

*Einleitung* / 14

## **Ein Leitfaden zu Affirmationen / 16**

Was sind Affirmationen? / 18

Warum Affirmationen für Queere Menschen wichtig sind / 18

Wie man Affirmationen verwendet / 21

Affirmationen auswählen / 22

Wie es weitergeht / 23

## **Affirmationen / 24**

Fluid zu sein, ist wunderschön. ....	26
Ich habe eine liebevolle und unterstützende Community an meiner Seite. ....	27
Ich verdiene ein erfülltes und glückliches Leben. ....	28
Meine Community unterstützt mich, wenn andere es nicht tun. ....	29
Queersein macht mich stark! ....	30
Ich akzeptiere mich so, wie ich bin. ....	32

Ich werde immer mehr zu der Person, die ich sein möchte. _____	33
Meine Identität gehört mir und niemandem sonst. _____	34
Ich darf meine Familie selbst wählen. _____	35
Ich bin umgeben von meiner Wahlfamilie, die mich liebt. _____	36
Ich erweitere immerzu meine Ideen zu Geschlecht und Sexualität. _____	38
Ich muss keine „Erfahrung“ haben, um Queer sein zu dürfen. _____	39
Meine Maskulinität ist unabhängig von meiner Menstruation. _____	40
Ich verdiene eine gleichberechtigte Gesundheitsversorgung. _____	41
Ich bin stark und empower! _____	42
Ich verdiene die Liebe, die ich möchte. _____	44
Ich darf meine Identität verändern. _____	45
Mein Coming-out passiert dann, wenn es für mich richtig ist. _____	46
Ich darf mein Coming-out selbst gestalten. _____	47
Ich bin QUEER genug. _____	48
Ich darf frei wählen, wen ich liebe. _____	50
Ich liebe es, Teil einer muterfüllten Geschichte zu sein. _____	51
Ich bin frei von meiner Vergangenheit. _____	52
Ich definiere mich unabhängig von Labels. _____	53
Ich bin ein wahres Kunstwerk! _____	54
Ich entscheide, was meine Identität mir bedeutet. _____	56
Meine Meinung über mich ist die einzige, die zählt. _____	57
Ein Leben zu führen, das ich liebe, ist möglich. _____	58
Ich lerne ständig Neues über mich. _____	59
Ich verdiene gesunde und erfüllende Beziehungen. _____	60
Ich muss mich niemandem erklären. _____	62
Ich bin eine Bereicherung. _____	63
Es gibt viele Wege, zu transitionieren. _____	64
Ich kann meine Pronomen ändern, wann immer ich will. _____	65
Ich feiere das wunderschöne Spektrum der Queeren Community. _____	66
Ich bin genug, so wie ich bin. _____	68

Ich habe Kraft und Stärke. ....	69
Ich habe ein Recht auf Sicherheit und Stabilität. ....	70
Ich bin frei von den Erwartungen anderer. ....	71
Ich verdiene gute Freund*innen, die mich akzeptieren. ....	72
Ich darf über meine Orientierungen und mein Geschlecht verwirrt sein. ....	74
Ich erlaube niemandem, Macht über mich zu haben. ....	75
Ich stehe voll und ganz zu meiner einzigartigen Reise. ....	76
Meine Queerness zu feiern, bedeutet Selbstliebe und Empowerment. ....	77
Ich genieße die Freiheit, jenseits der Binarität zu leben. ....	78
Ich erkenne mein wahres Selbst an, so wie ich bin. ....	80
Ich bin widerstandsfähig. ....	81
Ich kann alle Herausforderungen meistern, die sich mir stellen. ....	82
Ich stehe über Diskriminierung und Widrigkeiten. ....	83
Ich würdige die Überschneidungen meiner Identitäten. ....	84
Ich freue mich über die Schönheit unterschiedlicher Erfahrungen. ....	86
Veränderung ist möglich. ....	87
Ich trage dazu bei, unterdrückerische Systeme abzuschaffen. ....	88
Ich bin umgeben von Liebe und Support. ....	89
Ich liebe meinen Körper in all seinen Formen. ....	90
Ich muss mein Sein niemandem erklären. ....	92
Ich bin unabhängig von den Vorurteilen anderer. ....	93
Ich bin eine Kraft der Veränderung. ....	94
Ich bin in der Lage, Großes zu erreichen. ....	95
Ich ebne den Weg für eine Welt, die alle mitdenkt. ....	96
Meine Stärke hat mich so weit gebracht. ....	98
Ich gebe mir selbst die Liebe und den Respekt, die ich verdiene. ....	99
Herausforderungen stelle ich mich mit Mut und Würde. ....	100
Jede Herausforderung ist eine Chance für Wachstum. ....	101
Ich stehe selbstbewusst zu meiner Wahrheit! ....	102
Ich bringe eine neue Perspektive in die Welt. ....	104

In gemeinsamen Erfahrungen finde ich Unterstützung. ....	105
Ich ebne den Weg für andere. ....	106
Ich darf Glück empfinden. ....	107
Meine Beziehung definiert nicht meine Sexualität. ....	108
Ich verhindere, dass der Hass mich trifft. ....	110
Ich liebe die Stärke und Einzigartigkeit meines Körpers. ....	111
Mein Wert ist unabhängig von gesellschaftlichen Normen. ....	112
Ich lasse alle Scham los, die ich verinnerlicht habe. ....	113
Meine Stimme macht einen Unterschied! ....	114
Ich feiere jeden Meilenstein meiner Queerness. ....	116
Glücklichsein ist mein Geburtsrecht. ....	117
Ich spreche meinen Queeren Geschwistern Mut zu und unterstütze sie. ....	118
Ich verbreite überall Mitgefühl und Akzeptanz. ....	119
Mein Körper und meine Geschlechtsidentität sind unabhängig voneinander. ....	120
Ich befreie mich von der Last gesellschaftlicher Erwartungen. ....	122
Ich habe als Queere Person ein Existenzrecht. ....	123
Ich erkenne meine eigenen Erfahrungen an. ....	124
Ich ersetze Selbstzweifel durch Selbstmitgefühl. ....	125
Meine Queerness ist unabhängig von meinem Aussehen. ....	126
Ich nutze die Kraft der Achtsamkeit. ....	128
Ich lasse die Energie des Universums durch mich fließen. ....	129
Ich respektiere alle spirituellen Wege anderer Queers. ....	130
Ich werde von einer höheren Macht unterstützt und geführt. ....	131
Ich bin mehr als meine Äußerlichkeiten. ....	132
Ich befinde mich auf dem Weg der Heilung. ....	134
Ich gebe mir Zeit und Raum, um Traumata zu verarbeiten. ....	135
Ich habe die Fähigkeit, zu heilen und zu überleben. ....	136
Ich finde Support und die Ressourcen, die ich brauche. ....	137
Ich verdiene es, Raum in dieser Welt einzunehmen. ....	138

Mein Wert ist frei von der Ablehnung, die ich erfahren habe. _____	140
Ich bin stärker als der Hass. _____	141
Ich verdiene Respekt und Gleichberechtigung. _____	142
Ich weigere mich, den Hass der anderen zu verinnerlichen. _____	143
Ich darf Kleidung tragen, die zeigt, wer ich bin. _____	144
Mein Wert ist unabhängig von sexuellen oder romantischen Beziehungen. _____	146
Binärität ist ein menschengemachtes Konzept. _____	147
Meine Männlichkeit ist unabhängig von meiner Feminität. _____	148
Meine Asexualität ist valide und echt. _____	150
Meine Identität als Queere Person of Colour ist wunderschön. _____	151
Ich liebe es, wie meine Ethnie und meine Queerness miteinander verwoben sind. _____	152
Ich definiere meine eigene Femininität/Maskulinität. _____	153
Menschen aller Geschlechter bekommen ihre Periode. _____	154
Meine Liebe zu Frauen ist wunderschön und valide. _____	156
Meine Liebe zu Männern ist wunderschön und valide. _____	157
Ich feiere die Ausdrucksformen gesunder Maskulinität. _____	158
Ich nehme meine Gefühle ernst und hinterfrage toxische Männlichkeit. _____	160
Ich bin sicher in meiner Maskulinität. _____	161
Ich wähle Liebe und Respekt statt Aggression und Dominanz. _____	162
Ich stehe zu meinen femininen Eigenschaften. _____	163
Ich liebe meinen transitionierenden Körper. _____	164
Meine Femininität ist wertvoll. _____	166
Ich hinterfrage Normen und feiere Nonkonformität. _____	167
Ich setze mich gegen Unterdrückung und für Befreiung ein. _____	168
Ich halte die Queeren Wegbereiter*innen in Ehre. _____	169
Ich priorisiere mein Wohlbefinden und meine Selbstfürsorge. _____	170
Ich trage ein Erbe der Widerstandsfähigkeit und Stärke weiter. _____	172
Ich schätze ältere LGBTQIA+-Menschen und lerne von ihnen. _____	173

Ich setze mich für eine bessere Zukunft für künftige Generationen ein. ....	174
Ich bewahre die Queere Geschichte und gebe sie weiter. ....	175
Ich bin valide, auch wenn ich nicht out bin. ....	176
Ich bin frei von Vergleichen und akzeptiere mich selbst. ....	178
Ich kann Familie neu definieren. ....	179
Ich bin frei, zu experimentieren und Grenzen zu sprengen. ....	180
Ich feiere die transformative Magie von Drag. ....	181
Drag ist Kunst! ....	182
Ich bin ein liebevolles und stolzes Queeres Elter. ....	184
Ich bin stolz auf den positiven Einfluss, den ich habe. ....	185
Ich darf mein Geschlecht frei ausdrücken. ....	186
Ich bin frei von traditionellen Rollen. ....	187
Meine Queerness ist wunderschön. ....	188
Meine Queere Identität ist eine Quelle der Kreativität und Inspiration. ....	190
Ich kann sowohl trans als auch nichtbinär sein. ....	191
Ich liebe die Fluidität meiner Bisexualität. ....	192
Ich verdiene positive Queere Repräsentation. ....	193
Unsere Community kann sich verbünden und Veränderung bewirken. ....	194
Ich kann die Repräsentation sein, die ich mir wünsche. ....	196
Ich habe Unterstützung in schwierigen Zeiten. ....	197
Ich kann jederzeit um Hilfe bitten. ....	198
Ich verdiene gleiche Rechte und Möglichkeiten. ....	199
Die Welt ist eine bessere mit mir darin. ....	200

*Empfehlungen und Anlaufstellen / 202*

*Index / 204*