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.

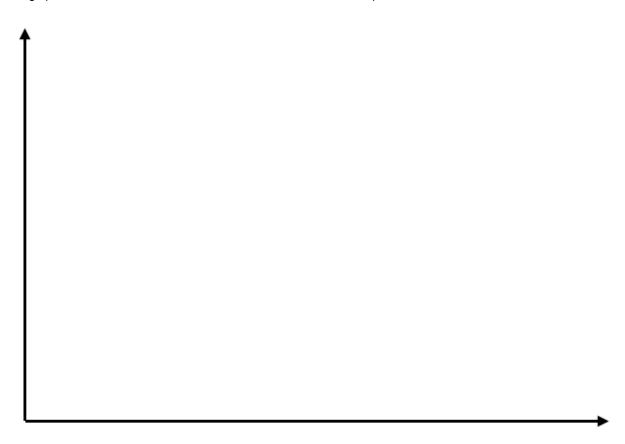
In den kommenden Sitzungen werden wir uns Zeit nehmen, die persönlichen Geschichten der einzelnen Personen kennen zu lernen. Mit Coming-Out-Geschichte ist dabei nicht gemeint, dass Du bereits mit anderen über die eigenen Gefühle für Frauen und/oder Gefühlen abseits der Erwartungen, dass Frauen sich nur 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.



Teil II

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

-	Wenn Du Dich zurück erinnerst, wann hattest Du das erste Mal Gefühle für Frauen?
-	Was haben diese Gefühle mit Dir gemacht? Wie hast Du reagiert?
-	Welche Assoziationen kommen Dir bei der Bezeichnung lesbisch, bisexuell oder pansexuell in den Sinn?
-	Gibt es andere Begriffe, mit denen du dich in letzter Zeit in Bezug auf deine Sexualität auseinandersetzt?
_	Kennst Du Menschen, die offen lesbisch, bi, pan oder in anderer Weise queer leben? Wie stehst Du zu diesen Personen?

	Tag (Datum:) ordne ic folgendermaßen ein: <i>(markiere</i>		romantische Orientierun
Zum weiblich	en Geschlecht		
Romantisch	wenig	stark	
Sexuell	wenig	stark	
Zum männlich	nen Geschlecht		
Romantisch	wenig	stark	
Sexuell	wenig	stark	
Zu nichtbinäre	n und/oder genderfluiden Ges	schlechtern	
Romantisch	wenig	stark	
Sexuell	wenig	stark	
- Gab es b	ereits Menschen, die deine Gefühle a	abseits von Männern erwidert hal	ben?

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

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

-	Wie ist/war die Einstellung Deiner Eltern gegenüber Menschen die nicht heterosexuell leben und lieben?
-	Hast Du schon mal mit jemandem über Deine Gefühle für Frauen und/oder z.B. nichtbinären Personen gesprochen oder sie angedeutet? Wenn ja, mit wem und wie haben die Personen reagiert?
-	Wem würdest Du gerne (noch) davon erzählen? Warum? Was erhoffst Du Dir davon?
-	Welche Medien, Veranstaltungen, Angebote, Filme, Bücher, etc. hast Du bereits kennengelernt und genutzt,
	um Dich zu informieren? Wie hilfreich/weniger hilfreich war das?

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