

Themen für Postings

Themenvorschläge für Social Media-Gruppen (Transgender-Beratung)

- „Ich fühle mich nicht bereit für mein Coming-out - was kann ich tun?“
- „Wie erkenne ich, ob ich wirklich trans bin oder ob es nur eine Phase ist?“
- „Wie gehe ich mit Angst vor Ablehnung in Familie und Freundeskreis um?“
- „Namens- und Pronomenwechsel: Tipps für einen selbstbewussten Umgang“
- „Wie finde ich transfreundliche Ärzte und Therapeuten?“
- „Dysphorie vs. Euphoria - wie man beides bewusst wahrnehmen kann“
- „Was tun, wenn mein Partner/meine Partnerin Probleme mit meiner Transition hat?“
- „Trans und Dating: Wie spreche ich meine Identität an?“
- „Hormontherapie: Was dich erwartet und was du beachten solltest“
- „Wie du dein Selbstbewusstsein stärkst, auch wenn dein Umfeld dich nicht versteht“
- „Trans und Arbeitsplatz: Wie gehe ich mit Kollegen und Arbeitgebern um?“
- „Ich will mich nicht erklären müssen - wie setze ich Grenzen?“
- „Was ist ein guter Zeitpunkt für ein Coming-out in der Familie oder im Job?“
- „Alltag mit Dysphorie: Wie du schwierige Tage besser bewältigst“
- „Soziale Transition: Kleine Schritte, die einen großen Unterschied machen“
- „Bin ich ‚trans genug‘? Die Angst vor dem Impostor-Syndrom“
- „Welche rechtlichen Schritte stehen an? Namens- und Personenstandsänderung einfach erklärt“
- „Stimmtraining für Trans-Personen: Möglichkeiten und Tipps“
- „Wie finde ich eine Community, die mich wirklich versteht?“
- „Wie reagiere ich auf unangenehme Fragen zur Transition?“
- „Trans sein und Spiritualität: Finde deinen eigenen Weg“
- „Wie gehe ich mit Feindseligkeit oder Misgendern um?“
- „Ich bin trans - muss ich mich operieren lassen? (Spoiler: Nein!)“
- „Innere Blockaden lösen: Warum Selbstakzeptanz so wichtig ist“
- „Trans und Familie: Wie du Gespräche lenken kannst, um mehr Akzeptanz zu schaffen“
- „Schluss mit Selbstzweifeln: Dein Weg zu mehr Selbstliebe“
- „Hypnose für Trans-Personen: Wie sie bei Ängsten und Selbstakzeptanz helfen kann“
- „Wie man toxische Trans-Mythen erkennt und sich davon befreit“
- „Warum du deine eigene Zeit brauchst - und warum Vergleiche nicht helfen“
- „Wie Coaching dir helfen kann, deine Identität mit Selbstbewusstsein zu leben“
- Trans-Sein im mittleren Lebensabschnitt (30-40J.)
- Ehefrau und „Papa“ - Ein Widerspruch?