

Inhalt

Vorwort.....	7
Einleitung.....	9
1. Zum Umgang mit der Autismus-Diagnose im Bewerbungsprozess	15
1.1 Klärung des eigenen Standpunktes	15
1.2 Grad der Behinderung	20
1.3 Antrag auf Gleichstellung.....	21
1.4 Kriterien für einen offenen Umgang.....	22
1.5 Kriterien für das Verschweigen der Diagnose	25
2. Assessment und Kompetenzfeststellung für Menschen mit Autismus	27
2.1 Persönliche Kompetenzen	27
2.2 Spezialinteressen	32
3. Das Bewerbungsverfahren im Überblick	37
3.1 Bewerbungsunterlagen	38
3.2 Das Vorstellungsgespräch	47
4. Erste Schritte ins Unternehmen	57
4.1 Fuß fassen in der Arbeitswelt	57
4.2 Ausbildung und Festanstellung	63
4.3 Hilfreiche Empfehlungen für die Anfangszeit.....	65
5. Orientierung im Betrieb – das Neue und Unbekannte meistern.....	69
5.1 Exekutive Funktionen – Basis für den Umgang mit Unsicherheiten.....	69
5.2 Herausforderungen erkennen und meistern.....	72
5.3 Unklarheiten im Sprachgebrauch	81
6. Umgang mit Kollegen und Vorgesetzten	87
6.1 Die (unausgesprochenen) Regeln der sozialen Interaktion	87
6.2 Business-Knigge	91

7. Kundenkontakt	99
7.1 Der Kunde ist König?!	99
7.2 Geschäftstermine und Präsentationen.....	101
8. Konflikte am Arbeitsplatz	107
8.1 Prävention statt Eskalation.....	107
8.2 Situationen mit erhöhtem Konfliktpotenzial	109
8.3 Umgang mit Druck, Fehlern und dem eigenen Perfektionismus	116
8.4 Mobbing.....	118
9. Aus- und Erholungszeiten	123
9.1 Pausengestaltung.....	123
9.2 Urlaub und Freizeit.....	125
9.3 Betriebsfeste und -ausflüge	129
10. Mobilität	133
10.1 Soziale Interaktion unterwegs.....	133
10.2 Hilfreiche Strategien für einen entspannten Arbeitsweg.....	134
10.3 Unfälle im Straßenverkehr	138
11. Gesunde Lebensführung	141
11.1 Individuelle Bedürfnisse am Arbeitsplatz.....	141
11.2 Work-Life-Balance	145
12. Umgang mit Begleiterkrankungen (Komorbiditäten)	151
12.1 Die häufigsten Begleiterkrankungen.....	151
12.2 Diagnostische Sonderfälle: ADHS und Dyspraxie	153
12.3 Hilfe zur Selbsthilfe	154
Schlusswort	161
Literatur.....	165
Anhang	169
Musterbeispiel: Deckblatt einer Bewerbung	171
Musterbeispiel: Lebenslauf	172
Musterbeispiel: Die dritte Seite	173
Checkliste.....	174