

# 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

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

<b>QUEER LEBEN IN UNSERER GESELLSCHAFT</b>	Das queere Begriffe-Chaos	84
	Die Geschichte der queeren Bewegung	96
	Queere Rechte – es gibt Nachholbedarf!	114
<b>DEIN EIGENES COMING-OUT PLANEN</b>	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

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