

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 jede Aussage in Bezug auf **die letzten vier Wochen** auf Sie zutrifft (**0 = nie** bis **3 = immer**).

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

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

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

	Die letzten 4 Wochen			
	nie	manchmal	häufig	immer
1. Ich fühle mich wohl in meinem Körper.	①	②	③	④
2. Es fällt mir schwer, die Dinge des täglichen Lebens anzugehen. *	①	②	③	④
3. Ich fühle mich nervös und ruhelos. *	①	②	③	④
4. Ich kann selbstbewusst zu meiner Transidentität stehen.	①	②	③	④
5. Ich fühle mich von der Gesellschaft ausgegrenzt. *	①	②	③	④
6. Ich leide unter dem Gefühl, im falschen Körper zu leben. *	①	②	③	④
7. Ich finde mich liebenswert.	①	②	③	④
8. Aufgrund meiner Transidentität empfinde ich Amts- und Behördengänge als sehr schwierig. *	①	②	③	④
9. Ich lebe meine Transidentität offen aus.	①	②	③	④
10. Ich fühle mich minderwertig. *	①	②	③	④
11. In schweren Zeiten kann ich mich auf die Unterstützung anderer verlassen.	①	②	③	④
12. Ich habe Schwierigkeiten, mich zu konzentrieren. *	①	②	③	④
13. Ich fühle mich durch meine Familie unterstützt.	①	②	③	④
14. Aufgrund meiner Transidentität werde ich auf der Straße beleidigt oder diskriminiert. *	①	②	③	④
15. Ich fühle mich durch die Blicke anderer Leute abgewertet oder verunsichert. *	①	②	③	④
16. Aufgrund meiner Transidentität habe ich Schwierigkeiten, Partnerschaften einzugehen oder aufrechtzuerhalten. *	①	②	③	④
17. Meine Gedanken sind völlig auf meinen Körper fixiert. *	①	②	③	④

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