

Inhalt

Vorwort	7
Ein Hinweis an unsere Leserinnen und Leser	11
 Seien Sie mutiger!	 16
Willkommen im Club! Eine Welt für sich verändern	18
Gehen Sie Ihr Leben mutig an! ... und werden Sie sich darüber klar, dass Sie Ihr Selbstwertgefühl von Ihren ADHS-Problemen abhängig machen	 40
Mut zur Selbsterforschung Woher kommen die negativen Botschaften über Ihre Andersartigkeit?	 57
Hinterfragen Sie Ihr Versteckspiel! Welche unausgesprochenen Gesetze für Frauen haben Sie dazu gebracht, sich vor Ihren Mitmenschen zu verstecken?	 81
 Stellen Sie Ihr Licht nicht unter den Scheffel!	 114
Machen Sie sich auf ein helleres, glücklicheres Leben gefasst Das Spiel mit verschiedenen Möglichkeiten	 116

Ganzheit herstellen	
Auf dem Weg zu einer authentischen Vision Ihrer selbst	144
Zeigen Sie sich der Welt so glänzend, wie Sie sind! Überwinden Sie Ihre Angst davor, so wahrgenommen zu werden, wie Sie sind	170
Seien Sie kühner!	198
Treten Sie in den Mittelpunkt Ihres eigenen Lebens ... und machen Sie andere Mensch auf sich aufmerksam	200
Verbiegen Sie sich nicht! Auf aktive Weise authentisch sein	223
Erstellen Sie einen <i>realistischen</i> Aktionsplan! So können Sie Ihre ADHS und Ihr Selbstkonzept in Ihr Leben integrieren.	245
Und zu guter Letzt noch ein Brief	270
Danksagungen	275
Literatur	277
Über die Autorinnen	281
Endnoten	282