



Privilegientest

entwickelt von Katharina Debus, letzte Überarbeitung: Juni 2021 – die jeweils aktuellste Überarbeitung ist immer verlinkt unter <https://katharina-debus.de/material/diskriminierung/#selbstreflexion-methodenbeschreibungen-tools>.

Inspiziert von einem Privilegientest von Daniela Hrzán und Susanne Baer auf der Grundlage von Arbeiten von Barbara Lesch McCaffry. Weiterentwicklung zur Einzelarbeit, Überarbeitung & Ergänzung vieler weiterer Fragen durch Katharina Debus.

Rahmeninformationen zur Anleitung

Lernziele/Verwendungsmöglichkeiten/Zielgruppen: Ziel des Tests ist es, für erwachsene Multiplikator*innen (Pädagog*innen, Fachkräfte, Wissenschaftler*innen, Politiker*innen, Entscheider*innen, Ehrenamtliche im sozialen Bereich, Studierende/Auszubildende der jeweiligen Tätigkeitsfelder, Aktivist*innen) mit tendenzieller Privilegierungserfahrung verschiedene mögliche Privilegien und Belastungen sichtbar zu machen und zur Selbstreflexion anzuregen. Dies kann als Grundlage dienen, Gemeinsamkeiten, Differenzen, Beziehungen und Dynamiken zwischen Multiplikator*innen und Adressat*innen zu analysieren. Außerdem wird das Ziel verfolgt, neoliberal geprägte Thesen individueller Begabung und individuellen Verdienstes bzw. selbstverschuldeten Scheiterns analytisch zu hinterfragen.

Risiken und Nebenwirkungen: Die Methode ist nicht für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen geeignet, auch nicht in sprachlich vereinfachter Form, da sie psychisch belastend sein kann, für Menschen mit Macht über Andere entwickelt wurde und ihr Sinn in der Arbeit mit Kindern/Jugendlichen fragwürdig ist. Auch für Erwachsene, die viel Diskriminierung bzw. Gewalt erleben/erlebt haben, kann sie eher schwächend als stärkend wirken (vgl. 1. Absatz Seite 2). Es geht um Bewusstwerdungsprozesse für Menschen in tendenziell mächtigen Positionen, auch im Sinne der Macht, die Pädagog*innen und im sozialen Bereich ehrenamtlich Tätige im Umgang mit ihren Adressat*innen haben, selbst wenn sich das nicht so anfühlt und sie gleichzeitig teilweise ökonomische Prekarität erleben.

Für weitere Abwägungen bzgl. der Arbeit zu Privilegien und mit diesem Test vgl. Debus, Katharina (2018): Methodenkonferenz Privilegientest. Kommentar. Online unter: [http://portal-intersektionalitaet.de/fileadmin/downloads/K. Debus - Privilegientest 01.pdf](http://portal-intersektionalitaet.de/fileadmin/downloads/K._Debus_-_Privilegientest_01.pdf). Falls der Text dort in Zukunft nicht mehr auffindbar sein sollte, wird er weiterhin abrufbar sein unter <https://katharina-debus.de/material/diskriminierung/#selbstreflexion-methodenbeschreibungen-tools>.

Material: Der folgende Fragebogen. Ggf. kann auch eine Auswahl an Fragen getroffen, inhaltliche Schwerpunkte gesetzt bzw. Fragen vereinfacht werden, da die Bearbeitung des Gesamtfragebogens lange dauert und teilweise voraussetzungsvoll ist.

Ablauf: Nach der Beschäftigung mit dem Fragebogen sollte es Zeit für Reflexion auf der Meta-Ebene (auch alleine) und Austausch idealerweise in einer Mischung aus Kleingruppenaustausch und einer pädagogisch begleiteten Plenumsphase geben. Als Anregung können die Fragen auf der letzten Seite dienen.



Anleitung

Vorbemerkung zu Risiken und Nebenwirkungen: Wenn Sie starke Benachteiligungs- bzw. Gewalterfahrungen gemacht haben, **entscheiden Sie, ob Sie den Test jetzt gerade oder überhaupt machen wollen.** Er kann Verletzungen aufrufen und Erinnerungen an Marginalisierung, Diskriminierung, Gewalt und schlechte Behandlung aufrufen. Sein primäres Ziel ist es, Bewusstsein für Diskriminierung, Belastung sowie Privilegien, Vorteile und stärkende Erfahrungen bewusst und besprechbar zu machen. Das Ziel ist nicht, heftig vor Augen geführt zu bekommen, dass mensch in einer benachteiligten Position ist! Wenn Sie den Fragebogen trotz sehr schlechter Erfahrungen bearbeiten wollen, können Sie sich nach Fragen, in denen es um eine belastende Erfahrung ging, damit beschäftigen, was Ihnen im Umgang mit dieser Erfahrung geholfen hat oder heute helfen würde bzw. welche Stärken Sie daraus mitnehmen. Es geht dabei nicht darum, etwas schönzureden, sondern darum, den möglicherweise schwächenden Aspekten einer Beschäftigung damit etwas Positives entgegenzusetzen. Selbstverständlich können Sie die Bearbeitung des Fragebogens jederzeit unterbrechen oder abbrechen.

Anleitung: Im Folgenden werden **Erfahrungen** thematisiert. Wenn Sie die entsprechende Erfahrung *nicht* gemacht haben, vergeben Sie keine Punkte. **Nur bei Erfahrungen, die Sie gemacht haben, werden Punkte eingetragen.**

Zu den Punktwerten: Die Punktwerte **messen nur Tendenzen** und sind **mit Vorsicht zu genießen**, sie sind **nicht zum Vergleich gedacht**. Die Punktwerte der einzelnen Themen können **die Belastungen durch verschiedene Erfahrungen nicht vergleichbar machen** – sehr unterschiedlich belastende Erfahrungen haben gleiche Punktwerte. Da viele Fragen darüber hinaus sehr **interpretationsoffen** sind, erlaubt der Test auch **keine Vergleichbarkeit zwischen verschiedenen Menschen**, da Sie die Fragen unter Umständen sehr unterschiedlich interpretiert haben. Dabei kann es sowohl um **Einschätzungen der Dimension und Bewertung** von Erfahrungen gehen als auch z.B. um **Vorwissen**, um eine Erfahrung überhaupt als diskriminierend, übergriffig, gewalttätig oder umgekehrt als Ausdruck eines Vorteils bzw. Privilegierung einordnen zu können. Und es kann **unterschiedliche individuelle Umgangsweisen mit Unrechtserfahrungen** geben, in denen diese entweder verdrängt bzw. relativiert oder sehr genau angeschaut werden. All dies kann zu unterschiedlichen Beantwortungen von Fragen selbst bei gleichen Erfahrungen führen. Auch die **unterschiedlichen angesprochenen Ungleichheitsverhältnisse** können über die zahlenmäßig unterschiedliche direkte Ansprache nicht verglichen werden.

Worum geht es, wenn nicht um die Punkte?: Es geht um Sensibilisierung und Anregungen durch die individuelle Beschäftigung mit den Fragen und den Austausch dazu.

Umgang mit Interpretationsspielräumen und Kritik bezüglich der Punktwerte: Beißen Sie sich nicht zu sehr an einzelnen Formulierungen fest, **sondern vergeben Sie die Punkte nach Ihrer Einschätzung.** Es steht Ihnen frei, wenn in der Frage ein bestimmter Umstand als Plus- oder Minuswert abgefragt wird, den Sie persönlich anders bewerten würden, ihn entsprechend anders einzutragen oder die Frage zu überspringen. Es kann in solchen Fällen interessant sein zu schauen, ob das an einer unsauberen Formulierung liegt, oder ob bei Ihnen besondere Umstände zu einer anderen Bewertung führen. Falls Sie Punktwerte mit anderen vergleichen, seien Sie sich bewusst, dass diese die Punkte unter Umständen anders vergeben haben. Das kann ggf. zu interessanten Gesprächen führen. **Der Fragebogen ersetzt nicht eine fundierte Beschäftigung mit struktureller Diskriminierung und gesellschaftlicher Ungleichheit.** Er kann nur ein Baustein in dieser Beschäftigung sein.

Umgang mit Gedanken und Gefühlen während des Ausfüllens: Seien Sie aufmerksam bzgl. Ihrer emotionalen Reaktionen und Gedanken und machen Sie sich ggf. Notizen. Diese können für die Auswertung sehr spannend und hilfreich sein. Dies gilt auch für Ärger und Kritik. Legen Sie sich am besten direkt einen Notizzettel bereit.

Vertraulichkeit: Sie entscheiden frei, ob und wem Sie etwas von Ihren Antworten mitteilen wollen.



Diskriminierungs-/Privilegierungsmerkmale und Mehrfachdiskriminierung/-privilegierung: Der Fragebogen kann keine Beschäftigung mit verschiedenen gesellschaftlichen Ungleichheitsverhältnissen ersetzen, es sollen hier nur kurz Anregungen bzgl. der Beschäftigung mit den Fragen gegeben werden. Wenn hier von Diskriminierung(smerkmalen) bzw. Privilegierung(smerkmalen) geschrieben wird, sind u.a. die Folgenden gemeint:

- **Rassismus**/verschiedene Rassismen z.B. gegen Schwarze Menschen, Menschen of Color, Sinti*zze, Rom*nja, Muslim*innen, Migrant*innen bzw. deren Nachkommen u.a. aus osteuropäischen Staaten (u.a. antislawischer Rassismus) bzw. südeuropäischen Staaten (Rassismus im Kontext der sogenannten Gastarbeiter*innenmigration) – im Unterschied zu Nationalismus geht es hier um Konstruktionen von Über-/Unterlegenheit bzw. die Legitimierung von Ausbeutung
- **Nationalismus** – Privilegierung/Diskriminierung aufgrund der Nicht-Zugehörigkeit zur Nation – große Überschneidung mit Rassismus, aber z.B. auch Nachteile von weißen Menschen aus Staaten, die als gleichwertig anerkannt werden, wenn sie keine deutsche Staatsbürger*innenschaft haben
- **Antisemitismus**
- **Sexismus**/Frauenfeindlichkeit, auch: Androzentrismus – Abwertung von Eigenschaften, Tätigkeiten etc., die als weiblich gelten, bei Menschen aller Geschlechter
- **Cis-Sexismus**/Transfeindlichkeit/Diskriminierung von Menschen, die nicht in dem Geschlecht leben, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde
- **Endosexismus**/Inter*feindlichkeit/Diskriminierung von Menschen, deren Geburtskörper nicht der binären Zuweisung von entweder männlich oder weiblich entsprechen
- **Heterosexismus**/Heteronormativität, u.a.: Homofeindlichkeit, Bi-Feindlichkeit, Asexuellenfeindlichkeit
- **Klassismus**/kapitalistische Klassenverhältnisse, u.a. Privilegierung/Diskriminierung aufgrund sozialer Herkunft/Schicht/ Milieu
- **Ableismus**, u.a. Privilegierung/Diskriminierung entlang von Gesundheit, Behinderung, physischer oder psychischer Krankheit, Neurodiversität, Funktion des Gehirns, anderer Körperteile oder der Psyche
- **Innerdeutsche West-Ost-Hierarchien**
- **Internationale und globale Ungleichheitsverhältnisse**
- **Adultismus**/Diskriminierung von jungen Menschen
- **Ageismus**/Diskriminierung von alten Menschen
- **Lookismus/Bodyismus**/Diskriminierung aufgrund des Aussehens bzw. Körpers

All diese Definitionen sowie die verschiedenen Zusammenfassungen und Unterscheidungen sind Gegenstand kontroverser Diskussionen. Diese sollen nicht im Vordergrund der Arbeit mit dem Fragebogen stehen, passen Sie sie daher bei Bedarf für Ihre Bearbeitung an ebenso wie einzelne Formulierungen, die Ihre Erfahrungen nicht abbilden. An dieser Stelle kann es nur um Anregungen gehen, worüber Sie bei der Beantwortung der allgemein gehaltenen Fragen nachdenken können.

Es geht, wenn hier von Diskriminierung/Privilegierung geschrieben wird, immer um eine Verschränkung individueller Erfahrungen mit struktureller Ungleichheit. Es geht also um Gruppen, deren Zugang zu gesellschaftlichen Ressourcen, Einkommen und Macht historisch und/oder gegenwärtig erschwert wird. Es zählt also in diesem Fragebogen nicht als diskriminierend, wenn ich einer gesellschaftlich mächtigen Gruppe angehöre und mal jemand einen Spruch über mich/meine Gruppe macht, ich nicht in den Genuss von Fördermaßnahmen zum Nachteilsausgleich komme oder mal nicht auf eine Party oder in eine Veranstaltung darf. Es geht auch nicht darum, z.B. Ärger zu bekommen, weil ich mich nicht an Regeln gehalten habe, die für alle gleichermaßen gelten und nicht benachteiligend für bestimmte Menschengruppen wirken.

Es gibt aber im Fragebogen auch Fragen, in denen nicht nach Diskriminierung/Privilegierung gefragt wird, sondern nach spezifischen Erfahrungen, die u.a. den Zugang zu Bildung, die Resilienz im Umgang mit



Belastungen und die Chancen auf ein glückliches Leben beeinflussen können. Diese können frei nach eigener Einschätzung beantwortet werden.

	-	+
Wenn Ihnen schon öfter aufgrund eines Diskriminierungsmerkmals die Fähigkeit bzw. das Recht abgesprochen wurde, selbstbestimmte Entscheidungen über ihr eigenes Leben zu treffen (z.B. bzgl. Essen, Kleidung, Zeiteinteilung, Wohnort, Wohnform, soziale Kontakte, Berufswahl, Sexualität, Familiengründung etc.), schreiben Sie eine 1 in die Minusspalte (im Folgenden: -). Wenn dies aufgrund mehrerer Ungleichheitsverhältnisse der Fall war/ist, addieren Sie Punkte.		
Wenn Sie in Ihrer Kindheit und Jugend über längere Zeit mindestens eine ermutigende und wohltuende Bezugsperson hatten , schreiben Sie eine 1 in die Plussspalte (im Folgenden: +). Wenn Sie mehrere erwachsene wohltuende Bezugspersonen in Ihrer Familie bzw. Ihrem Wohnzusammenhang hatten, sodass Sie auswählen konnten, wem Sie sich mit was anvertrauen wollten etc. , addieren Sie 1 Punkt in +. Addieren Sie weitere Punkte für jede der folgenden Statusgruppen , aus der Sie zusätzlich mindestens eine ermutigende und wohltuende Bezugsperson über längere Zeit begleitet hat: Erwachsene aus der Familie, Lehrkräfte, andere Pädagog*innen/Fachkräfte, Sport/Kunst/Kultur, Kinder/Jugendliche aus der Familie, Mitschüler*innen, außerschulische Freund*innen.		
Wenn Sie über längere Zeit mit einem abwertenden oder (für Sie oder generell) negativ konnotierten Spitznamen oder einer für Sie negativen Abwandlung Ihres Namens gerufen wurden , schreiben Sie eine 1 in -. Wenn dies durch Autoritäten (Eltern, Lehrkräfte, Vorgesetzte ...) geschah, addieren Sie 1 Punkt in -.		
Wenn Sie sich mit Ihrem Namen unwohl fühlen , schreiben Sie eine 1 in -. Wenn Ihr Umfeld eine Änderung dieses Namens nicht oder nur nach längerem Kampf akzeptiert hat , addieren Sie 1 Punkt in -.		
Wenn einer Ihrer Namen in Deutschland oft falsch ausgesprochen wird , schreiben Sie eine 1 in -.		
Wenn andere Menschen Sie regelmäßig aufgrund eines Diskriminierungsmerkmals für weniger kompetent halten oder gehalten haben , als Sie sind, schreiben Sie eine 1 in -. Dies gilt auch, wenn die anderen Menschen es dabei gut gemeint haben. Wenn dies auf Autoritäten (z.B. Lehrkräfte, Vorgesetzte, Eltern etc.) zutrifft, addieren Sie 1 Punkt in -. Wenn Ihnen aufgrund mehrerer Ungleichheitsverhältnisse die Kompetenz abgesprochen wird/wurde, addieren Sie Punkte für jedes Ungleichheitsverhältnis.		
Wenn Ihre Vorfahr*innen oder andere nahe Bezugspersonen Ihrer Kindheit viel Diskriminierung und/oder Gewalt erlebt haben und dies (direkt oder durch transgenerationale Weitergabe von Belastungen) Auswirkungen auf Ihr Leben hatte , schreiben Sie eine 1 in -. Wenn dies zu gravierenden Belastungen für Ihr Leben geführt hat, addieren Sie eine 1 in -.		
Wenn Sie mehrere Lehrkräfte hatten, die ähnliche Diskriminierungs-/Privilegierungsmerkmale wie Sie hatten , schreiben Sie eine 1 in +. Wenn diese Zugehörigkeiten der Lehrkräfte an Ihrer Schule selbstverständlich waren (also kein Geheimnis, Gerücht oder etwas Besonderes), addieren Sie 1 Punkt in +. Wenn es an einer Ihrer Schulen eine Schulleitung mit ähnlichen Diskriminierungs-/Privilegierungsmerkmalen wie Sie gab, addieren Sie 1 Punkt in +.		
Wenn während Ihres Aufwachsens Menschen wie Sie vorrangig in schlecht angesehenen bzw. schlecht bezahlten Berufen sichtbar waren , schreiben Sie eine 1 in -. Wenn dies auf Ihre Position in mehreren Ungleichheitsverhältnissen zutraf, addieren Sie Punkte in -.		
Wenn an Ihren Schulen nur einzelne oder keine Mitschüler*innen mit ähnlichen Diskriminierungsmerkmalen wie Sie waren , schreiben Sie eine 1 in -. Wenn dies mehrere Ungleichheitsverhältnisse betrifft, addieren Sie entsprechend Punkte in -.		
Wenn während Ihres Aufwachsens Menschen wie Sie selten positiv in den Medien sichtbar waren und/oder über Menschen wie Sie getuschelt wurde , schreiben Sie eine 1 -.		



	-	+
Wenn dies auf Ihre Position in mehreren Ungleichheitsverhältnissen zutrif, addieren Sie 1 Punkt in -.		
Wenn Sie oder Ihre Vorfahr*innen der letzten zwei Generationen Diskriminierung erfahren haben, weil Sie/sie nicht aus Deutschland kommen , schreiben Sie eine 1 in -.		
Wenn Sie häufig als nicht deutsch wahrgenommen und beispielsweise regelmäßig nach Ihrer Herkunft gefragt, auf einen Akzent oder auf die Politik eines anderen Staates als der BRD angesprochen werden , schreiben Sie eine 1 in -.		
Wenn Sie oder Ihre Vorfahr*innen schon Diskriminierung erlebt haben, weil sie aufgrund Ihrer Religion, Ethnizität, Sprache etc. nicht als deutsch angesehen wurden, obwohl Sie aus Deutschland kommen , schreiben Sie eine 1 in -.		
Wenn Sie in Deutschland gemeinhin als deutsch anerkannt werden , schreiben Sie eine 1 in +. Wenn Sie dabei das Gefühl haben, Ihre Familie etc. zu verraten oder in Ihrer Identität/Zugehörigkeit nicht gesehen zu werden, schreiben Sie zusätzlich eine 1 in -.		
Wenn die Feiertage, mit denen Sie aufgewachsen sind bzw. die Feiertage, die für Ihre Zugehörigkeiten wichtig sind, in Deutschland nachrangig behandelt werden , schreiben Sie eine 1 in -. Wenn Sie beim Feiern eines solchen Feiertags schlecht behandelt wurden, addieren Sie 1 Punkt in -.		
Wenn Menschen wie Sie in den Medien häufig als Täter*innen dargestellt werden , schreiben Sie eine 1 in -. Addieren Sie Punkte, wenn dies auf mehrere Ungleichheitsverhältnisse zutrifft.		
Wenn Menschen wie Sie in den Medien häufig als Opfer dargestellt werden , schreiben Sie eine 1 in -. Addieren Sie Punkte, wenn dies auf mehrere Ungleichheitsverhältnisse zutrifft.		
Wenn Menschen wie Sie oft in Verschwörungstheorien als bedrohlich dargestellt werden , schreiben Sie eine 1 in -. Wenn dies aufgrund mehrerer Diskriminierungsmerkmale auf Sie zutrifft, addieren Sie Punkte. Wenn Sie oder Ihnen nahe Menschen deshalb schon verbal, körperlich oder sexualisiert angegriffen wurden , verdoppeln Sie die Punktzahl. Wenn niemand eingegriffen hat , addieren Sie einen Punkt in -.		
Wenn Menschen wie Sie in den Medien häufig in kompetenten Rollen dargestellt werden, in denen sie als Individuen erscheinen , schreiben Sie eine 1 in +. Addieren Sie Punkte, wenn dies auf mehrere Privilegierungsmerkmale zutrifft.		
Wenn Sie öfter darüber nachdenken müssen, ob Sie zur Vermeidung von Diskriminierung ein Merkmal bzw. eine Erfahrung verheimlichen bzw. kaschieren sollten , das/die z.B. mit Religion/Ethnizität/Staatsbürgerschaft/Herkunft, Geschlecht, sexueller Orientierung, Gesundheit/körperlicher bzw. psychischer bzw. kognitiver Funktion, Körper, Alter oder Traumatisierung etc. zu tun hat, schreiben Sie für jedes entsprechende Ungleichheitsverhältnis 1 Punkt in -.		
Wenn es im Deutschen aus Diskriminierungsgründen keine guten Worte gibt , mit denen Sie sich wohlfühlen, sich selbst, Ihre Identität, Ihren Körper und/oder Ihre Beziehungen zu beschreiben , schreiben Sie eine 1 in -. Wenn Sie dies in mehreren Ungleichheitsverhältnissen betrifft, erhöhen Sie die Punktzahl.		
Wenn Sie sich Ihrer Zugehörigkeit in einem Ungleichheitsverhältnis nicht sicher sind und Ihnen das in Ihrer Vergangenheit oder Gegenwart den Zugang zu Selbstbewusstsein, Zugehörigkeit, Empowermenträumen, Förderangeboten, Partner*innenschaften, Freund*innenschaften etc. erschwert hat oder Sie Sorge hatten, Ihre Herkunft bzw. Menschen zu verraten, die Ihnen wichtig sind , schreiben Sie eine 1 in -. Wenn dies für mehrere Ungleichheitsverhältnisse gilt, erhöhen Sie die Punktzahl entsprechend.		
Wenn Sie Freiheitsgrade und Zugänge zu Ressourcen aufgrund von Mehrfachzugehörigkeiten bzw. ambivalenter Verortungen erlebt haben , schreiben Sie eine 1 in +.		



	-	+
Wenn dies auf mehrere Ungleichheitsverhältnisse zutrifft, erhöhen Sie die Punktzahl entsprechend.		
Wenn Sie schon einmal Sorge haben/hatten, dass Sie, wenn Sie über eigene Diskriminierungs- oder Gewalterfahrungen sprechen, diskriminierende Stereotype verstärken , schreiben Sie eine 1 in -. Wenn sich diese Sorge bewahrheitet hat, wenn also Menschen auf Ihre Diskriminierungs-/ Gewalterfahrungen damit reagiert haben, ganze Menschengruppen abzuwerten (anstatt nur die konkret diskriminierende/n gewaltausübende/n Person/en zu kritisieren), addieren Sie eine 1 in -. Wenn diese Sorge/Erfahrung dazu führt/geführt hat, dass Sie weniger Gelegenheiten haben, Ihre schlechten Erfahrungen zu bearbeiten bzw. sich Hilfe zu suchen , verdoppeln Sie die Punktzahl.		
Wenn Sie durchschnittlich gut mit der Mehrheit Ihrer Altersgruppe und Ihres Bildungsstandes in der BRD über Filme, Serien, Kinderlieder, Kinderspiele und/oder Bücher aus Ihrer Kindheit und Jugend mitreden können , schreiben Sie eine 1 in +.		
Wenn Sie je aufgrund eines Diskriminierungsmerkmals mit Schimpfworten bezeichnet worden sind , schreiben Sie eine 1 in -. Wenn Ihnen das häufig geschehen ist/geschieht , verdoppeln Sie die Punktzahl. Wenn Ihnen dies entlang mehrerer Ungleichheitsverhältnisse geschehen ist, erhöhen Sie die Punktzahl entsprechend.		
Wenn Ihre Leistungen, Ansichten, Erfolge, Präferenzen etc. regelmäßig als Ausdruck von Individualität bzw. persönliche Leistungen angesehen werden , schreiben Sie eine 1 in +.		
Wenn Sie für Anerkennung, Grenzachtung, Noten, Bezahlung oder Karriereschritte mehr leisten müssen als Menschen mit mehr Privilegien , schreiben Sie eine 1 in -. Wenn mehrere Ungleichverhältnisse mit diesem Effekt bei Ihnen zusammenkommen, addieren Sie entsprechend Punkte.		
Wenn (jenseits akuter Notfälle) je in Ihrem Zuhause Menschen als Bedienstete, Gärtner*innen, Putzhilfen, Kinderbetreuung o.ä. gearbeitet haben oder arbeiten , schreiben Sie eine 1 in +. Wenn dies Menschen anderer Zugehörigkeiten waren (z.B. Menschen anderer Hautfarbe bzw. Herkunft oder vorrangig Menschen eines anderen Geschlechts), addieren Sie 1 Punkt in +.		
Wenn in Ihrer Familie (auch Wahlfamilie) über längere Zeit eine Person sich nicht um die Angehörigen kümmern konnte (z.B. Pflege, Kinderbetreuung, Haushalt etc.), weil diese Person aus finanzieller Notwendigkeit in einem anderen Haushalt die entsprechenden Tätigkeiten ausüben musste , schreiben Sie eine 1 in -.		
Wenn unter einer Berufstätigkeit aus finanzieller Notwendigkeit in Ihrer Familie (auch Wahlfamilie) der Kontakt zu den Angehörigen gelitten hat (z.B. Pendelmigration, Schichtarbeit, Heimunterbringung etc.), schreiben Sie eine 1 in -.		
Wenn in Ihrer Familie ein Mensch wie Sie über längere Zeit keinen Beruf ausüben konnte, obwohl die Person das gerne gewollt hätte, weil sie sich um Angehörige kümmern musste , schreiben Sie eine 1 in -. Wenn dies später Nachteile für diese Person bedeutet hat (z.B. niedrige Rente, Verschlechterung der Lebenslage bei einer Trennung, finanzielle Abhängigkeit etc.), addieren Sie 1 Punkt in -.		
Wenn durch Migration und/oder einen politischen Systemwechsel einer Ihrer Bildungs- oder Berufsabschlüsse entwertet wurde , schreiben Sie eine 1 in -.		
Wenn durch Migration und/oder einen politischen Systemwechsel einer der Bildungs- oder Berufsabschlüsse Ihrer Vorfahr*innen entwertet wurde und dies Konsequenzen für Ihr Leben hatte , schreiben Sie eine 1 in -.		
Wenn Ihre Eltern regelmäßig ausreichendes Einkommen hatten , schreiben Sie eine 1 in +. Wenn Ihre Eltern regelmäßig gutes Einkommen hatten , addieren Sie 1 Punkt in +. Wenn Ihre Eltern aufgrund von Besitz/Erbschaft nicht oder nur reduziert arbeiten mussten bzw. relativ frei entscheiden konnten, wie sie arbeiten wollten , schreiben Sie eine 4 in +. All dies gilt nicht, wenn Sie keinen Zugang zu den entsprechenden Lebensverhältnissen hatten .		
Wenn Sie schon einmal Eigentum von finanziellem Wert oder Geld geerbt haben oder ein solches Erbe abzusehen ist , schreiben Sie eine 1 in +.		



	-	+
<p>Wenn Sie ihre Berufstätigkeit aufgrund eines guten Verdienstes oder kleineren Erbes etwas reduzieren können, schreiben Sie eine 1 in +.</p> <p>Wenn Sie aufgrund einer Erbschaft, einer erfolgreichen Investition/Spekulation oder eines sehr gut bezahlten Berufs derzeit oder erwartbar in der Zukunft nicht oder nur deutlich reduziert arbeiten müssen, um gut leben zu können, addieren Sie 1 Punkt in +.</p>		
<p>Wenn Ihre Familie ohne erdrückende Schulden ein Haus besitzt, schreiben Sie eine 1 in +.</p> <p>Wenn Ihre Familie mehrere Häuser besitzt bzw. das Haus einen hohen Wert hat, erhöhen Sie den Punktwert entsprechend.</p> <p>Wenn Sie eigenen Wohnungs-, Haus- oder Grundbesitz haben, addieren Sie entsprechend Punkte.</p>		
<p>Wenn Sie einen Beruf ausüben/einer Ausbildung nachgehen, den/die Sie als sinnhaft und/oder befriedigend und/oder beglückend erleben, schreiben Sie eine 1 in +.</p> <p>Wenn Sie damit genügend Geld verdienen (bei einer Ausbildung: werden), um sich und, falls gewünscht, Ihrer jetzigen/zukünftigen Familie ein gutes Leben zu ermöglichen (ggf. gemeinsam mit anderen Erwachsenen der Familie), addieren Sie eine 1 in +.</p>		
<p>Wenn Sie unfreiwillig Brüche in Ihrem Leben erlebt haben (z.B. Trennung der Eltern, fremdbestimmter Wohnortwechsel, Wohnortwechsel aus Not, Bruch mit der Familie u.a. aufgrund von Diskriminierung oder Gewalt, Tod naher Menschen, Systemumbruch, Krieg, Verfolgung), die Ihr Leben über längere Zeit zum Schlechteren verändert haben, schreiben Sie eine 1 in – oder erhöhen Sie die Punktzahl in gravierenderen Fällen nach Selbsteinschätzung.</p> <p>Wenn Ihnen dies mehrfach geschehen ist, erhöhen Sie die Punktzahl entsprechend.</p>		
<p>Wenn Vorfahr*innen von Ihnen staatliches, gesellschaftliches, institutionelles oder familiäres Unrecht erlebt haben, das transgenerationale Auswirkungen auf Ihr Leben hat, schreiben Sie eine 1 in –.</p> <p>Wenn dies aufgrund mehrerer Ungleichheitsverhältnisse für Ihr Leben relevant ist, addieren Sie entsprechend viele Punkte.</p> <p>Erhöhen Sie die Punktzahl nach Selbsteinschätzung, wenn es sich um gravierende Verfolgung bzw. um Morde handelt bzw. wenn die Auswirkungen auf Ihr heutiges Leben gravierend sind.</p>		
<p>Wenn Sie staatliche oder berufliche Sanktionen bzw. Sanktionen durch eine Religionsgemeinschaft erlebt haben, weil sie sich gegen Diskriminierung bzw. gesellschaftliche Ungleichheit engagiert haben, schreiben Sie eine 1 in –.</p> <p>Wenn dies für mindestens eine*n Ihrer Vorfahr*innen gilt und Auswirkungen auf Ihr Leben hatte, addieren Sie eine 1 in –.</p> <p>Wenn die Auswirkungen von Sanktionen gegen Sie bzw. Ihre Vorfahr*in(nen) auf Ihr Leben gravierend waren, verdoppeln Sie den Wert.</p>		
<p>Wenn Sie durch Migration und/oder einen politischen Systemwechsel erlebt haben, dass das Wissen, das Sie in der Schule über eine ‚gute‘ bzw. ‚gerechte‘ Gesellschaft gelernt haben, plötzlich als falsch gilt, schreiben Sie eine 1 in –.</p>		
<p>Wenn Sie in einer Gegend aufgewachsen sind, in der Sie sich sicher fühlen konnten, schreiben Sie eine 1 in +.</p>		
<p>Wenn Sie heute unfreiwillig in einer Gegend leben, in der Sie sich nicht sicher fühlen, schreiben Sie eine 1 in –.</p>		
<p>Wenn Sie gefährliche Orte in der Regel vermeiden können, schreiben Sie eine 1 in +</p>		
<p>Wenn Sie in einer im staatlichen Durchschnitt strukturschwachen Region mit vergleichsweise hoher Arbeitslosigkeit leben, schreiben Sie eine 1 in –.</p>		
<p>Wenn Sie sich relativ sicher sind, normalerweise mit etwas Kompromissbereitschaft einen Job finden zu können, von dem Sie gut leben können, schreiben Sie eine 1 in +.</p> <p>Wenn Sie es für wahrscheinlich halten, mit etwas Kompromissbereitschaft einen Job zu finden, von dem Sie bei Bedarf eine abhängige Person (z.B. Kind, kranke*r Partner*in, pflegebedürftige Eltern mit niedriger Rente etc.) mitversorgen zu können, addieren Sie 1 Punkt in +.</p>		
<p>Wenn Sie schon versucht haben, Ihr Aussehen oder Ihr Verhalten zu ändern, um nicht abgewertet, lächerlich gemacht oder bedroht zu werden, schreiben Sie eine 1 in –.</p> <p>Wenn dies über längere Zeit Ihre Lebensqualität beeinträchtigt hat, addieren Sie 1 Punkt –.</p>		



	-	+
Wenn dies mehrere Ungleichheitsverhältnisse betrifft, erhöhen Sie die Punktzahl entsprechend.		
Wenn Sie schon einmal Mobbing/Bullying erlebt haben , schreiben Sie eine 1 in –. Wenn dies Ihr Leben über längere Zeit beeinträchtigt hat , addieren Sie 1 Punkt in –.		
Wenn es in Ihrer Kindheit/Jugend mehr als 50 Bücher in Ihrem Zuhause gab , schreiben Sie eine 1 in +. Wenn Ihre Bezugspersonen Ihnen gerne und häufiger vorgelesen haben , addieren Sie 1 Punkt in +.		
Wenn Sie in Bildungsinstitutionen immer erfolgreich waren/sind , schreiben Sie eine 1 in +.		
Wenn Ihre Eltern einen guten Zugang zu formaler Bildung (Schule, Uni etc.) hatten , schreiben Sie eine 1 in +. Addieren Sie 1 Punkt für jede weitere Generation vorher, von der Sie wissen, dass mehrere Menschen einen guten Zugang zu formaler Bildung hatten.		
Wenn Sie etwas (positives oder neutrales) über die Kultur von Menschen einer Ihrer Zugehörigkeiten in vergangenen Jahrhunderten in der Schule gelernt haben , schreiben Sie eine 1 in +. Wenn dies auf mehrere Ihrer Zugehörigkeiten zutrifft, erhöhen Sie die Punktzahl entsprechend. Wenn Sie etwas darüber gelernt haben, wie Menschen der entsprechenden Zugehörigkeiten sich erfolgreich gegen Unrecht gewehrt haben , verdoppeln Sie die Punktzahl.		
Wenn Sie sich in Bereichen, die Ihnen wichtig sind, in der Regel als kompetent wahrnehmen , schreiben Sie eine 1 in +. Wenn Andere Sie in der Regel als kompetent wahrnehmen , addieren Sie 1 Punkt in +.		
Wenn Sie Versuche erleben mussten, Sie aufgrund Ihrer sexuellen Orientierung, Ihres Geschlechts, Ihrer kulturellen Zugehörigkeit, Ihres bevorzugten Sprachgebrauchs, Ihrer kognitiven, körperlichen oder psychischen Fähigkeiten/Funktionsweise oder Ähnlichem „umzuerziehen“ bzw. ein entsprechendes Merkmal „wegzuthrapieren“ etc. , schreiben Sie eine 1 in –. Wenn Ihnen dies mehrfach oder über längere Zeit geschehen ist und/oder wenn es gravierende Auswirkungen auf Ihr heutiges Leben hat , addieren Sie entsprechend Punkte.		
Wenn in Ihrer Schule/einer Ihrer Schulen in erster Linie eine Sprache gesprochen wurde, die nicht Ihre Erstsprache/eine Ihrer Erstsprachen ist , schreiben Sie eine 1 in –.		
Wenn Sie noch nie längere depressive Phasen oder weitere ernsthafte bzw. länger anhaltende psychische Schwierigkeiten hatten , schreiben Sie eine 1 in +.		
Wenn Sie nie mitbekommen haben, dass Ihre Eltern längere depressive Phasen bzw. weitere ernsthafte oder länger anhaltende psychische Schwierigkeiten hatten , schreiben Sie eine 1 in +.		
Wenn Sie nie unter Sucht oder Abhängigkeit bzw. Ko-Abhängigkeit gelitten haben , schreiben Sie eine 1 in +.		
Wenn Sie nie von Sucht, Abhängigkeit bzw. Ko-Abhängigkeit Ihnen naher Menschen in Ihrer Lebensqualität beeinträchtigt wurden , schreiben Sie eine 1 in +.		
Wenn Sie an einem Ort leben, wo Sie sich zu Hause fühlen , schreiben Sie eine 1 in +. Wenn die Mehrheit der dort lebenden Menschen es neutral, normal, selbstverständlich oder gut findet, dass Sie dort leben und sich zu Hause fühlen , addieren Sie 1 Punkt in +.		
Wenn Sie (mindestens) eine Liebesbeziehung haben, die Ihnen guttut , schreiben Sie eine 1 in +. Wenn Sie in ihrem Leben schon mehrere wohltuende Liebesbeziehungen erlebt haben oder wenn Ihre derzeitige wohltuende Beziehung schon über längere Zeit anhält , addieren Sie 1 Punkt in +. Wenn Sie sich relativ sicher fühlen, in Zukunft wieder wohltuende Liebesbeziehungen finden zu können , addieren Sie eine 1 in +.		
Wenn Sie noch nie über längere Zeit eine Beziehung hatten, die Ihnen geschadet hat , schreiben Sie eine 1 in +.		
Wenn Menschen wie Ihnen oft nicht zugetraut oder nicht zugestanden/nicht respektiert wird, selbstbestimmte Liebesbeziehungen und/oder sexuelle Kontakte zu haben und/oder zu heiraten , schreiben Sie eine 1 in –. Wenn Sie dies aufgrund mehrerer Diskriminierungsmerkmale betrifft, addieren Sie Punkte.		



	-	+
<p>Wenn Sie sich angstfrei mit Ihrer/Ihren derzeitigen (falls Sie gerade Single sind: mit Ihrer/Ihren letzten) Liebesbeziehung(en)/Sexualpartner*in(nen) händchenhaltend bzw. küssend auf der Straße zeigen können, schreiben Sie eine 1 in +.</p> <p>Wenn Sie diese in Ihren professionellen Kontexten ohne Unsicherheit bzgl. der Konsequenzen erwähnen können, addieren Sie eine 1 in +.</p> <p>Wenn dies auf all Ihre bisherigen Liebesbeziehungen/Sexualpartner*innen zutrifft, verdoppeln Sie die Punktzahl.</p>		
<p>Wenn Menschen wie Sie aktuell oder in der jüngeren Vergangenheit in mindestens einem Staat/einer Religion/Kultur/Institution, die biografisch Bedeutung für Sie hat (z.B. Wohnort, Herkunftsort der Eltern, eigene oder Familienreligion, Arbeitgeber*in, Bildungsinstitution etc.) an Selbstbestimmung in Bezug auf Liebe, Partnerschaft/Ehe, Sexualität und/oder Geschlecht gehindert wurden/werden, schreiben Sie eine 1 in -. (Dies gilt nicht für Grenzen, die gesetzt werden, um die Selbstbestimmung anderer Menschen zu schützen, also z.B. Verbote von Gewalt oder Machtmissbrauch.)</p> <p>Wenn dies starke Auswirkungen auf Ihr Leben hat(te), addieren Sie 1 Punkt in -.</p> <p>Wenn Sie dies in Bezug auf mehrere Ungleichheitsverhältnisse betrifft, erhöhen Sie den Punktwert.</p>		
<p>Wenn Sie in der Schule nichts über Liebe, Sex, Fortpflanzung und/oder Familien von Menschen wie Ihnen gelernt haben, schreiben Sie eine 1 in -.</p> <p>Wenn Sie erst spät außerschulisch Informationen dazu gefunden haben, addieren Sie 1 Punkt in -.</p> <p>Wenn Sie deshalb dachten, mit Ihnen stimme etwas nicht, verdoppeln Sie die Punktzahl.</p>		
<p>Wenn Sie sich in Ihrem Körper wohl und zu Hause fühlen, schreiben Sie eine 1 in +.</p> <p>Wenn das schon immer so war und Sie es sich nicht hart erarbeiten mussten, addieren Sie 1 Punkt.</p>		
<p>Wenn Sie heute ein gutes Verhältnis zu Ihrer eigenen Sexualität haben, schreiben Sie eine 1 in +.</p> <p>Wenn Sie immer ein gutes Verhältnis zu Ihrer eigenen Sexualität hatten, addieren Sie 1 Punkt in +.</p>		
<p>Wenn Menschen wie Sie oft als nicht liebenswert, nicht begehrenswert bzw. nicht attraktiv dargestellt werden, schreiben Sie eine 1 in -.</p> <p>Wenn Sie dies in mehreren Ungleichheitsverhältnissen betrifft, addieren Sie entsprechend Punkte.</p>		
<p>Wenn Menschen wie Sie oft als Sex-Objekte, Fetische, als exotisch oder skurril dargestellt werden, schreiben Sie eine 1 in -.</p> <p>Wenn Sie dies in mehr als einem Ungleichheitsverhältnis betrifft, addieren Sie entsprechend Punkte.</p> <p>Wenn Sie persönlich schon entsprechende Erfahrungen gemacht haben, verdoppeln Sie die Punkte.</p>		
<p>Wenn Sie sicher sind, dass Menschen aus Ihrem Umfeld Sie in emotionalen, gesundheitlichen oder wirtschaftlichen Notlagen unterstützen würden, schreiben Sie eine 1 in +.</p>		
<p>Wenn Sie in Ihrem Leben schon eine Mahlzeit auslassen mussten oder hungrig waren, weil es nicht genug Einkommen gab, schreiben Sie eine 1 -.</p> <p>Wenn dies häufiger vorgekommen ist/vorkommt, erhöhen Sie die Zahl entsprechend.</p>		
<p>Wenn Sie schon einmal nicht oder mit ungutem Gefühl auf einen Geburtstag/eine Einladung gegangen sind, weil Sie sich kein Geschenk leisten konnten, schreiben Sie eine 1 in -.</p>		
<p>Wenn Sie in Ihrer Kindheit ein eigenes Zimmer hatten, schreiben Sie eine 1 in +.</p>		
<p>Wenn Sie (ggf.: mit Ihrer Familie) im Vergleich zu vielen anderen Menschen eher gute Chancen bei der Wohnungssuche haben, schreiben Sie eine 1 in +.</p>		
<p>Wenn Sie sich heute eine Wohnung mit einem eigenen Zimmer bzw. eine eigene Wohnung leisten könn(t)en, schreiben Sie eine 1 in +.</p> <p>Falls Sie studieren oder zu Hause arbeiten, addieren Sie einen Punkt bei +, wenn Sie sich ein eigenes Arbeitszimmer leisten könn(t)en.</p>		
<p>Wenn Sie sich Kinderbetreuung leisten könn(t)en, um sich tagsüber auf Ihre Berufstätigkeit/Ihr Studium/Ihre Ausbildung zu konzentrieren und/oder wenn Sie eine*n Partner*in haben, der die Betreuung übernimmt bzw. übernehmen würde, wenn Sie Kinder hätten, schreiben Sie eine 1 in +.</p>		



	-	+
<p>Wenn Sie in Ihrer Kindheit und Jugend einen Ort hatten, an dem Sie in Ruhe lernen konnten, schreiben Sie eine 1 in +.</p> <p>Wenn es in Ihrer Kindheit und Jugend Menschen gab, die Ihnen bei den Hausaufgaben oder anderen schulischen Fragen helfen konnten, addieren Sie 1 Punkt in +.</p> <p>Wenn es Menschen gab, die sie bei Ungerechtigkeiten in der Schule unterstützt haben, addieren Sie 1 Punkt in +.</p> <p>Wenn diese Unterstützung erfolgreich war, addieren Sie einen weiteren Punkt in +.</p>		
<p>Wenn Sie selten oder nie daran zweifeln, liebenswert und begehrenswert zu sein, schreiben Sie 2 Punkt in +.</p> <p>Wenn nur eines davon zutrifft, schreiben Sie eine 1 in +.</p> <p>Wenn Ihnen diese Sicherheit von früh auf mitgegeben wurde und Sie sie nicht hart erarbeiten mussten, verdoppeln Sie den Punktwert.</p>		
<p>Wenn Sie in Ihrer Kindheit bzw. Jugend Museen, Galerien, Theater oder Konzerte mit Ihren Bezugspersonen besucht haben, schreiben Sie eine 1 in +.</p>		
<p>Wenn Sie in der Schule Diskriminierung erlebt haben, schreiben Sie eine 1 in -.</p> <p>Wenn dies über längere Zeit der Fall war und/oder mehrere Ungleichheitsverhältnisse betraf, erhöhen Sie die Punkte.</p>		
<p>Wenn Sie sich noch nie physisch selbstschädigend (Esstörung, Ritzen, Risikoverhalten, Ertragen von Gewalt bzw. gewaltriskanten Beziehungen/Kontakten, Medikamenten- oder Drogenabhängigkeit inkl. Nikotin und Alkohol etc.) verhalten haben, schreiben Sie eine 6 in +.</p> <p>Ziehen Sie Punkte ab, wenn nur Teile davon zutreffen. Wenn Sie das entsprechende Verhalten als nicht selbstschädigend wahrnehmen, steht es Ihnen selbstverständlich frei, es anders in Ihrer Punktevergabe zu berücksichtigen.</p>		
<p>Wenn Ihre Eltern je erwerbslos oder gegen Ihren Wunsch gekündigt waren, schreiben Sie eine 1 in -.</p> <p>Wenn dies länger als ein Jahr zutraf, erhöhen Sie den Punktwert entsprechend.</p>		
<p>Wenn Sie in Ihrer Kindheit/Jugend an einer Kinderfreizeit oder einem Jugendcamp teilgenommen haben, schreiben Sie eine 1 in +.</p> <p>Wenn Sie ein Instrument gelernt, Schauspiel- oder Tanzunterricht bekommen haben, addieren Sie 1 Punkt in +.</p> <p>Wenn Sie Begabtenförderung erhalten und/oder eine Privatschule besucht haben, addieren Sie 1 Punkt in +.</p> <p>Falls Sie dort Gewalt oder Abwertung erlebt haben, tragen Sie nach eigener Einschätzung zusätzlich oder stattdessen Negativpunkte ein.</p>		
<p>Wenn Sie in der Schule für Ihre Leistungen gelobt wurden, schreiben Sie eine 1 in +.</p> <p>Wenn dies auf viele Fächer und über längere Zeiträume zutrifft, addieren Sie 1 Punkt in +.</p>		
<p>Wenn Sie in der Schule freiwillig nicht alle Aufgaben erfüllt bzw. Regeln nicht eingehalten haben, z.B. um cool zu sein, aus Protest gegen Anforderungen oder aus Desinteresse, und trotzdem den gewünschten Abschluss erhalten haben, schreiben Sie eine 1 in +.</p> <p>Wenn Ihre Familie oder Mitschüler*innen Sie im Umgang mit Sanktionen für freiwilliges schulisches regelabweichendes Verhalten unterstützt haben und/oder Ihnen geholfen haben, trotzdem erfolgreich zu sein, addieren Sie eine 1 in +.</p>		
<p>Wenn Sie in der Schule unter Druck waren, entweder z.B. als Streber*in ausgegrenzt zu werden oder den gewünschten Abschluss nicht zu erreichen, schreiben Sie eine 1 in -.</p>		
<p>Wenn Sie Sorge hatten, bei einem guten Abschluss, Ihre Herkunft, Familie und/oder Freund*innen zu verraten oder soziale Sanktionen zu erfahren, schreiben Sie eine 1 in -.</p>		
<p>Wenn Sie aufgrund eines Bildungsaufstiegs Fremdheitserfahrungen im neuen und/oder mit Ihnen wichtigen Menschen Ihres Herkunftsmilieus gemacht haben, schreiben Sie eine 1 bzw. (wenn beides zutrifft) eine 2 in -.</p> <p>Wenn Sie aufgrund dieses Aufstiegs bzw. von kultureller Fremdheit/Entfremdung Sanktionen im neuen und/oder Herkunftsmilieu erlebt haben, addieren Sie entsprechend Punkte in -.</p> <p>Wenn ein Bildungsaufstieg Ihrer Eltern transgenerational entsprechende Gefühle/Sorgen bei Ihnen hinterlassen hat, addieren Sie 1 Punkt in -.</p>		



	-	+
Wenn Ihre Familie während Ihrer Kindheit bzw. Jugend umziehen musste, weil sie die Miete nicht mehr zahlen konnte, schreiben Sie eine 1 in -.		
Wenn Sie als Erwachsene*r umziehen mussten, weil Sie die Miete nicht mehr zahlen konnten oder ohne eigenes Verschulden gekündigt wurden, schreiben Sie eine 1 in -.		
Wenn Ihnen von Ihren Eltern gesagt worden ist, dass Sie schön, schlau und fähig sind, schreiben Sie eine 1 in +. Wenn dies regelmäßig vorgekommen ist, addieren Sie 1 Punkt in +. Wenn Sie von Ihren Eltern bzw. primären Bezugspersonen nie abgewertet oder beleidigt wurden, verdoppeln Sie den Punktwert.		
Wenn heute Ihre Grenzen und Wünsche meist ernst genommen werden, schreiben Sie eine 1 in +. Wenn in Ihrer Kindheit und Jugend Ihre Grenzen in Ihrer Familie/Ihrem Wohnzusammenhang respektiert wurden, addieren Sie eine 1 in +. Wenn in der Schule Ihre Grenzen respektiert wurden, addieren Sie eine 1 in +.		
Wenn Sie erlebt haben, dass Sie sich wichtige Wünsche erfüllen können, wenn Sie sich Mühe geben, schreiben Sie eine 1 in +.		
Wenn Ihnen aufgrund eines Diskriminierungsmerkmals vom Studium oder bestimmten Berufen abgeraten wurde, schreiben Sie eine 1 in -. Geschah dies aufgrund mehrerer Diskriminierungsmerkmale, erhöhen Sie den Punktwert.		
Wenn Sie aufgrund eines Diskriminierungsmerkmals Zugangshürden, Aufstiegsbarrieren oder Grenzüberschreitungen im Beruf bzw. bzgl. einer Ausbildung oder eines Studiums erlebt haben, schreiben Sie eine 1 in -. Wenn dies wiederholt oder über längere Zeit geschehen ist, verdoppeln Sie den Punktwert. Wenn dies aufgrund mehrerer Diskriminierungsmerkmale der Fall war, erhöhen Sie den Punktwert entsprechend.		
Wenn Sie häufiger erleben, dass Sie als empfindlich, hysterisch etc. bezeichnet werden, wenn Sie eine diskriminierende Bemerkung einer anderen Person kritisieren, schreiben Sie eine 1 in -.		
Wenn Sie häufig Anerkennung für Diskriminierungskritik erleben, schreiben Sie eine 1 in +.		
Wenn Sie von Ihren Eltern/nahen erwachsenen Bezugspersonen ermutigt worden sind, zu studieren, eine anspruchsvolle Ausbildung zu machen oder sich einen bestimmten Berufswunsch zu erfüllen, schreiben Sie eine 1 in +.		
Wenn Ihre Eltern/nahen erwachsenen Bezugspersonen Ihnen vermittelt haben, dass Sie sie nur lieben bzw. dass Sie nur etwas wert sind, wenn Sie erfolgreich sind, schreiben Sie eine 1 in -.		
Wenn Sie als Kind ca. alle 1-2 Jahre einen Urlaub im Ausland verbracht haben, schreiben Sie eine 1 in + (außer das waren sehr schlechte Erfahrungen).		
Wenn Sie in Kindheit und Jugend bei Urlaubsplänen mitreden durften, schreiben Sie eine 1 in +. Wenn Sie bei größeren Entscheidungen wie Schulwechseln, Umzügen, Wohnort bei Trennung der Eltern etc. mitsprechen durften, addieren Sie eine 1. Wenn keine großen Entscheidungen gegen Ihre Bedürfnisse getroffen wurden, addieren Sie eine 1.		
Wenn Sie in einer psychisch, körperlich und sexuell weitgehend gewaltfreien Familie aufgewachsen sind, schreiben Sie eine 1 in +.		
Wenn Ihre Peergroup- und Schul-Erfahrungen weitgehend psychisch, körperlich und sexuell gewaltfrei waren, schreiben Sie eine 1 in +.		
Wenn Sie je aufgrund eines Diskriminierungsmerkmals Angst vor Gewalt hatten, schreiben Sie eine 1 in -. Wenn Sie dies aufgrund verschiedener Ungleichheitsverhältnisse betrifft, erhöhen Sie entsprechend die Punktzahl. Wenn dies regelmäßig der Fall war/ist, verdoppeln Sie die Punktzahl.		
Wenn Sie je (ohne einen vorangegangenen vergleichbaren Angriff Ihrerseits) Opfer von Gewalt geworden sind, schreiben Sie eine 1 in -. Wenn dies öfter geschehen ist, addieren Sie 1 Punkt in -.		



	-	+
Wenn Gewalterfahrungen Ihrer Vorfahr*innen transgenerational Ihr Leben beeinflussen , schreiben Sie eine 1 in –.		
Wenn Sie in Ihrer Kindheit und Jugend in einzelnen Lebensbereichen oder Phasen relativ viele Möglichkeiten zur Selbstbestimmung, relativ viel Selbstwirksamkeit, viel Respekt und relativ gleichberechtigte Möglichkeiten zur Mitsprache bei für Ihr Leben wichtigen Entscheidungen von Seiten von Erwachsenen erlebt haben , schreiben Sie eine 1 in +. Wenn dies in mehreren Lebensbereichen und kontinuierlich der Fall war , addieren entsprechend Punkte in +. (Lebensbereiche könnten z.B. sein: Zeiteinteilung, Kleidung, Nahrung, Freizeit/Engagement, Beziehungen/Freund*innenschaften, Intimität/Sexualität, Wohnort, Schul- & Fächerwahl, Entscheidung für einen Job während der Schulzeit, Entscheidung für eine Ausbildung/ein Studium/einen Beruf zum Ende der Schulzeit etc.) Wenn Sie sich bei diesen Entscheidungen zugewandt und unterstützend begleitet gefühlt haben , addieren Sie je Bereich eine 1 in +. Wenn Sie sich von diesen Entscheidungen überfordert und damit alleine gelassen gefühlt haben bzw. sich rückblickend mehr Impulse, Begleitung bzw. Schutz von Ihren erwachsenen Bezugspersonen gewünscht hätten , ziehen Sie nach Selbsteinschätzung Punkte ab oder tragen entsprechend Punkte in die –spalte ein.		
Wenn Sie heute relativ frei über Ihr Leben bestimmen können (z.B. Wohnort, Berufswahl, Zeiteinteilung, berufliche Kontakte, Kleidung, Nahrung, Engagement/Freizeit, Intimität/Sexualität, Beziehungen/Freund*innenschaften etc.), schreiben Sie eine 9 in +. Ziehen Sie Punkte ab, wenn dies nur teilweise zutrifft .		
Wenn Sie schon ungewollt mehr als 3 Monate arbeitslos waren , schreiben Sie eine 1 –. Wenn Sie schon Sozialhilfe oder Hartz IV bezogen haben (oder in einer vergleichbaren sozialen Lage waren, ohne die Leistung in Anspruch zu nehmen/nehmen zu können) , addieren Sie 1 Punkt in –. Wenn dies unfreiwillig über längere Zeit zutraf/zutrifft , erhöhen Sie den Punktwert entsprechend.		
Wenn Sie erlebt haben, dass Ihre Bewegungsfreiheit in Deutschland aufgrund eines Diskriminierungsmerkmals eingeschränkt wurde , schreiben Sie eine 1 in –.		
Wenn Sie schon mal einen Ort nicht verlassen konnten, an dem Ihnen geschadet wurde , schreiben Sie eine 1 in –. Wenn dies über längere Zeit zutraf oder mit schwerwiegenden Schädigungen einherging , erhöhen Sie den Punktwert entsprechend.		
Wenn eines Ihrer Elternteile keinen bzw. keinen in Deutschland anerkannten Abschluss hat , schreiben Sie eine 1 in –. Wenn dies auf alle ihre Elternteile zutrifft , addieren Sie 1 Punkt in –.		
Wenn Ihnen schon mal aufgrund von Beziehungen ein guter Job oder eine gute Wohnung angeboten wurde , schreiben Sie eine 1 in +. Erhöhen Sie den Punktwert, wenn dies häufiger geschehen ist.		
Wenn Ihnen schon aufgrund eines Diskriminierungsmerkmals bzw. einer ihrer Zugehörigkeiten vorgeworfen wurde, dass Sie betrogen oder gelogen hätten , schreiben Sie eine 1 in –. Wenn Ihnen dies bzgl. mehrerer Ungleichheitsverhältnisse geschehen ist, addieren Sie 1 Punkt in –. Wenn Ihnen dies regelmäßig geschieht, verdoppeln Sie die Punktzahl.		
Wenn Ihnen schon zu Unrecht unterstellt wurde, geklaut oder mit Drogen gehandelt zu haben , schreiben Sie eine 1 in –. Wenn Ihnen dies regelmäßig passiert ist/passiert, addieren Sie 1 Punkt in –.		
Wenn Sie schon aufgrund eines Diskriminierungsmerkmals von der Polizei angehalten oder befragt worden sind , schreiben Sie eine 1 in –. Wenn Ihnen dies regelmäßig passiert, addieren Sie 1 Punkt in –.		
Wenn Sie schon öfter das Gefühl hatten, nicht ungestört einkaufen zu können, weil jemand Ihnen gefolgt ist, Sie belästigt oder des Diebstahls beschuldigt hat , schreiben Sie eine 1 in –.		



	-	+
<p>Wenn Sie eine Krankenversicherung haben, die einen Großteil Ihrer medizinischen und psychotherapeutischen Bedarfe abdeckt, schreiben Sie eine 1 in +.</p> <p>Wenn Sie immer eine Krankenversicherung hatten und sich nie fragen mussten, ob sie auf die Krankenversicherung oder wichtige Leistungen der Krankenversicherung verzichten sollten, um sich Miete und Essen leisten und andere essenzielle Bedürfnisse befriedigen zu können, addieren Sie eine 1 in +.</p>		
<p>Wenn Ihnen schon medizinische/therapeutische Gewalt widerfahren ist, schreiben Sie eine 1 in –.</p> <p>Wenn dies Folgen bis in Ihr heutiges Leben hat, addieren Sie 1 Punkt in –.</p>		
<p>Wenn Sie damit rechnen können, im Gesundheitssystem (Medizin & Psychotherapie) eine mindestens durchschnittlich gute Versorgung für Ihre Bedarfe und Probleme zu finden, schreiben Sie eine 1 in +.</p>		
<p>Wenn Sie bei der Suche nach Ärzt*innen bzw. Therapeut*innen nicht auf Diskriminierungsfragen achten müssen, schreiben Sie eine 1 in +.</p>		
<p>Wenn die Infrastruktur der Orte, an denen Sie sich bewegen (z.B. Einrichtung und Zugänge zu öffentlichen Verkehrsmitteln, Kommunikation in öffentlichen Verkehrsmitteln, Toiletten, Tische, Stühle, Schränke, Türen, Treppen/Aufzüge, Klimaanlage, Kommunikationswege, Technik etc. am Arbeitsplatz, an Bildungsorten und/oder in Communities, Architektur und vorgegebene Einrichtungen einer Mietwohnung, verfügbare Möbel, Fahrzeuge etc.) ganz gut zu Ihrem Körper passt, schreiben Sie eine 2 in +.</p> <p>Wenn Infrastruktur gelegentlich kleinere Probleme aufgrund Ihres Körpers verursacht, aber Sie dadurch keine gravierenden Nachteile für Ihr Leben haben, schreiben Sie stattdessen eine 1 in +.</p>		
<p>Wenn Bildungsangebote, Veranstaltungen und soziale Kommunikation nicht gut zu Ihren neuronalen und/oder psychischen Strukturen passen und Sie deshalb Nachteile in der Bildung und/oder in sozialen Kontakten haben/hatten und/oder oft missverstanden werden/wurden, schreiben Sie eine 1 in –.</p> <p>Wenn dies zu gravierenden Nachteilen in Ihrem Leben geführt hat/führt, verdoppeln Sie den Punktwert in –.</p> <p>Wenn Sie Ihre neuronalen bzw. psychischen Strukturen dafür für andere Dinge als Vorteil und Stärke erleben, schreiben Sie nach Selbsteinschätzung zusätzlich Punkte in die +-Spalte.</p>		
<p>Wenn Sie sich schon unwohl gefühlt haben wegen eines Witzes, der sich auf eine Ihrer Zugehörigkeiten bzw. eine diskriminierende Zuschreibung an Sie bezieht, schreiben Sie eine 1 in –.</p> <p>Wenn niemand dagegen interveniert hat, addieren Sie eine 1 in –.</p> <p>Wenn Ihnen dies wegen mehrerer Ungleichheitsverhältnisse geschehen ist, erhöhen Sie entsprechend die Punktzahl.</p> <p>Wenn Ihnen dies früher oder heute regelmäßig geschehen ist, verdoppeln Sie die Punktzahl.</p>		
<p>Wenn Sie an einem Ort mit schlechtem Verkehrsnetz über längere Zeit weitgehend auf öffentliche Verkehrsmittel angewiesen sind/waren, schreiben Sie eine 1 in –.</p>		
<p>Wenn Sie in Ihrer Kindheit/Jugend beliebt und gut in Ihre Klassengemeinschaft integriert waren und Sie zudem verbindliche und verlässliche Freund*innenschaften hatten, schreiben Sie 2 Punkte in +.</p> <p>Wenn nur eins davon zutraf, schreiben Sie eine 1 in +.</p>		
<p>Wenn Sprachkenntnisse, über die Sie verfügen, in Deutschland selten/nicht als Kompetenz anerkannt werden, schreiben Sie eine 1 in –.</p>		
<p>Wenn Kenntnisse/Kompetenzen, die Sie in Ihrem Elternhaus gelernt haben, Ihnen im deutschen Bildungssystem bzw. beruflich von Vorteil sind, schreiben Sie eine 1 in +.</p> <p>Wenn diese Ihnen den Zugang zu einem angesehenen Abschluss bzw. gut bezahlten Beruf erleichtert haben, addieren Sie 1 Punkt in +.</p>		
<p>Wenn es in Deutschland mehrere führende Politiker*innen Ihrer Zugehörigkeiten gibt, schreiben Sie eine 1 in +.</p> <p>Wenn diese gleich ernst genommen werden wie vergleichbar kompetente Politiker*innen anderer Zugehörigkeiten und sie sich das nicht viel härter erkämpfen mussten, addieren Sie 1 Punkt in +.</p>		



	-	+
Wenn Ihre Eltern sie ermutigt haben, Ihre Träume zu verwirklichen , schreiben Sie eine 1 in +. Wenn Sie sie tatkräftig dabei unterstützt haben , addieren Sie 1 Punkt in +. Wenn andere Menschen als Ihre Eltern (z.B. Pädagog*innen, Freund*innen etc.) dies getan haben , addieren Sie entsprechend Punkte in +.		
Wenn Sie schon einmal einen mutigen Schritt gegangen sind, Ihr Leben zu verbessern und einengende gesellschaftliche Normen nicht zu akzeptieren , und diesen Schritt aus heutiger Sicht als gut für sich bewerten, schreiben Sie eine 1 in +.		
Wenn Sie Bestärkung bzw. Empowerment in Communities, politischer Organisation etc. erlebt haben, schreiben Sie eine 1 in +.		
Gesamtwert		

Anregungen für Auswertungsfragen auf der nächsten Seite.



Mögliche Auswertungsfragen:

- Hat Sie etwas **überrascht**?
- Haben Sie **Fragen**? Haben Sie etwas nicht verstanden?
- Welche **Gefühle und Gedanken** sind Ihnen bei der Bearbeitung durch den Kopf gegangen? Gab es Fragen, die Sie gefreut oder geärgert haben? Gab es Fragen, die Sie als belastend empfunden haben? Gab es Fragen, bei denen Sie sich (nicht) gesehen gefühlt haben? Gab es Fragen, die Sie als entlastend oder erhellend zur Einordnung von persönlichen oder beruflichen Erfahrungen empfunden haben?
- Wenn Sie die Arbeit am Test als belastend erlebt haben: **Was kann Sie stärken? Welche Ressourcen tragen Sie in sich? Auf welche äußere Unterstützung und auf welche Kraftquellen können Sie zurückgreifen?**
- Welche Ihrer Erfahrungen bzw. Ressourcen und Belastungen liegen an **individuellen Faktoren** (z.B. Verhalten der Eltern, von Freund*innen etc.), welche haben mit **strukturellen gesellschaftlichen Themen** zu tun (Diskriminierung, gesellschaftlich bedingte Privilegierung) und bei welchen **verknüpfen sich die beiden Ebenen**? Glauben Sie, es macht einen Unterschied, auf welcher Ebene Belastungen und Ressourcen verortet sind und wenn ja, welchen? Für Sie persönlich und/oder für Ihre Arbeit mit Adressat*innen?
- Gelten **Ihre Privilegien/Ressourcen/Diskriminierungs-/Belastungserfahrungen in weiten Teilen der Gesellschaft/des Staats**, in dem/der Sie leben, in allen Lebensbereichen, Altersstufen etc.? Oder haben Sie sich bestimmte Umfelder/ Communities/ein bestimmtes Berufsfeld etc. gesucht, um bestimmte Benachteiligungserfahrungen bzw. Belastungen zu vermeiden? Falls ja: Unter welchen Bedingungen ist es möglich, sich solche Umfelder zu suchen? Haben Sie dafür etwas aufgegeben oder auf etwas verzichtet? Oder haben Sie in Ihrem gewählten Umfeld/Kontext Nachteile aus Merkmalen, die Ihnen gesamtgesellschaftlich eher Vorteile verschaffen würden? Wie würden Sie das einordnen?
- Bei welchen Ihrer Pluswerte geht es um **Möglichkeiten und Rechte, die alle Menschen haben sollten**? Gibt es welche, bei denen es um **Privilegien auf Kosten anderer geht, die niemand haben sollte**?
- Wie sähen wohl die **Ergebnisse Ihrer (zukünftigen) Adressat*innen** aus?
- Welche **Gemeinsamkeiten und Unterschiede vermuten Sie zu Ihren Adressat*innen**? Welche **Potenziale und Schwierigkeiten liegen darin für die gemeinsame Arbeit/das gemeinsame Engagement**?
- Wo gibt es **Stolpersteine aus Ihren Privilegierungs- und Benachteiligungserfahrungen für Ihre Arbeit**? Worauf sollten Sie achten? Gibt es Dinge, die Sie aufgrund Ihrer Privilegierungs-/Benachteiligungserfahrungen vielleicht schlechter wahrnehmen können? Was können Sie zu Ihrer eigenen Sensibilisierung tun?
- Welche **Ressourcen ziehen Sie aus Ihren Privilegierungs- und Benachteiligungserfahrungen für Ihre Arbeit**? Was können Sie bewusst nutzen? Wie können Sie diese Ressourcen sowohl für Ihre eigene Entwicklung als auch für die Arbeit mit Ihren Adressat*innen gut nutzen?