Coming-Out-Gruppe für FLINTA*2024

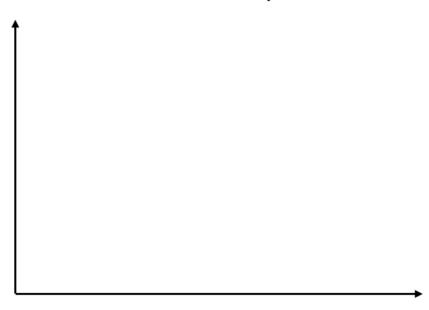
Meine persönliche Coming-Out-Geschichte

Dieses Arbeitsblatt soll dir eine Hilfestellung dabei sein, dich vor allem mit deiner sexuellen/romantischen Orientierung gedanklich zu beschäftigen. In den kommenden Sitzungen werden wir uns Zeit nehmen, die persönlichen Geschichten der einzelnen Personen kennen zu lernen. Mit Coming-Out-Geschichte ist dabei nicht gemeint, dass du bereits mit anderen über deine Gefühle gesprochen haben musst, die nicht der Erwartung entsprechen, dass Frauen (nur) Männer lieben und umgekehrt. Hierzu zählen vielmehr auch persönliche Erlebnisse, Erkenntnisse, Begegnungen mit bestimmten Menschen oder mögliche Schlüsselerlebnisse im Laufe des eigenen Lebens, die mit diesen Gefühlen in Zusammenhang stehen. Du kannst dazu entweder nur Teil I oder Teil II nutzen oder beide Teile. Suche dir einen Ort, an dem du nicht gestört werden kannst, und nimm dir ausreichend Zeit und Ruhe! :)

^{*}FLINTA: Frauen, Lesben, Inter-, Nichtbinäre-, Trans-, und Agender Personen

Teil 1

Stelle deine Coming-Out-Geschichte graphisch/bildlich dar. Hier kannst du dich der Mittel bedienen, die dir gerade in den Sinn kommen (z.B. kleine Bildchen, Symbole, kurze Texte, ein Comic, bunte Farben, Muster etc.). Wenn du magst, kannst du auch den unten stehenden Zahlenstrahl (eine oder beide Achsen) nutzen und für dich z.B. als biographische Zeitachse deines Lebens oder was auch immer für dich passend ist beschriften.



Teil 2

Beantworte alle Fragen, die du gerne beantworten möchtest. Du kannst für einzelne Antworten auch zusätzlich die Rückseite nutzen.

	nnst du Menschen, die offen lesbisch, schwul, bi, pan, asexuell, a ntisch oder in anderer Weise queer ¹ leben? In welcher Verbindu	
	ot es andere Begriffe, mit denen du dich in letzter Zeit in Bezug h auseinandersetzt?	auf
	lche Assoziationen kommen dir bei den Bezeichnungen lesbisch, so exuell, pansexuell, asexuell oder aromantisch in den Sinn?	chwu
Wa	s haben diese Gefühle mit dir gemacht? Wie hast du reagiert?	

¹Queer: Überbegriff für Menschen, die nicht in die romantischen, sexuellen und/oder geschlechtlichen Normen der Gesellschaft passen. Siehe Queer Lexikon

– Was wünschst du dir bzgl.	deiner Gefühle?		
Am heutigen Tag ordne i nantische Orientierung in (markiere einen Pun	auf der Graf	ik folgendermaßen	
Zum weiblichen Personen:	Kt pro Lime,) • 	
romantisch	gar nicht		star
sexuell	gar nicht		star
Zu nichtbinären ² Personen:	gai ment	_	Star
romantisch	gar nicht		star
sexuell	gar nicht		star
Zum männlichen Personen:	gar ment		buai
romantisch	gar nicht		star
sexuell	gar nicht		star
verstanden gefühlt hast? - Nenne einige Adjektive, die eines Geschlechts beschreib weniger hingezogen fühlst a	en, zu dem du d		

	Hast du das Gefühl, dass die Erwartungen deiner Familie oder dein Umfeldes deine Selbstwahrnehmung beeinflusst haben?
d	Hast du schon mal mit jemandem über deine Gefühle in Bezug a deine Identität gesprochen oder sie angedeutet? Wenn ja, wie habe die Personen reagiert?
	Vem würdest du gerne (noch) davon erzählen? Warum? Was erhoff lu dir davon?
d n	Velche Medien, Veranstaltungen, Angebote, Filme, Bücher etc. ha lu bereits kennengelernt und genutzt, um dich zu informieren? Ko test du dich durch Medien bereits mit deinen Themen auseinande etzen? Wie hilfreich/weniger hilfreich war das?
	Fühlst du dich gefestigt in deiner Identität, und/oder gibt es Aspekt lie du noch erkunden möchtest?

Vorauf freust du dich?