

Diagnose, Job, Offenheit

Sechs Fragen, um deine eigene Position zu klären, bevor du sie nach außen trägst. Nimm dir Zeit dafür, es gibt hier keine richtigen oder falschen Antworten – nur deine.

1. Was zieht dich zur Offenheit, und was zieht dich zur Zurückhaltung?

Was spricht für dich gerade für Offenheit?

Was spricht für dich gerade für Zurückhaltung?

Woher kommt das stärkere Gefühl gerade – eher aus Sorge, dass es ohnehin auffällt, oder aus einem Wert, der dir wichtig ist?

2. Wem gegenüber möchtest du offen sein, und wie weit soll das gehen?

- ☐ Eine Person meines Vertrauens
- ☐ Meine Führungskraft
- ☐ Mein Team
- ☐ Die HR-Abteilung
- ☐ Noch niemand – ich brauche mehr Zeit

Warum genau diese Ebene, und was erhoffe ich mir davon?

3. Wie realistisch schätzt du das Risiko ein, und wie sehr lässt du dich davon lenken?

Was ist der realistisch schlechteste Ausgang – nicht der schlimmste, den ich mir ausmale?

Was würde dieser Ausgang tatsächlich für mich bedeuten?

4. Was brauchst du konkret, und findest du dafür einen einfachen Satz?

Formuliere deinen Bedarf so, wie du ihn einem neuen Team erklären würdest – kurz, konkret, ohne Umweg über die Diagnose.

Mein Satz:

5. Wie gehst du behutsam mit der Energie um, die Offenheit kostet?

Welche Fragen beantworte ich gerne?

Welche Fragen beantworte ich (aktuell) nicht?

Welches Format hilft mir, den Aufwand zu bündeln (z. B. ein Gespräch statt vieler kleiner Momente)?

6. Bist du bereit für den Schritt, der nach der Offenheit kommt?

Nicht das Aussprechen verändert deinen Alltag, sondern das, was du danach an Verhalten und Absprachen wirklich anders machst.

Was möchte ich als Nächstes an meinem Verhalten anders machen?

Gipfelstärken · Stärkentraining für Menschen mit ADHS · gipfelstaerken.de · hallo@gipfelstaerken.de