

## **Checkliste mit Anregungen zur Selbstreflexion**

### **Als ich ein Kind war...**

- Wie sah ich damals aus? Wie habe ich mich gefühlt? Welche Spiele habe ich wo mit wem gespielt?
- War ich ein eher „wildes“ oder ein eher „braves“ Kind?
- Passte ich in die geschlechtstypischen Vorgaben?
- Was durfte ich? Was nicht? Was hatte mit meiner Geschlechtszugehörigkeit zu tun?
- Welche Aufgaben und Pflichten hatte ich als Kind, gab es geschlechtstypische Erwartungen?
- Welches Privileg hatte ich aufgrund meiner Geschlechtszugehörigkeit?
- Wie wäre ich gerne gewesen? Was hätte ich gerne anders gemacht?
- Gab es geringschätzige Bemerkungen oder gab es Anforderungen an mich aufgrund der Geschlechtszugehörigkeit, die mich verletzt oder wütend gemacht oder eingeschränkt haben?
- Wann war ich traurig und habe mich klein und verletzlich gefühlt?

### **Meine Situation heute...**

- Welche Privilegien habe ich aufgrund meines Geschlechts?
- Wie wäre ich gern? Was täte ich dann?
- Gibt es Gefühle, die ich weniger spüre bzw. ausdrücken kann? Welche?
- In welchen Situationen verhalte ich mich typisch weiblich bzw. typisch männlich? Gibt es Situationen, in denen ich Weiblichkeit oder Männlichkeit besonders zeige?