

**Anleitung:**

Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Aussagen zu verschiedenen Lebensbereichen. Bitte lesen Sie sich jede Aussage in Ruhe durch und beurteilen Sie, wie gut diese auf Sie zutrifft (**0 = nie bis 3 = immer**).

Wir bitten Sie darum, jede Aussage in Bezug auf **zwei verschiedene Zeiträume** zu bearbeiten:

- Wie gut trifft die Aussage auf Ihr Leben in den **letzten 4 Wochen** zu?
- Wie gut trifft die Aussage auf Ihr Leben **zum Zeitpunkt des Coming-Out** zu?

**Definition Coming-Out:** Zeitpunkt, zu dem sie Ihre Transidentität zum ersten Mal einer vertrauten Person aus Ihrem sozialen Umfeld (nicht PsychotherapeutIn) offenbart haben.

Bitte bearbeiten Sie die Aussagen vollständig und lassen Sie keine aus.

**Wann war Ihr Coming-Out als trans\*?** Vor \_\_\_\_\_ Jahren und \_\_\_\_\_ Monaten

	Die letzten 4 Wochen				Coming-Out			
	nie	manch- mal	häufig	immer	nie	manch- mal	häufig	immer
1. Ich fühle mich wohl in meinem Körper.	0	1	2	3	0	1	2	3
2. Es fällt mir schwer, die Dinge des täglichen Lebens anzugehen. *	0	1	2	3	0	1	2	3
3. Ich fühle mich nervös und ruhelos. *	0	1	2	3	0	1	2	3
4. Ich kann selbstbewusst zu meiner Transidentität stehen.	0	1	2	3	0	1	2	3
5. Ich fühle mich von der Gesellschaft ausgegrenzt. *	0	1	2	3	0	1	2	3
6. Ich leide unter dem Gefühl, im falschen Körper zu leben. *	0	1	2	3	0	1	2	3
7. Ich finde mich liebenswert.	0	1	2	3	0	1	2	3
8. Aufgrund meiner Transidentität empfinde ich Amts- und Behördengänge als sehr schwierig. *	0	1	2	3	0	1	2	3
9. Ich lebe meine Transidentität offen aus.	0	1	2	3	0	1	2	3
10. Ich fühle mich minderwertig. *	0	1	2	3	0	1	2	3
11. In schweren Zeiten kann ich mich auf die Unterstützung anderer verlassen.	0	1	2	3	0	1	2	3
12. Ich habe Schwierigkeiten, mich zu konzentrieren. *	0	1	2	3	0	1	2	3
13. Ich fühle mich durch meine Familie unterstützt.	0	1	2	3	0	1	2	3

	Die letzten 4 Wochen				Coming-Out			
	nie	manch- mal	häufig	immer	nie	manch- mal	häufig	immer
14. Aufgrund meiner Transidentität werde ich auf der Straße beleidigt oder diskriminiert. *	①	②	③	④	①	②	③	④
15. Ich fühle mich durch die Blicke anderer Leute abgewertet oder verunsichert. *	①	②	③	④	①	②	③	④
16. Aufgrund meiner Transidentität habe ich Schwierigkeiten, Partnerschaften einzugehen oder aufrechtzuerhalten. *	①	②	③	④	①	②	③	④
17. Meine Gedanken sind völlig auf meinen Körper fixiert. *	①	②	③	④	①	②	③	④
18. Ich habe Angst, meine Transidentität anderen Menschen gegenüber zu offenbaren. *	①	②	③	④	①	②	③	④
19. Ich habe Angst, dass ich die Entscheidung, meine Transidentität auszuleben, bereuen könnte. *	①	②	③	④	①	②	③	④
20. Mein Körpergefühl wirkt sich negativ auf meine Stimmung aus. *	①	②	③	④	①	②	③	④
21. Das Verhältnis zu meinen engen Verwandten und Angehörigen ist aufgrund meiner Transidentität sehr schwierig. *	①	②	③	④	①	②	③	④
22. Ich kann meine Gefühle offen mitteilen.	①	②	③	④	①	②	③	④
23. Es hilft mir, meine Sorgen und Ängste mit meiner Familie teilen zu können.	①	②	③	④	①	②	③	④
24. Ich leide unter dem Gefühl, dass mich die Leute auf der Straße anstarren. *	①	②	③	④	①	②	③	④
25. Ich finde meinen nackten Körper attraktiv.	①	②	③	④	①	②	③	④
26. Meine Eltern akzeptieren mich, wie ich bin.	①	②	③	④	①	②	③	④
27. Aufgrund meiner Transidentität bin ich unsicher im Kontakt mit anderen Menschen. *	①	②	③	④	①	②	③	④
28. Ich fühle mich meiner Transidentität hilflos ausgeliefert. *	①	②	③	④	①	②	③	④
29. Ich fühle mich vom Gesundheitssystem gut unterstützt.	①	②	③	④	①	②	③	④
30. Ich bin mit meiner allgemeinen körperlichen Gesundheit zufrieden.	①	②	③	④	①	②	③	④