

## **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 verdien 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 empowert!	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 verdien 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 verdienne 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 verdienne gleiche Rechte und Möglichkeiten.	199
Die Welt ist eine bessere mit mir darin.	200

## *Empfehlungen und Anlaufstellen / 202*

## *Index / 204*