

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 ENTSLÜSSELN	79
KAPITEL 4 ERKENNE DEINEN SELBSTDERT	105
KAPITEL 5 STEHE 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