Wenn Leistung nicht immer abrufbar ist

Gedankenflut – Alltagshilfen | Schwankende Leistungsfähigkeit und situative Anforderungen

Gestern gelang eine Aufgabe mühelos, heute scheint sie kaum zu schaffen. Solche Schwankungen können verunsichern und werden von außen manchmal als fehlender Wille gedeutet. Tatsächlich hängt die verfügbare Leistungsfähigkeit von vielen Bedingungen ab und ist nicht in jeder Situation gleich.

Fähigkeit ist nicht gleich Verfügbarkeit

Etwas grundsätzlich zu können bedeutet nicht, es jederzeit unter allen Umständen zeigen zu können. Für eine Leistung braucht es neben Wissen oder Fertigkeiten auch Aufmerksamkeit, Energie, emotionale Regulation, passende Umweltbedingungen und oft die Fähigkeit, eine Handlung zu beginnen.

Was die Leistungsfähigkeit beeinflusst

Schlafmangel, Schmerzen, Hunger, Reizbelastung, Zeitdruck, Sorgen und soziale Anforderungen können Ressourcen binden. Auch ungeplante Veränderungen oder viele aufeinanderfolgende Entscheidungen erhöhen die Belastung. Selbst positive Ereignisse können anstrengend sein.

Autismus, ADHS und weitere Unterschiede

Bei Autismus können sensorische Anforderungen, Unsicherheit bei Veränderungen oder soziale Anpassungsleistungen die verfügbaren Ressourcen beeinflussen. Bei ADHS können Schwankungen der Aufmerksamkeitssteuerung, der Aktivierung und der exekutiven Funktionen eine Rolle spielen. Beides kann gemeinsam vorkommen. Solche Schwankungen sind jedoch weder bei allen neurodivergenten Menschen gleich noch auf Neurodivergenz beschränkt.

Warum es widersprüchlich wirken kann

Eine Person löst eine komplexe Aufgabe, scheitert aber am Beginn einer einfachen Tätigkeit. Oder sie arbeitet in ruhiger Umgebung sicher, kann das Gleiche unter Beobachtung und Zeitdruck kaum umsetzen. Unterschiedliche Aufgaben beanspruchen unterschiedliche Funktionen. Aus einer einzelnen gelungenen Leistung lässt sich deshalb nicht ableiten, dass jede weitere Situation ebenso leicht sein muss.

Mögliche Anzeichen einer Überlastung

Häufigere Fehler, verlangsamtes Arbeiten, Blockaden, Vergesslichkeit, Gereiztheit, Rückzug oder ein erhöhter Bedarf an Unterstützung können Hinweise sein. Manche Menschen überspielen Schwierigkeiten und wirken zunächst leistungsfähig, sind danach aber stark erschöpft.

© Gedankenflut – Gemeinsam verstehen | Kostenlose Weitergabe nur unverändert mit Logo; kein Verkauf.

Leistungsfähigkeit besser unterstützen

Fortsetzung | Konkrete Hilfen für Schule, Beruf und Alltag

Bedingungen statt Charakter bewerten

Hilfreicher als „Gestern konntest du es doch!“ ist die Frage: „Was ist heute anders?“ Gemeinsam lassen sich Auslöser, Anforderungen und vorhandene Ressourcen betrachten. Schwankungen sollten ernst genommen werden, ohne vorschnell eine Ursache festzulegen.

Aufgaben zugänglicher machen

Arbeitsaufträge klar und möglichst schriftlich formulieren, Teilschritte sichtbar machen und einen konkreten Einstieg anbieten. Bei Bedarf Prioritäten reduzieren, zusätzliche Bearbeitungszeit geben oder die Reihenfolge anpassen. Unterstützung darf auch bei bereits bekannten Aufgaben erneut nötig sein.

Belastungen im Umfeld reduzieren

Ein ruhiger Arbeitsplatz, vorhersehbare Abläufe, Pausen und weniger gleichzeitige Anforderungen können helfen. Wenn möglich, wichtige Aufgaben in günstigere Tagesphasen legen. Übergänge ankündigen und ausreichend Zeit für einen Wechsel lassen.

Stärken nutzen, ohne daraus Dauererwartungen abzuleiten

Gute Leistungen dürfen anerkannt werden, sollten aber nicht zur starren Messlatte für jeden Tag werden. Ein gelungenes Ergebnis zeigt eine vorhandene Fähigkeit unter bestimmten Bedingungen. Es beweist nicht, dass dieselbe Leistung jederzeit ohne Unterstützung abrufbar ist.

Unterstützende Sprache

Statt: „Wenn du wirklich wolltest, könntest du es.“
Besser: „Was brauchst du, damit der nächste Schritt möglich wird?“
Statt: „Du strengst dich heute nicht an.“
Besser: „Ist gerade etwas zu viel oder fehlt dir eine Information?“

Eigene Muster erkennen

Eine kurze Notiz kann helfen: Wann klappt eine Aufgabe gut? Welche Reize, Erwartungen oder Unterbrechungen waren vorhanden? Wie viel Erholung war vorher möglich? Ziel ist nicht die ständige Selbstkontrolle, sondern das Erkennen hilfreicher Rahmenbedingungen.

Wann genauer hingeschaut werden sollte

Bei neuen, deutlich zunehmenden oder anhaltenden Leistungseinbrüchen sowie starker Erschöpfung sollten auch körperliche und psychische Ursachen fachlich abgeklärt werden. Nicht jede Veränderung lässt sich durch Autismus, ADHS oder Stress erklären.

Merksatz: Eine Fähigkeit zu besitzen und sie in einem bestimmten Moment abrufen zu können, ist nicht dasselbe. Gute Unterstützung fragt nach den Bedingungen, unter denen Teilhabe gelingt.

© Gedankenflut – Gemeinsam verstehen | Kostenlose Weitergabe nur unverändert mit Logo; kein Verkauf.