

Trans* Lebenslauf

Biografischer Lebenslauf bei Geschlechtsinkongruenz

von [Vorname Nachname] · Stand: [Datum]

Persönliche Daten

[Vorname Nachname]

[Straße Hausnummer]

[PLZ Ort]

[Geburtsdatum und Geburtsort]

[Familienstand] ← z. B. ledig, verheiratet, verpartnert

[Eltern und Geschwister] ← kurz — z. B. „aufgewachsen mit beiden Eltern und einer Schwester“

[Eigene Kinder] ← falls vorhanden, sonst Zeile löschen

1. Frühe Kindheit bis zur Einschulung

An die ersten Lebensjahre erinnern sich die wenigsten — fang einfach dort an, wo deine Erinnerung einsetzt. Was weißt du noch aus dieser Zeit? Wie hast du dich gefühlt, womit hast du dich gerne beschäftigt?

[Dein Text]

2. Grundschulzeit

Wie hast du dich in dieser Zeit erlebt — in deinem Verhalten, deiner Gefühlslage, deinem Verhältnis zu anderen Kindern? Wie hat dein Umfeld (Familie, Schule, Freund:innen) reagiert?

[Dein Text]

3. Pubertät und weitere Schulzeit

Für viele die belastendste Phase: Wie hast du die körperlichen Veränderungen erlebt? Wie bist du mit Rollenerwartungen umgegangen? Gab es erste Gedanken zu deiner Geschlechtsidentität?

[Dein Text]

4. Ausbildung, Studium und Berufsleben

Wie hast du den Einstieg ins Berufsleben erlebt? Warst du zu diesem Zeitpunkt geoutet — und falls ja, wie waren die Reaktionen? Wie wirst du im Arbeitsumfeld wahrgenommen, wie fühlst du dich dort?

[Dein Text]

5. Coming-out und Selbsterkenntnis

Wann und wie hast du erkannt, dass du trans bist? Wie kam es zum Coming-out — wem hast du dich zuerst anvertraut, wie haben Familie, Freund:innen und Umfeld reagiert? Wer weiß heute Bescheid?*

[Dein Text]

6. Bisherige Schritte deiner Transition

Was hast du bereits in die Wege geleitet — z. B. Psychotherapie (seit wann, bei wem), Hormontherapie, soziale Transition (Name, Pronomen, Auftreten im Alltag), Namens- und Personenstandsänderung, bereits erfolgte Behandlungen? Welche Erfahrungen hast du damit gemacht?

[Dein Text]

7. Aktuelle Lebenssituation und geplante Schritte

Wie lebst du heute? Was steht als Nächstes an, welche Maßnahmen sind geplant — und was erhoffst du dir davon für dein Leben und dein Wohlbefinden?

[Dein Text]



Hinweis: Schreib deine Inhalte unbedingt selbst und in eigenen Worten — übernimm keine fremden Texte. Gutachter:innen führen oft ein persönliches Gespräch; Widersprüche zwischen Text und Gespräch wirken schnell gegen dich. Es gibt keine „richtige“ trans* Biografie: Umwege und Phasen des Zweifelns gehören dazu und machen deine Geschichte authentisch. Üblich sind 2–5 Seiten. Sehr intime Details musst du nicht ausführen, wenn du das nicht möchtest.

[Ort], den [Datum]

[Unterschrift]