

Coming-Out-Gruppe

Meine persönliche Coming-Out-Geschichte

Dieses Arbeitsblatt soll Dir eine Hilfestellung dabei sein, Dich vor allem mit Deiner frauenliebenden Seite 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 die eigenen Gefühle für Frauen und/oder Gefühlen abseits der Erwartungen, dass Frauen sich nur in Männer verlieben, gesprochen haben musst. 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! :-)

Teil I

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.



- Was wünschst Du Dir bzgl. Deiner romantischen und sexuellen Gefühle?

Am heutigen Tag (Datum: __. __. __) ordne ich meine sexuelle und/oder romantische Orientierung auf der Grafik folgendermaßen ein: *(markiere einen Punkt pro Linie)*

Zum weiblichen Geschlecht

Romantisch _____
wenig stark

Sexuell _____
wenig stark

Zum männlichen Geschlecht

Romantisch _____
wenig stark

Sexuell _____
wenig stark

Zu nichtbinären und/oder genderfluiden Geschlechtern

Romantisch _____
wenig stark

Sexuell _____
wenig stark

- Gab es bereits Menschen, die deine Gefühle abseits von Männern erwidert haben?

- Nenne einige Adjektive, die Deine Gefühle und Erlebnisse früher mit Jungen und jetzt mit Männern beschreiben:

- Was erhoffst Du Dir für Deine persönliche Entwicklung oder Deine jetzige Situation von Deiner Teilnahme an der Gruppe?

- **Worauf freust du dich?**