Ich funktioniere. Also bin ich?

Über Würde, Komorbiditäten und Sichtbarkeit

Florian Malicke

Coach & Consultant für Neurodiversität

„Du bist faul.“

Worum es heute geht

Was im Miteinander oft passiert:

- Verhalten wird schnell bewertet
- Kontext fehlt
- Belastung bleibt unsichtbar

Wann haben Sie zuletzt gedacht:

„Das passt doch nicht zusammen.“

Schnelle Urteile

- Viele Menschen ordnen schnell ein
- Und vertrauen diesem Eindruck

Das entscheidet mit.

Stichwort: Thin Slice Judgement

Zwei Perspektiven

- Viele Menschen ordnen schnell ein
- Und vertrauen diesem Eindruck

Verstehen ist keine Einbahnstraße.

Stichwort: Double Empathy Problem

Was ist eigentlich „normal“?

Jugend / Lernen sozialer Regeln

- Manches wird gelernt
- Nicht gespürt

Das entscheidet oft mit.

Unsichtbare Prozesse

Was ist nicht gesehen wird:

- Beobachten
- Anpassen
- Übersetzen

Das bleibt nicht ohne Wirkung

Wenn Anpassung dauerhaft wird:

- Ständige Anspannung
- Unsicherheit
- Kein echtes Abschalten

Komorbiditäten

Was zusätzlich entstehen oder sich verstärken kann:

- Angst
- Erschöpfung
- Depression
- Körperliche Reaktionen

Einordnung

Ich spreche nicht für alle.

Aber ich sehe Muster.

Studium / Scham

Funktionieren heißt nicht verstehen.

Alltag & Arbeit

Was einfach wirkt, kann komplex sein

- Meetings ohne Kontext
- Unklare Erwartungen
- Spontane Gespräche

Was könnte dahinterstecken?

Sichtbarkeit

Was sichtbar ist:

- Funktionieren

Was oft unsichtbar ist:

- Aufwand und Belastung

Würde

Würde beginnt dort,

wo wir Unterschiede stehen lassen.

Was hilft

Würde zeigt sich im Alltag

- Nachfragen
- Zeit geben
- Unterschiede anerkennen
- Weniger interpretieren

Ich funktioniere.

Aber das ist nicht alles.

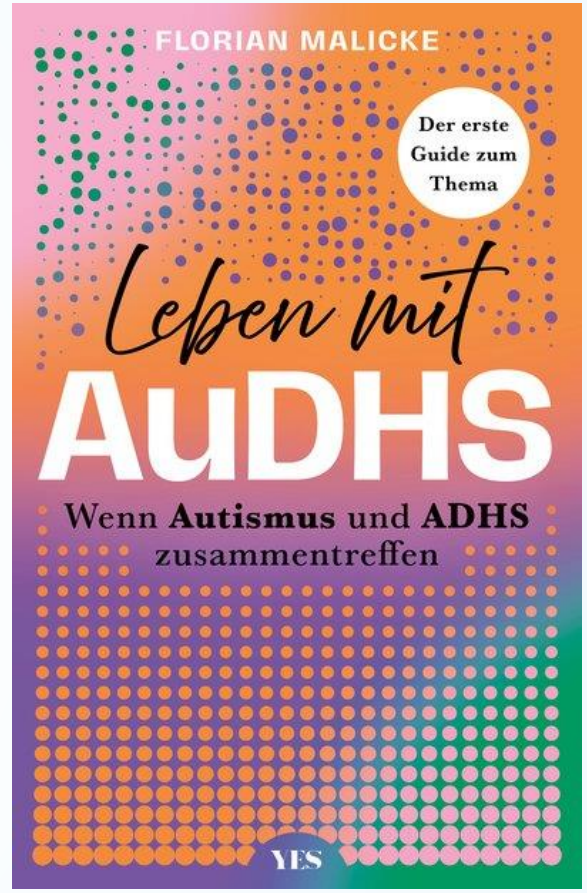
Drei Gedanken

- Wahrnehmung ist unterschiedlich
- Missverständnisse entstehen gemeinsam
- Belastung bleibt oft unsichtbar

Zeit für Austausch

Florian Malicke

audhs_coach



Jetzt vorbestellen!

www.autismus-coaching-rheinmain.de