

Hausarbeit

Maskierung verstehen und Identität entfalten **Ein systemischer Coachingansatz zur Begleitung neurodivergenter Frauen**

abgegeben am 29. August 2025
Sylvia Bublies und Jenny Nöppert
InKonstellation GmbH

von
Anna Marie Broich
Rathausstraße 48
47638 Straelen

Inhaltsverzeichnis

1. Einstieg in das Tabuthema der Maskierung.....	3
1.1 Gesellschaftliche und systemische Relevanz	
1.2 Problembehandlung	
1.3 Zielsetzung	
1.4 Systemisches Coaching als relevante Ergänzung	
1.5 Aufbau der Arbeit	
 2. Theoretischer Hintergrund: Neurodivergenz, Maskierung und	
der systemische Coachingansatz	6
2.1 Coaching und Neurodivergenz- Abgrenzung zur Therapie	
2.2 Rechtlicher und ethischer Rahmen	
2.3 Neurodiversität – ein neuer Blick	
2.4 Nutzen von Coaching bei spät diagnostizierten Frauen	
 3. Maskierung, systemisches Denken und	
Coachingmethoden als Wege zur Entfaltung.....	7
3.1 Maskierung – Schutz und Preis	
3.2 Systemische Perspektiven	
3.3 Innere Spannungsfelder	
3.4 Methoden im Coachingprozess	
3.5 Neurodivergenz- sensibles Arbeiten	
 4. Reflexion und Fazit: Die Kunst, Transformation zu halten.....	10
4.1 Die Rolle des Coaches: Raumhalterin, Spiegel und Initiatorin	
4.2 Eigene Entwicklung im Ausbildungs- und Schreibprozess	
4.3 Verbindung zu eigenem Wirken	
4.4 Systemisches Coaching als Rückkehr zur eigenen Wahrheit	
4.5 Fazit	
 Anhang	12
• Literaturangaben und Quellennachweiß	

Kapitel 1 – Einstieg in das Tabuthema der Maskierung

1.1 Gesellschaftliche und systemische Relevanz

Lange Zeit wurde in Bereichen der Forschung und Diagnostik angenommen, dass Neurodivergenz fast ausschließlich Männer und Jungen betrifft. Dieses Bild kippt. Medizinische Studien beginnen genauer hinzuschauen, besonders aber nehmen immer mehr Frauen ihre Innenwelt ernst und benennen, was über Jahrzehnte als unsichtbar galt. Dadurch wird deutlich, dass auch Frauen von ADHS/ADS oder Autismus betroffen sind – oftmals allerdings spät oder zu spät diagnostiziert.

Der „blinde Fleck“ ist dadurch erklärbar, dass Diagnosekriterien über Jahrzehnte an männlichen Mustern ausgerichtet war (Clausen, 2019; Prince, 2022; Rynkiewicz, 2019). Weibliche Symptome und Lebensrealitäten blieben folglich unbemerkt (Hendrickx, 2015). Durch die begonnene Entwicklung entsteht jetzt ein neues Bewusstsein für eine ganze Generation von Frauen, die lernten „leise“ und „angepasst“ zu sein. Die daraus resultierenden sogenannte „Maskierung“ (Camouflaging) diente dem Dazugehören und kostete Identität (Schiesser, 2022).

Unter Maskierung versteht man das bewusste oder unbewusste Überdecken neurodivergenter Merkmale (Buchholz, 2023). Frauen entwickeln dabei Strategien, um Unterschiede zu verbergen, soziale Erwartungen zu erfüllen und im beruflichen wie privaten Kontext zu funktionieren. Dies geschieht häufig bereits in frühester Kindheit: Mädchen lernen still, hilfsbereit und pflegeleicht zu wirken. Innen jedoch tobte der „Lärm“ - Reizüberflutung, Konzentrationsrisse, soziale Unsicherheiten und scheinbar unerklärliche Leere belasten nicht häufige viele Jahre lang. Unter enormen inneren Anstrengungen wird die eigene Andersartigkeit dauerhaft überschminkt. So entsteht ein Leben hinter Fassaden. Sie sichern zwar Anpassung und Anerkennung, gleichzeitig aber verhindern sie den Zugang zur eigenen Authentizität (Buchholz, 2023).

Auffällig ist dabei, dass Frauen subtil kompensieren. Sie wirken lange angepasst und nicht selten „hochfunktional“. Sie übernehmen Fürsorge und Leitungsfunktionen, führen Teams und halten Systeme aufrecht. Der Preis jedoch ist hoch und tiefgreifend. Betroffene Frauen berichten von chronischer Erschöpfung, psychosomatischen Beschwerden, depressiven Symptomen und dem tiefen Gefühl von Selbstentfremdung (Allely, 2019).

Aktuelle Zahlen deuten die Dimension an: Über 70% der Frauen mit AD(H)S erhalten ihre Diagnose erst im Erwachsenenalter (Leitlinie, 2003). Ganz Ähnliches zeigen sich im Autismus-Spektrum. Immer häufiger sprechen Fachleute daher von einer „verlorenen Generation“ neurodivergenter Frauen, deren Lebensrealität durch einseitige Diagnosekriterien übersehen wurde. Für betroffene Frauen bedeutet das häufig jahrelange Selbstzweifel und das Gefühl, „anders“ zu sein, ohne zu verstehen weshalb.

Auch spätere Diagnosen bringen zwar nicht selten Erleichterung, zeigen aber auch auf, wie groß der Bedarf an neuen Sichtweisen und Unterstützungsangeboten ist. Wichtig ist, dass sie über medizinische Diagnostik hinausgehen und Frauen in ihrer Identitätsfindung stärken.

1.2 Problemstellung

Das Spannungsfeld ist offensichtlich: Frauen, die über Jahre hinweg angepasst wirken, stehen oft in einem tiefen Konflikt zwischen äußerer Funktionalität und innerer Selbstentfremdung. Maskierung schafft zwar kurzfristig Sicherheit und soziale Integration, führt langfristig jedoch zu einem hohen psychischen und physischen Preis. Die Aufrechterhaltung von Fassaden verlangt anhaltend mentale Energie, während gleichzeitig das Gefühl von „Echtheit“ und Selbstwirksamkeit schwindet. Da weibliche Rollenerwartungen im Allgemeinen die Maskierung zusätzlich bestärken, ergibt sich dadurch nicht nur ein persönliches, sondern auch ein kulturelles Muster.

Hinzu kommt, dass therapeutische Hilfe, durch lange Wartezeiten, oft schwer erreichbar und nicht selten problemfokussiert ist. Viele Frauen stehen deshalb mit alltäglichen Herausforderungen- Selbstorganisation, soziale Rollen oder beruflicher Überlastung- weitgehend alleine da.

Genau hier wird der Bedarf nach alternativen und ergänzenden Begleitungsformen sichtbar.

Wie kann systemisches Coaching Frauen unterstützen, die über Jahrzehnte hinweg ihre Authentizität hinter Masken verbergen mussten. Und welche Methoden helfen, Identität neu zu gestalten, ohne den Rahmen von Therapie zu überschreiten?

1.3 Zielsetzung

Mit dieser Arbeit gehe ich der Frage nach, wie systemisches Coaching spät diagnostizierte neurodivergente Frauen auf ihrem Weg der Identitätsintegration, Selbstanahme und inneren Freiheit begleiten kann. Systemisches Coaching versteht sich dabei nicht als Ersatz für Therapie, sondern als eigenständige Begleitung, die ressourcenorientiert, kreativ und nicht-pathologisierend arbeitet. Dafür muss der Ansatz ethisch klar, methodisch fundiert und rechtlich abgegrenzt sein.

Es sollen Räume eröffnet werden, in denen Masken hinterfragt, Rollen geklärt und neue Selbstbilder erprobt werden können. Besondere Relevanz haben dabei systemische Perspektiven: Sie betrachten Maskierung nicht nur als individuelles Coping, sondern als Spiegel familiärer Loyalitäten, kultureller Rollenbilder und ermöglichen darüber hinaus ihre Wertschätzung als Ressource.

1.4 Systemisches Coaching als relevante Ergänzung

Der besondere Wert liegt dabei in der Haltung: Statt Defizite oder Symptomfokussierung, werden Ressourcen, Möglichkeiten, Beziehungsgestaltung und Selbstwirksamkeit in den Mittelpunkt gestellt. Dies kann Leidensdruck mindern, ohne Heilversprechen abzugeben. Coaching versteht sich nicht als Heilbehandlung, sondern als Prozess der Selbstklärung, Neuausrichtung und Rollenbewusstmachung. Systemisches Coaching kann Resonanzräume schaffen, in denen Frauen ihre Masken erkennen, reflektieren und neue Handlungsoptionen erproben können. Methoden die Werteklarheit fördern, zirkuläre Fragen oder Aufstellungen bieten Zugänge, die innere Authentizität fördern.

So kann systemisches Coaching helfen, Lücken zu schließen, in denen viele Frauen nach einer Diagnose stehen: Es stabilisiert im Alltag, stärkt Identität und ermöglicht Schritte der Selbstentfaltung.

1.5 Aufbau der Arbeit

Um diese Zielsetzung zu erreichen, gliedert sich die Arbeit wie folgt:

- **Kapitel 1** Einführung, Problemstellung und Zielsetzung
- **Kapitel 2** beleuchtet den theoretischen und rechtlich-ethischen Rahmen von Coaching im Kontext von Neurodivergenz und grenzt Coaching klar von Therapie ab.
- **Kapitel 3** untersucht Maskierung aus systemischer und psychosozialer Perspektive, stellt systemische Methoden vor welche sich als wirksam erweisen können
- **Kapitel 4** Eine abschließende **Reflexion und ein Fazit** runden die Arbeit ab und verorten systemisches Coaching als Beitrag zur Stärkung von Authentizität und Identität.

Kapitel 2 – Theoretischer Hintergrund: Neurodivergenz, Maskierung und der systemische Coachingansatz

2.1 Coaching und Neurodivergenz – Abgrenzung zur Therapie

Neurodivergenz beschreibt die Vielfalt menschlicher Wahrnehmung und Kognition – etwa bei ADHS, Autismus oder Hochsensibilität (Zimpel, 2024). Während Medizin oft Defizite betont, legt Coaching den Fokus auf Ressourcen, Selbstwirksamkeit und Alltagstauglichkeit.

Wichtige Abgrenzung:

- **Therapie** behandelt psychische Störungen und ist gesetzlich geschützten Berufsgruppen vorbehalten.
- **Coaching** begleitet Menschen in Veränderungsprozessen, ohne Krankheit zu behandeln oder Diagnosen zu stellen.

Gerade für neurodivergente Frauen ist dieser Unterschied zentral: Sie brauchen Räume, die Identität und Stärken ins Zentrum rücken.

2.2 Rechtlicher und ethischer Rahmen

- **Coaching ist keine Heilbehandlung.** Diagnosen oder Traumatherapie bleiben Ärzt:innen und Therapeut:innen vorbehalten.
- **Ethik:** Schweigepflicht, Transparenz, klare Grenzen, ggf. Verweis an Fachstellen.
- **Fallunterscheidungen:**
 1. Diagnose vorhanden, stabile Lage → Coaching möglich (Identität, Werte, Alltag).
 2. Verdacht ohne Diagnose → keine Vermutungen, nur Begleitung und Verweis.
 3. Akute Krise → Coaching ist kontraindiziert.

Rolle des systemischen Coachs: Fragen stellen, Ressourcen aktivieren, Rollen klären, Prozesssicherheit schaffen – ohne in Therapie überzugehen.

2.3 Neurodiversität – ein neuer Blick

Der Begriff wurde in den 1990er-Jahren von Judy Singer geprägt. Er versteht Unterschiede nicht als Defizit, sondern als Teil menschlicher Vielfalt (Silberman, 2017). Für Betroffene bedeutet das oft eine Neubewertung ihres Lebens: weg vom Defizitnarrativ, hin zu einem würdigenden Selbstbild. Im Coaching heißt das: Stärken sichtbar

machen, Strategien entwickeln – ohne die realen Herausforderungen (z. B. Exekutivfunktionen, Sensorik) auszublenden.

2.4 Nutzen von Coaching bei spät diagnostizierten Frauen

Nach der Diagnose fehlt oft ein Raum für Identitätsarbeit. Coaching bietet hier Resonanz und Orientierung:

- Masken erkennen, authentische Anteile freilegen,
- Selbstakzeptanz stärken,
- Rollen und Erwartungen reflektieren,
- Ressourcen und Strategien entwickeln,
- Zukunft gestalten – ohne Druck.

So wird Coaching zu einer wertvollen Ergänzung: Es ersetzt keine Therapie, erweitert aber Handlungsspielräume und stärkt Lebensqualität.

Kapitel 3: Maskierung, systemische Dynamiken und Coachingmethoden als Wege zur Entfaltung

Die Arbeit mit spät diagnostizierten neurodivergenten Frauen erfordert ein besonderes Verständnis für das Phänomen der Maskierung. Sie ist keine Fehlentscheidung, sondern eine Überlebensstrategie – geboren aus sozialem Druck, familiären Aufträgen und kulturellen Rollenbildern. Im Coaching kann dieses Schutzmuster sichtbar, gewürdigt und Schritt für Schritt gelockert werden. So kann Raum für ein authentisches Selbst geschaffen werden.

Systemisches Coaching bietet Räume, in denen Frauen Masken würdigen und nach und nach ablegen können. Entscheidend ist eine Haltung, die nicht Defizite therapieren, sondern Potenziale sichtbar machen will. Methoden wie Wertearbeit, Affektbilanz, Visionsfragen schaffen Resonanzräume, in denen Identität neu gestaltet werden darf.

Das Ziel ist keine „Heilung“ oder „Normalisierung“. Ziel ist, dass Frauen lernen, ihre innere Vielfalt anzunehmen, Spannungsfelder zu würdigen und Schritt für Schritt mehr Echtheit in ihr Leben zu bringen.

3.1 Maskierung – Schutz und Preis

Maskierung (Camouflaging) bezeichnet das bewusste oder unbewusste Verbergen von Unterschieden: durch soziale Skripte, Nachahmung und das Unterdrücken sensorischer Besonderheiten (Buchholz, 2023).

Ursachen

- hoher Anpassungsdruck und Angst vor Stigmatisierung,
- weibliche Rollenerwartungen (still, fürsorglich, pflegeleicht),
- unsichtbare familiäre Aufträge („Sei brav!“, „Enttäusche niemanden“).

Folgen

Maskierung ermöglicht kurzfristig Zugehörigkeit, führt langfristig jedoch zu Erschöpfung, Burnout, Depressionen und Selbstentfremdung. Viele Frauen berichten, „nie wirklich sie selbst“ gewesen zu sein. Damit ist Maskierung nicht nur eine individuelle Belastung, sondern ein gesellschaftlich erzeugtes Phänomen (Buchholz, 2023).

3.2 Systemische Perspektiven

Ein systemischer Blick löst Maskierung aus der reinen Innenperspektive. Sie entsteht auch im Geflecht von Beziehungen, Loyalitäten und kulturellen Rollenbildern.

- **Familiäre Loyalitäten:** „Beschäme deine Familie nicht“ kann zur inneren Leitlinie werden.
- **Antreiber-Modelle:** Überzeugungen wie „Mach es allen recht!“ oder „Sei perfekt!“ treiben Frauen in eine Hyperanpassung.
- **Soziale Zuschreibungen:** Weibliche Sozialisierung betont Fürsorge und Harmonie – eigene Bedürfnisse geraten dabei schnell in den Hintergrund.

Coaching setzt genau hier an: Unsichtbare Aufträge werden bewusst, verhandelbar und können in selbstgewählte Narrative überführt werden.

3.3 Innere Spannungsfelder

Viele Frauen erleben widersprüchliche Bedürfnisse: Nähe vs. Distanz, Dauer vs. Wechsel. Das Riemann-Thomann-Modell macht diese Spannungsfelder sichtbar. Allein die Anerkennung, dass beides gleichzeitig da sein darf, wirkt entlastend. Coaching schafft Raum, diese Pole nicht mehr als Fehler, sondern als Teil einer inneren Vielfalt zu begreifen.

3.4 Methoden im Coachingprozess

Systemische Methoden dienen nicht dazu, Maskierung „aufzulösen“, sondern Selbstkontakt, Klarheit und neue Handlungsmöglichkeiten zu eröffnen.

Wertearbeit & Identität

- *Wertequadrat*: zeigt Stärken und Schattenseiten.
- *Lebensrad*: verdeutlicht, wo Energie durch Maskierung gebunden ist. Die Arbeit damit kann Selbstakzeptanz und Orientierung stärken

Emotionale Entladung & Selbstkontakt

- *Affektbilanz*: Energiegeber und -räuber erkennen.
- *Spiegeln, Doppeln, Schweigen*: verdeckte Gefühle hörbar machen. Fördert emotionale Entlastung und Körperwahrnehmung

Ressourcenerweiterung & Visionsarbeit

- *Wunderfrage*: Leben ohne Maske imaginieren.
- *Positives Spekulieren*: neue Denkräume öffnen.
- *Aktives Zuhören & Pacing*: Validiert ohne Druck, fördert Mut, Zukunftsbilder und neue Narrativen

Strukturaufstellungen & Rollenreflexion

- *Tetralemma*: öffnet festgefahrene Gegensätze.
- *Zirkuläre Fragen*: Sicht Anderer mit einbeziehen und Muster erkennen. Hilft, Rollenerwartungen zu entlarfen und umzuschreiben

3.5 Neurodivergenz-sensibles Arbeiten

Arbeit mit neurodivergenten Frauen verlangt methodische Feinfühligkeit:

- klare Struktur und transparente Abläufe,
- Pausen, Reizreduktion und ein schonender Umgang mit dem Nervensystem,
- alltagsnahe Hilfen für Zeitmanagement und Selbstorganisation,
- Identität und Selbstbild explizit in den Mittelpunkt stellen,
- Tempo und Methoden individuell und flexibel anpassen.

Kapitel 4 – Reflexion & Fazit: Die Kunst, Transformation zu halten

Die Begleitung spät diagnostizierter neurodivergenter Frauen auf ihrem Weg der Selbstentfaltung ist eine zutiefst bereichernde, aber zugleich herausfordernde Aufgabe. Systemisches Coaching in diesem Kontext bedeutet weit mehr als die Anwendung von Methoden. Es verlangt Präsenz, Demut und die Bereitschaft, den Raum zwischen „Nicht-Wissen“ und „Mitgehen“ auszuhalten. Transformation entsteht nicht durch schnelle Intervention, sondern durch das Halten eines Prozesses, der von Ambivalenzen, inneren Spannungsfeldern und der Sehnsucht nach Authentizität geprägt ist.

4.1 Die Rolle des Coaches: Raumhalterin, Spiegel, Initiatorin

Im Rückblick auf das Phoenix-Coachingkonzept sehe ich meine Rolle als Coach in drei wesentlichen Funktionen:

- **Raumhalterin:** Ich öffne und hüte einen sicheren Erfahrungsraum, in dem Klientinnen ihre Masken ablegen dürfen. Dieser Raum ist frei von Urteil und Wertung. Er vermittelt die Botschaft: Du bist nicht falsch. In dieser Atmosphäre werden Verletzlichkeit und Authentizität willkommen geheißen.
- **Spiegel:** Ich reflektiere nicht nur offenkundige Stärken und Potenziale, sondern auch subtile Signale und verdeckte Muster. In achtsamer Spiegelung erfahren Klientinnen ihre eigenen Werte, Ressourcen und blinde Flecken. Spiegelung ist dabei keine Bewertung, sondern ein respektvolles „Zurückgeben“ – ein Angebot, sich selbst mit neuen Augen zu sehen.
- **Initiatorin:** Schließlich sehe ich meine Rolle darin, Bewegung zu ermöglichen. Mit Fragen, Impulsen und gelegentlich mit liebevoller Konfrontation lade ich dazu ein, neue Perspektiven einzunehmen. Wichtig ist das Maß: Initiation geschieht nicht durch Druck, sondern durch ein sanftes Stupsen im Einklang mit Tempo und Bedürfnissen der Klientin.

4.2 Eigene Entwicklung im Ausbildungs- und Schreibprozess

Die intensive Auseinandersetzung mit Maskierung, weiblicher Sozialisation und systemischem Coaching hat nicht nur mein professionelles Profil geschärft, sondern auch meine persönliche Entwicklung beeinflusst. Ich habe gelernt, die Kraft des Nicht-Linearen zu schätzen: Coachingprozesse entfalten sich in Schleifen, mit Umwegen und Pausen – und gerade darin liegt ihre Tiefe.

Wesentlich war für mich die Erfahrung, dass Schweigen eine Methode sein kann: In der Stille öffnet sich oft mehr Raum für Selbsterkenntnis als in jeder Intervention. Ebenso hat sich mein Blick für innere Bilder und narrative Selbstdeutungen geschärft. Es ist nicht der Coach, der Lösungen „macht“, sondern die Klientin, die in Resonanz mit dem gehaltenen Raum ihre eigenen Antworten findet.

Auch auf persönlicher Ebene hat mich dieses Thema berührt. Als Frau, die selbst Rollenerwartungen und Anpassungsdruck kennt, habe ich im systemischen Ansatz einen Kompass gefunden: ein Vertrauen in Selbstorganisation und in die Wirksamkeit von Kontextualisierung. Dies hat nicht nur meine Arbeit geprägt, sondern auch mein eigenes Verständnis von Identität vertieft.

4.3 Verbindung zum eigenen Wirken

Die erarbeiteten Erkenntnisse prägen nachhaltig mein zukünftiges Wirken als Coach. Meine Vision ist es, Räume der Rückkehr zum Selbst zu schaffen – Räume, in denen neurodivergente Frauen Masken ablegen, innere Stimmen versöhnen und ihre Wahrheit leben können. Auch meine persönliche Arbeit orientiert sich an diesem Bild: Coaching nicht als Werkzeugkasten, sondern als Einladung zur Selbstwerdung.

4.4 Systemisches Coaching als Rückkehr zur Wahrheit

Systemisches Coaching ist – in der Essenz – keine Optimierungsmaßnahme. Es ist eine Rückkehr. Kein neues Selbst soll „erfunden“ werden, sondern die Wahrheit des vorhandenen Selbst darf sichtbar und verkörpert werden. Der Coach begleitet dabei als Ko-Regulator*in, als Spiegel, als Medium für neue Narrative.

In diesem Sinne ist Coaching auch ein Beitrag zu Inklusion, Vielfalt und Selbstbestimmung: Es ermöglicht Frauen, nicht auf Leistung oder Normen reduziert zu werden, sondern sich als Teil neurodiverser Wirklichkeit zu verstehen. Damit eröffnet Coaching nicht nur individuelle Transformation, sondern wirkt gesellschaftlich: Es hinterfragt Normen und bietet Resonanzräume für Echtheit.

4.5 Fazit

Diese Arbeit endet nicht mit einem Punkt, sondern mit einem Doppelpunkt. Denn die eigentliche Arbeit beginnt dort, wo Theorie in Praxis mündet: im Dialog mit Klientinnen, im Halten von Räumen, im Anerkennen von Ambivalenzen.

Systemisches Coaching im Feld Neurodivergenz bedeutet, Transformation nicht zu „machen“, sondern zu halten. Es geht darum, Masken mit Respekt zu würdigen, ihre Schutzfunktion anzuerkennen – und dennoch Wege zum authentischen Selbst sichtbar zu machen.

Die Kunst liegt in der Balance: nicht zu viel, nicht zu wenig; weder drängen noch zurückhalten; präsent sein und zugleich nicht wissen müssen. Darin entfaltet sich wahre Begleitung.

Wenn neurodivergente Frauen beginnen, sich selbst zu sehen, ihr „wahres Selbst“ nicht nur zu denken, sondern zu verkörpern, ist der Moment erreicht, in dem Systemisches Coaching seine wahre Stärke offenbart.

Literaturangaben und Quellennachweise

- Clausen, G., *Coaching und Beratung mit psychisch belasteten Klientinnen*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 2019.
- Price, D., *Unmasking Autism: Discovering the New Faces of Neurodiversity*. New York: Harmony Books, 2022.
- Rynkiewicz, Agnieszka et al. "Girls and women with autism." *Psychiatria polska* 53 4 (2019): 737-752 .
- Hendrickx, S., *Women and Girls with Autism Spectrum Disorder: Understanding Life Experiences from Early Childhood to Old Age*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2019.
- Schiesser, U., *Weiblich, wild & weise: Neurodiversität bei Frauen*, 2020.
- Buchholz, Aleksandra. "Masking in autism. Analysis of the phenomenon." *Special School*, 2023: n. pag.
- Allely, Clare S.. "Understanding and recognising the female phenotype of autism spectrum disorder and the "camouflage" hypothesis: a systematic PRISMA review." *Advances in Autism*, 2019: n. pag.
- Leitlinie, Interdisziplinäre and Mitteilungen Dgppn. "ADHS im Erwachsenenalter - Leitlinien auf der Basis eines Expertenkonsensus mit Unterstützung der DGPPN.", 2003.
- Zimpel, André Frank. "Anders heißt nicht krank – Neurodiversität." *ergopraxis* 17 (2024): 24 - 28.
- Silberman, Steve. "Neurodiversity Rewires Conventional Thinking About Brains.", 2017.
- Hinweis zur Entstehung der Arbeit: Zur strukturellen Unterstützung bei der Gliederung und Recherche wurde punktuell das Sprachmodell ChatGPT von OpenAI (Version GPT-4o, Stand August 2025) und Elicit. Die inhaltliche Verantwortung und sprachliche Endredaktion liegen vollständig bei der Autorin.