen mehreren Ausprägungen sind häufig.



---

# Wenn die eigene Art zu denken von der Mehrheit abweicht

Gesellschaftliche Abläufe orientieren sich meist an durchschnittlichen Bedürfnissen und Verhaltensweisen.

Für neurodivergente Menschen können daraus wiederkehrende Belastungen entstehen, etwa durch hohe Reizdichte, unklare Erwartungen, soziale Missverständnisse, Zeitdruck oder starre Arbeitsformen.

Viele entwickeln früh Strategien, um Erwartungen zu erfüllen und Unterschiede möglichst wenig sichtbar werden zu lassen. Ein solches Verhalten wird häufig als “*Masking*” oder “*Camouflaging*” bezeichnet.



---

# Mögliche Folgen dauernder Anpassung

Ständige Selbstkontrolle und Kompensation können viel Energie beanspruchen.



**Mögliche Folgen sind Erschöpfung, Überforderung, Rückzug, Selbstzweifel, innere Anspannung und das Gefühl, überall fremd zu sein und im eigenen Leben nur noch zu funktionieren.**

Häufig bleiben persönliche Bedürfnisse und Belastungsgrenzen lange unklar.



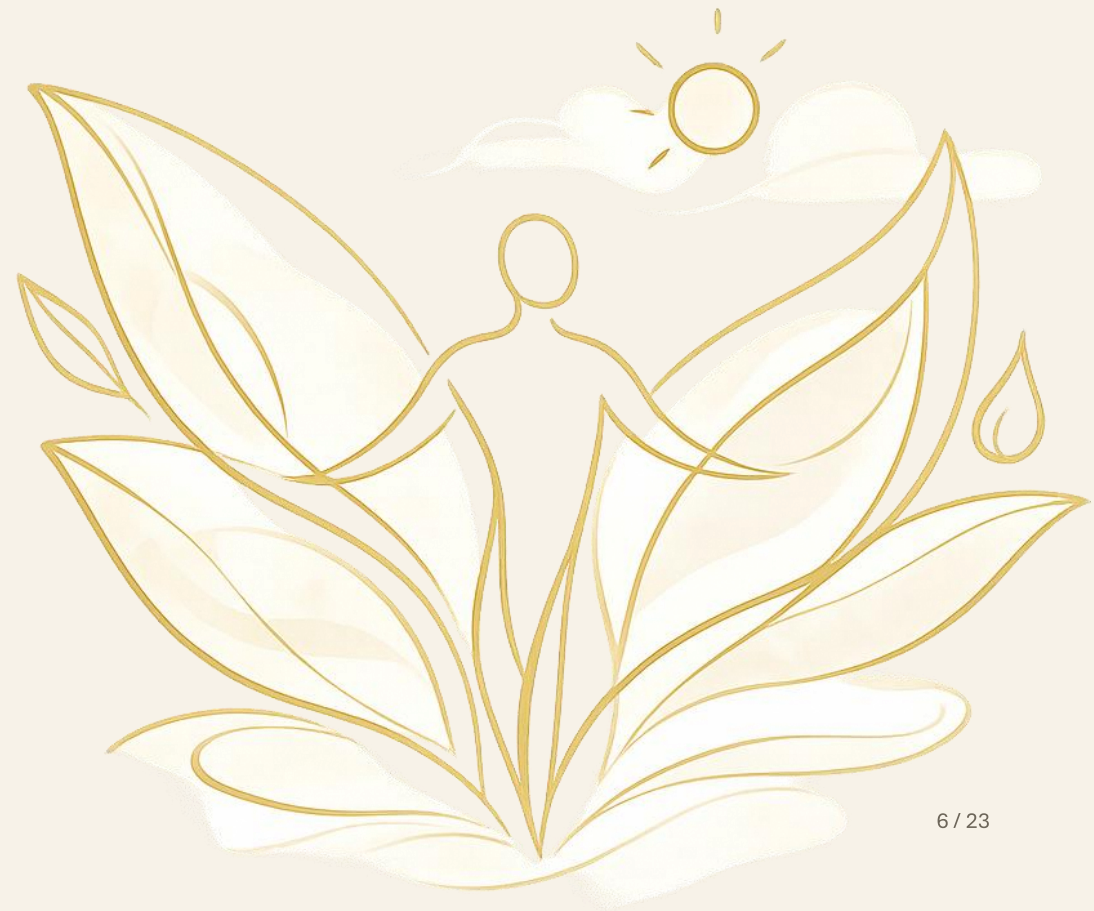
---

# Neuroaffirmative Grundhaltung

Neuroaffirmative Beratung betrachtet neurologische Unterschiede als Ausdruck menschlicher Vielfalt.

Sie nimmt zugleich ernst, dass diese Unterschiede mit konkreten Belastungen, Einschränkungen und Bedarf nach Unterstützung verbunden sein können.

Die subjektive Erfahrung der ratsuchenden Person bildet den Ausgangspunkt der Beratung.



---

# Der Mensch bleibt mehr als eine Diagnose

Eine diagnostische Bezeichnung kann Erfahrungen verständlicher machen und Orientierung geben.

Sie erklärt jedoch nie die gesamte Persönlichkeit.

Menschen mit derselben Diagnose können sehr unterschiedliche Bedürfnisse, Fähigkeiten, Lebensgeschichten und Belastungsprofile haben.

Beratung muss deshalb individuell bleiben.



---

# Zentrale Grundsätze

Die Beratung orientiert sich an der persönlichen Wahrnehmungsweise, den individuellen Zielen und den konkreten Lebensbedingungen.

Ressourcen und Einschränkungen werden gleichermaßen berücksichtigt.

Kommunikation, Struktur, Tempo und Arbeitsweise werden gemeinsam abgestimmt.

Die ratsuchende Person entscheidet, welche Veränderungen sinnvoll und tragfähig sind. Es geht nicht darum, gesellschaftlichen Normen zu entsprechen oder einfach “besser zu funktionieren.”





# Selbstverständnis als Grundlage

Viele Schwierigkeiten werden leichter einzuordnen, wenn die eigene Funktionsweise verständlicher wird.

- Wie verarbeite ich Reize?
- Was kostet mich besonders viel Energie?
- Wie entstehen Überforderung und Rückzug?
- Welche Bedingungen helfen mir beim Denken und Handeln?
- Woran erkenne ich meine Grenzen?



---

# Ressourcen realistisch wahrnehmen

Neurodivergente Menschen verfügen häufig über besondere Interessen, Wahrnehmungsfähigkeiten, Denkgänge oder Formen der Konzentration.

Diese Eigenschaften können wertvolle Ressourcen sein.

Sie werden in der Beratung individuell betrachtet und genutzt, jedoch auch nicht idealisiert.



---

# Belastungen und Grenzen ernst nehmen

Neuroaffirmative Beratung schafft Raum für Erfahrungen von Erschöpfung, Reizüberlastung, innerem Druck und sozialer Unsicherheit.

Auch Schwierigkeiten mit Planung, Aufgabenbeginn, Zeitgefühl, Kommunikation oder emotionaler Regulation können Thema sein.

Ziel ist ein genaueres Verständnis dafür, wodurch Belastungen entstehen und was im Alltag tatsächlich hilft.



# Anwendungsgebiete im Alltag

Beratung kann unterstützen bei

- der Gestaltung von Tagesstruktur und Arbeitsabläufen
- dem Umgang mit Reizen und Erschöpfung
- der Wahrnehmung eigener Bedürfnisse
- dem Setzen von Grenzen
- dem Treffen von Entscheidungen
- der Vorbereitung schwieriger Gespräche
- der Entwicklung passender Erholungsformen



---

# Anwendungsgebiete in Beruf und Ausbildung

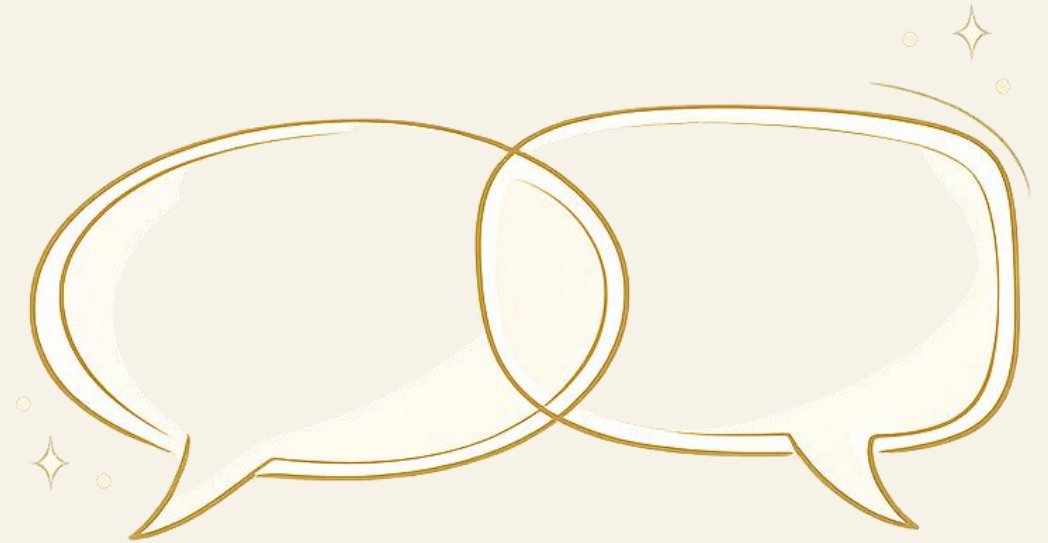
Im beruflichen und schulischen Bereich können unter anderem Arbeitsorganisation, Lernstrategien, Zeitmanagement, Prüfungen, Kommunikation im Team, Führungsverantwortung, Konflikte, Unterforderung, Überforderung und berufliche Neuorientierung relevant sein.

Gemeinsam wird geprüft, welche Strukturen die persönliche Leistungsfähigkeit unterstützen.



# Beziehungen und Kommunikation

Unterschiedliche Kommunikationsstile können zu Missverständnissen führen.



Beratung unterstützt dabei, eigene Bedürfnisse klarer auszudrücken, Erwartungen zu klären und Konflikte differenziert zu betrachten.

Auch Nähe, Rückzug, Verbindlichkeit, soziale Erschöpfung und das Erleben von Zugehörigkeit können thematisiert werden.



# Anpassung und Masking

Viele neurodivergente Menschen haben gelernt, Verhaltensweisen zu kontrollieren, zu verbergen oder bewusst zu imitieren.

Diese Anpassungsleistung kann in bestimmten Situationen hilfreich sein, zugleich jedoch erhebliche Kraft kosten.

In der Beratung wird untersucht, wann Anpassung sinnvoll ist, welchen Preis sie hat und wo mehr Authentizität möglich wird.



---

# Person und Umfeld gemeinsam betrachten

Belastungen entstehen häufig im Zusammenspiel zwischen persönlichen Voraussetzungen und äußeren Anforderungen.

Deshalb richtet sich der Blick sowohl auf individuelle Strategien als auch auf Rahmenbedingungen.

Dazu gehören Arbeitsumgebung, Reizniveau, Kommunikation, Zeitvorgaben, soziale Erwartungen, Aufgabenverteilung und Möglichkeiten zum Rückzug.





---

# Wie beginnt die Beratung?

Zu Beginn werden Anlass, Erwartungen und persönliche Ziele geklärt. Ebenso wichtig sind die Bedingungen des Gesprächs:

- Welche Form der Kommunikation ist angenehm?
- Wie viel Struktur wird benötigt?
- Sind Pausen sinnvoll?
- Hilft eine schriftliche Zusammenfassung?
- Welche Reize oder Gesprächssituationen erschweren die Konzentration?



---

# Das individuelle Profil verstehen

Im Beratungsprozess werden persönliche Muster sichtbar gemacht.

Dabei können Wahrnehmung und Reizverarbeitung, Aufmerksamkeit, Energiehaushalt, Selbstorganisation, Kommunikation, Beziehungen, Interessen, Stressreaktionen und bisherige Bewältigungsstrategien betrachtet werden.

Aus diesen Beobachtungen entsteht ein persönliches Arbeitsmodell.



---

# Ziele gemeinsam entwickeln

Die Ziele orientieren sich an der konkreten Lebenssituation und den Wünschen der ratsuchenden Person.

- Überforderung früher erkennen
- Aufgaben leichter beginnen
- Entscheidungen klarer treffen
- Grenzen verständlich kommunizieren
- Erholung bewusster planen
- Arbeitsbedingungen besser an die eigenen Bedürfnisse anpassen



# Praktische Strategien

Je nach Anliegen können klare Tagesstrukturen, visuelle Übersichten, Checklisten, Erinnerungen, Aufgabenerlegung, feste Erholungszeiten, Reizschutz, schriftliche Gesprächsvorbereitung und konkrete Kommunikationsvereinbarungen eingesetzt werden.

Entscheidend ist, ob eine Strategie im tatsächlichen Alltag funktioniert.



---

# Beratung als gemeinsamer Lernprozess

Neuroaffirmative Beratung verlangt Offenheit von beiden Seiten.

Die beratende Person bringt Fachwissen und methodische Erfahrung ein.

Die ratsuchende Person bringt das Wissen über das eigene Erleben mit.

Beide Perspektiven werden miteinander verbunden. Experten für das eigene Leben sind immer die Klienten selber.



---

# Was neuroaffirmative Beratung leisten kann

Sie kann Zusammenhänge verständlicher machen, Selbstwahrnehmung fördern und neue Handlungsmöglichkeiten erschließen.

Sie unterstützt dabei, Belastungen zu reduzieren, Ressourcen gezielter zu nutzen und angemessene Rahmenbedingungen zu entwickeln.

Sie ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.



---

# Ziel neuroaffirmativer Beratung

Im Mittelpunkt steht ein selbstbestimmtes und persönlich stimmiges Leben.

Die Person soll ihre eigene Funktionsweise besser verstehen, Entscheidungen bewusster treffen und den Alltag so gestalten können, dass Fähigkeiten, Bedürfnisse und Belastungsgrenzen ausreichend berücksichtigt werden.

Erfolg zeigt sich in größerer Klarheit, tragfähigerer Selbststeuerung und einer besseren Passung zwischen Person und Lebensumfeld.

