

INHALT

VORWORT
VON DIANE EHRENSAFT 9

EINLEITUNG
WARUM RESILIENZ FÜR QUEERE UND TRANS* PERSONEN WICHTIG IST 13

KAPITEL 1
LOS GEHT'S: DEIN LSBTIAQ*-SELBST BESTIMMEN -
IN EINER WELT VOLLER KONFORMITÄTSDRUCK 19

KAPITEL 2
DU BIST MEHR ALS DEIN GENDER UND DEINE SEXUELLE ORIENTIERUNG 47

KAPITEL 3
NEGATIVE BOTSCHAFTEN ENTSCHLÜSSELN 79

KAPITEL 4
ERKENNE DEINEN SELBSTWERT 105

KAPITEL 5
STEH FÜR DICH EIN 131

KAPITEL 6
DEINEN KÖRPER ANNEHMEN UND GENIESSEN 153

KAPITEL 7
BEZIEHUNGEN UND NETZWERKE AUFBAUEN 173

KAPITEL 8
UNTERSTÜTZUNG ANNEHMEN UND RESSOURCEN ENTDECKEN 193

KAPITEL 9
INSPIRIERT WERDEN UND HOFFEN 225

KAPITEL 10
EINEN UNTERSCHIED MACHEN UND ETWAS ZURÜCKGEBEN 241

KAPITEL 11
WACHSEN UND REIFEN 263

DANKSAGUNG 283

QUELLEN 284

ANMERKUNGEN ZUR ÜBERSETZUNG
UND ZU VERWENDETEN SCHREIBWEISEN 287