



**CHECKLISTE - TRANSITION NACH DEM  
SELBSTBESTIMMUNGSGESETZ (SBGG) (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 / Dienstsignatur 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-Profile & 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](mailto: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 ermöglicht 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**.