

INHALT

HERZLICH WILLKOMMEN!	Mein eigenes Coming-out	8
	Finde heraus, wer du bist	11
	Wie du mit diesem Buch arbeitest	13
 COMING-OUT-STORYS, DIE DIR MUT MACHEN		
	Levent (er/ihm): „Es war, als wäre ich in einer Parallelwelt wiederaufgetaucht“	23
	Léa (sie/ihr): „Richtig outen musste ich mich nie“	30
	Janboris (er/ihm): „Es geht um das Nicht-Definieren meiner Geschlechtsidentität“	34
	Olivier (er/ihm): „Als schwuler Mann bin ich verheiratet und Familienvater“	39
	Annina (sie/ihr): „Ein verliebtes Kribbeln im Bauch kenne ich nicht“	45

Yannik (er/ihm, sie/ihr, they/them):	
„Ich verlasse mich auf meine Intuition“	49
Jazz (sie/ihr):	
„Mein Aussehen definiert nicht meine Geschlechtsidentität“	54
Dominique (sie/ihr):	
„Den Coming-out-Moment hatte ich nie“	60
Curdin (er/ihm):	
„Als schwuler Spitzensportler hatte ich Angst vor Ablehnung“	64
Adam (er/ihm):	
„Ich fühle mich definitiv in meiner Bisexualität wohl“	68
Luan (kein Pronomen):	
„Endlich bin ich zuhause angekommen“	73
Henri (er/ihm):	
„Der Weg auf den Gipfel des Berges ist beschwerlich“	78

QUEER LEBEN IN UNSERER GESELLSCHAFT	Das queere Begriffe-Chaos	84
	Die Geschichte der queeren Bewegung	96
	Queere Rechte – es gibt Nachholbedarf!	114
DEIN EIGENES COMING-OUT PLANEN	So viel Mut steckt in dir	130
	Dich von negativen Emotionen befreien	132
	Deine eigene Vorurteile reflektieren	134
	Dir die Sorgen von der Seele schreiben	136
	Gut auf dich achten, Hilfe erfragen	140
	Herausfinden, wer dich unterstützt	142
	Herausfinden, wem du vertrauen kannst	144
	Einen fiktiven Coming-out-Brief schreiben	146
	Die Coming-out-Situation konkret vorbereiten	150

	Dir das Worst-Case-Szenario vorstellen	152
	Dich auf kritische Fragen vorbereiten	154
	Coming-out bei deinen Geschwistern	156
	Coming-out bei deinen Eltern	158
	Dein erstes Coming-out reflektieren	160
	So kannst du von anderen lernen	162
HIER BEKOMMST DU UNTERSTÜTZUNG	Online-Beratungsstellen	165
	Social Media	167
	DANKE!	169