



 **CHECKLISTE - TRANSITION NACH DEM
SELBSTBESTIMMUNGSGESETZ (SBBG) (für trans*, nicht-binäre & inter* Personen)**

1) Vorbereitung

Ziele und Entscheidungen

- ☐ Ich habe einen oder mehrere neuen Vornamen gewählt, mit denen ich mich wohlfühle
- ☐ Ich habe entschieden, welchen Geschlechtseintrag ich eintragen lassen möchte
→ weiblich / männlich / divers / kein Eintrag
- ☐ Ich weiß, dass ich mir mit dieser Entscheidung Zeit lassen darf
- ☐ Ich habe Personen, die mich emotional unterstützen können (wenn ich das möchte)

Dokumente & Informationen sammeln

- ☐ Gültiger Personalausweis oder Reisepass liegt bereit
 - ☐ Ich kenne die Webseite / Kontaktdaten meines Geburtsstandesamtes
(Wohnort möglich = längere Bearbeitungszeit, da Austausch mit Geburtsstandesamt)
 - ☐ Ich kenne ungefähr die Gebühren (je nach Stadt 60-180 € Insgesamt)
 - ☐ Ich habe mir notiert, wann ich die Erklärung abgeben möchte
(Datum: _____)
-

2) Schritt 1 - Änderung beim Standesamt

2.1 Absichtsanmeldung (3 Monate vorher)

- ☐ Ich habe das Standesamt kontaktiert (Telefon / E-Mail / Online-Formular)
- ☐ Ich habe die Absicht zur Namens- und Geschlechtseintragsänderung angemeldet
- ☐ Ich habe eine Bestätigung der Anmeldung erhalten (Je nach Stadt)
- ☐ Ich habe einen Termin nach Ablauf der 3-Monats-Frist erhalten
(Datum: _____)

2.2 Abgabe der Erklärung beim Standesamt

- ☐ Ich bin zum Termin erschienen
 - ☐ Ich hatte meinen Personalausweis / Reisepass dabei
 - ☐ Ich habe das Formular ausgefüllt (neue Namen und neuer Geschlechtseintrag)
 - ☐ Ich habe die Eigenversicherung abgegeben („Der gewählte Name / Eintrag passt am besten zu meiner Geschlechtsidentität“)
 - ☐ Ich habe eine Bescheinigung / aktualisierte Geburtsurkunde erhalten
(Geburtsurkunde Kosten zwischen 10-20 Euro)
-

3) Schritt 2 - neue Ausweisdokumente

- ☐ Neuer Personalausweis beantragt
 - ☐ Neuer Reisepass beantragt (falls vorhanden / benötigt)
 - ☐ Meldebescheinigung mit neuem Namen ausstellen lassen
(Kosten zwischen 10-15 Euro Je nach Stadt, **Online kostenfrei** möglich)
 - ☐ eID-Funktion auf dem neuen Ausweis eingerichtet
 - ☐ Führerschein (optional, aber empfohlen) aktualisieren
 - ☐ Kfz-Zulassung / Fahrzeugschein / Fahrzeugbrief anpassen
 - ☐ Kfz-Versicherung informiert
-



4) Schritt 3 - Sozial- und Versicherungsdaten

Gesetzliche Systeme

- ☐ Krankenkasse (neue Gesundheitskarte)
- ☐ Agentur für Arbeit / Jobcenter / Familienkasse (Kindergeldanspruch) / Jugendamt (bei - eigenen Kindern)
- ☐ Rentenversicherung (vorher Übersicht aktueller Rentenpunkte beantragen)
- ☐ Pflegekasse (falls relevant)
- ☐ Patientenverfügung
- ☐ Vorsorgevollmacht
- ☐ Impfpass

Private Versicherungen

- ☐ Privathaftpflicht
- ☐ Unfallversicherung
- ☐ Lebens- / Risikolebensversicherung
- ☐ Berufsunfähigkeitsversicherung
- ☐ Zusatzkrankenversicherungen
- ☐ Hausrat / Wohngebäude / Tierversicherung (optional)

5) Schritt 4 - Arbeit & Finanzen

Arbeitgeber

- ☐ Arbeitgeber / Personalabteilung informiert
- ☐ Personalakte korrigiert
- ☐ Lohnabrechnung aktualisiert
- ☐ Arbeitsvertrag oder Kopie mit neuem Namen erhalten
- ☐ Firmenausweise / Namensschilder angepasst (falls nicht schon vorher passiert)
- ☐ IT-Zugänge / E-Mail / Dienstschriftur angepasst

Finanzen

- ☐ Finanzamt informiert
- ☐ Elster-Konto aktualisiert
- ☐ Bank(en) informiert und neue Karten erhalten
- ☐ Kreditkartenanbieter / Zahlungsdienste aktualisiert
- ☐ PayPal, Klarna, Stripe etc. aktualisiert

6) Schritt 5 - Bildung & Zertifikate

- ☐ Schulzeugnisse aktualisieren lassen
- ☐ IHK / HWK-Abschluss und Ausbildungsnachweise anpassen
- ☐ Hochschulzeugnisse / Studierendenausweis / BAföG ändern
- ☐ Zertifikate & Weiterbildungsnachweise aktualisieren
- ☐ Bibliotheksausweis aktualisieren

7) Schritt 6 - Wohnen & Verträge

Wohnsituation

- ☐ Vermieter*in / Verwaltung informiert
- ☐ Mietvertrag aktualisiert
- ☐ Klingel / Briefkasten / Gegensprechanlage aktualisiert



- ☐ Strom / Gas / Fernwärme aktualisiert
- ☐ Wasser / Müllgebühren aktualisiert
- ☐ GEZ (Rundfunkbeitrag) aktualisiert

Weitere Verträge

- ☐ Handy / Internet
- ☐ Fitnessstudio / Sportverein / Ehrenamt
- ☐ Streaming-Dienste
- ☐ Zeitschriften- / Online-Abos
- ☐ Auto-Leasing & Kredite
- ☐ Verträge mit Unternehmen (Vermietung, Abo, Finanzierung, ÖPNV, usw.)

8) Schritt 7 - Alltag, Kundenkarten & Online-Leben Kundenkarten

- ☐ Supermärkte
- ☐ Baumärkte
- ☐ Drogerien
- ☐ Mode- / Elektronik-Shops

Mitgliedschaften

- ☐ Vereine / Verbände
- ☐ Gewerkschaft
- ☐ Ehrenamtliche Organisationen

Online-Profil & digitale Dienste

- ☐ E-Mail-Adressen & Signaturen (Pronomen, wenn gewünscht)
- ☐ Social Media (Instagram, TikTok, X, Facebook, Discord, Reddit usw.)
- ☐ Gaming (Steam, PlayStation, Xbox, Switch usw.)
- ☐ Google / Apple / Microsoft Accounts
- ☐ Cloud-Dienste (Drive, OneDrive, iCloud usw.)

9) Rechte & Schutz vor Diskriminierung

- ☐ Mir ist bewusst, dass meinem alten Namen / Geschlechtseintrag **nicht ohne meine Zustimmung nachgeforscht werden darf** (Offenbarungsverbot)
- ☐ Ich weiß: Deadnaming oder absichtliches Misgendern muss ich **nicht akzeptieren**
- ☐ Ich weiß, wo ich Unterstützung finde, falls Stellen sich weigern, Daten zu ändern
→ Antidiskriminierungsstellen, Queere Beratungsstellen, Vereine, Rechtsberatung

10) Persönliche Organisation (optional - für dich)

- ☐ Ich habe einen Ordner (digital oder Papier) angelegt: „Transition - Dokumente“
- ☐ Ich speichere Anträge / Bestätigungen / Bescheinigungen gesammelt
- ☐ Ich führe eine Liste „Wo habe ich schon alles geändert?“
- ☐ Ich erlaube mir, mein eigenes Tempo zu gehen
- ☐ Ich feiere wichtige Meilensteine (wenn ich das möchte)
- ☐ Ich aktualisiere meinen Organspendeausweis



Abschluss

Du bist nicht verpflichtet, alles sofort zu erledigen.

Du bestimmst **Tempo, Reihenfolge und Zeitpunkt**.

Du bist nicht verpflichtet, dich zu rechtfertigen.

Du bist richtig.

Hinweis: Einige Änderungen wie die Aktualisierung der ELStAM-Datenbank oder der Rentenversicherungsnummer, können automatisch erfolgen. Es ist jedoch ratsam, alle Daten persönlich zu überprüfen, um sicherzustellen, dass keine Fehler auftreten.

Hinweis

Diese Checkliste ersetzt keine Rechtsberatung. Die gesetzlichen Grundlagen finden sich im „Gesetz über die Selbstbestimmung in Bezug auf den Geschlechtseintrag (SBGG)“.

Aktuelle Infos bieten u. a.:

- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
- Bundesministerium der Justiz
- dgti e. V. und andere queere Fachverbände

Wenn du Fragen hast, Unterstützung brauchst oder einfach jemanden zum Reden suchst:

Du kannst dich jederzeit gern an uns wenden. Wir sind für dich da - ohne Druck und ohne Erwartung.

 Hallo@SeiDuSelbst.online

Unsere Angebote sind kostenlos und für alle zugänglich.

Wenn du unsere Arbeit für queere Menschen unterstützen möchtest, freuen wir uns über jede Spende klein oder groß.

Damit ermöglichst du direkte Hilfe, sichere Räume und echte Sichtbarkeit für queere Menschen.

Spendenkonto

Kontoinhaber:	SeiDuSelbst e.V.
Bank:	Deutsche Skatbank
IBAN:	DE22 8306 5408 0005 4992 59

Diese Checkliste wurde mit viel Engagement erstellt, um trans*, nicht-binäre & inter* Menschen zu unterstützen. Kopien zu Werbezwecken, politischer Instrumentalisierung oder für Angebote, die diskriminierend, queerfeindlich oder finanziell ausbeuterisch sind, sind **nicht gestattet**.