

# Möglicher Ablaufplan eines Transitionsprozesses



1

- Findungsphase
- Selbsterkenntnis
- Selbstvertrauen
- Information
- etc.

- Selbstvertrauen aufbauen
- Sich selbst und das eigene Umfeld mitnehmen
- Gespräche
- Austausch mit anderen Trans\*-Menschen
- Selbsthilfegruppe
- Outings

## Empfehlung:

Spätestens in dieser Phase sollte Kontakt zu Selbsthilfegruppen und/oder Foren im Internet aufgebaut werden. Eine Übersicht findet Ihr unter [www.gendertreff.de](http://www.gendertreff.de)

## Besteht Leidensdruck?

- In sich hineinhören
- Eigener Alltagstest
- Hilfe durch Ärzte

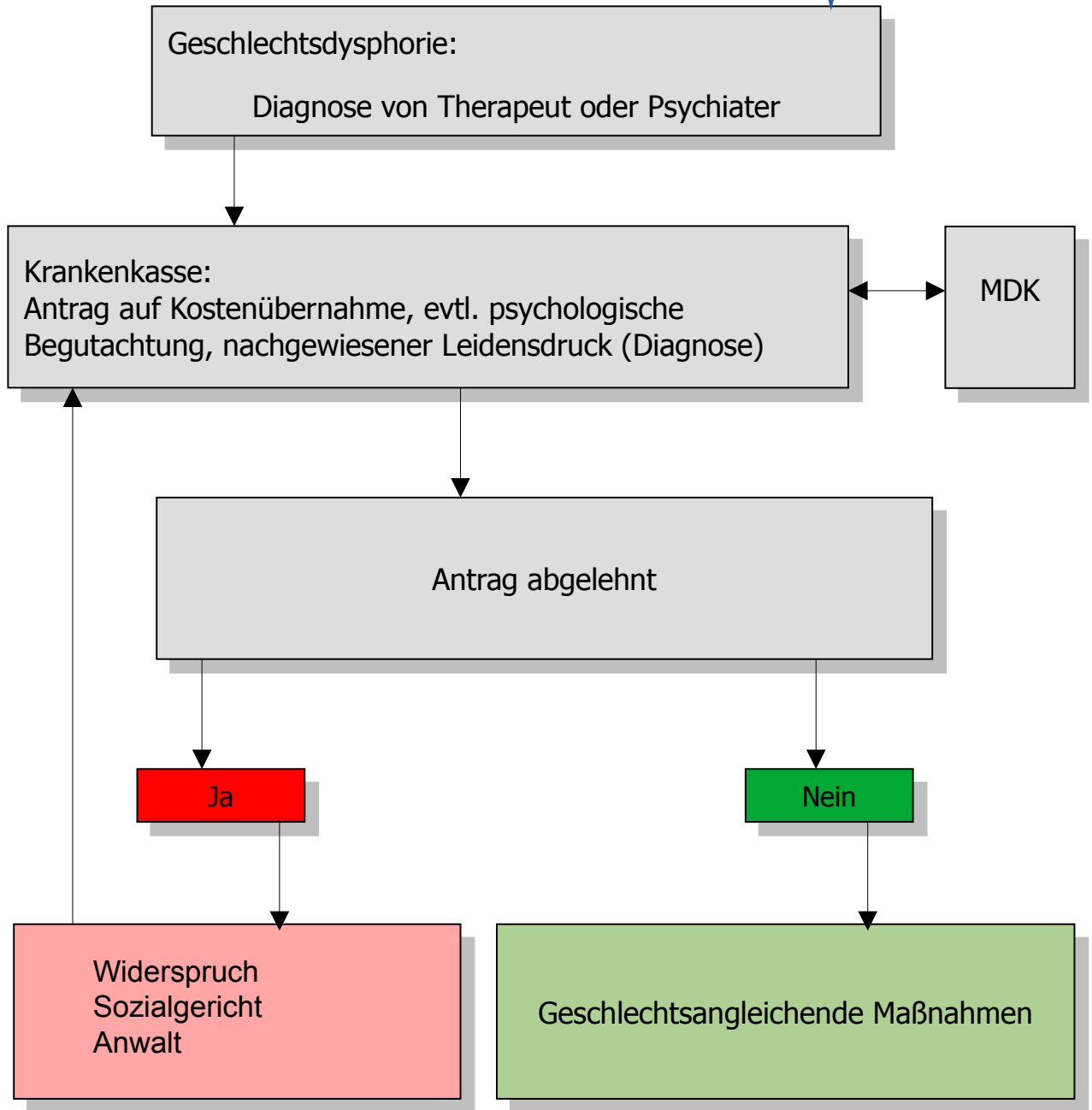
• Kein Leidensdruck (Diagnose)  
→ **Geschlechtsinkongruenz**

- Ausleben der Transidentität
- Geschlechtseintrag und Vornamensänderung rechtlich möglich (SBGG)

• Leidensdruck (Diagnose)  
→ **Geschlechtsdysphorie**

# Möglicher Ablaufplan eines Transitionsprozesses

2



Der vorstehend aufgeführte mögliche Ablaufplan bezüglich eines Transitionsprozesses wurde modellhaft aus realen Erfahrungen entwickelt. Ggf. machen individuelle Rahmenbedingungen ein in Teilen anderes Vorgehen erforderlich. Mitunter ist es ratsam, (ggf. zeitlich begrenzte) Kompromisse zu schließen. Stand 2025