

Stichwortverzeichnis

A

ACE 157
ADHS 106
Aktivierung 156
Akzeptanz 289
Alter 298
Altern 300
Älterwerden 300
Anpassung 294
Anpassungen 262
Anpassungsverhalten 118
Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung 106
Autismus 106

B

Barrieren 69
Barriere-Sex 186
Behandlung
gerechte 264
Behinderung 299, 301
Belastungsstörung
posttraumatische 156
Beschämung 74
Beziehung
offen 196
toxisch 149
toxische 312
wiederherstellen 258
Beziehungsanarchist 83
Bindung
abweisend-vermeidend 142
desorganisiert 143
sichere 142
unsicher-ängstlich 142
Bindungsbewusstsein 101
Bindungsgeschichte 135–136
Bindungsfobiker 311
Bindungsstil 142
Bindungstheorie 33, 136

C

Calling-in 130
CNM 41
Co-Abhängigkeit 123

Coming-out 52, 215, 226
gegenüber Kindern 278, 280
planen 227
Community 223
Compassion 248–249

D

Deeskalation 162
Dreier 78
Dreierbeziehung 78
Du-Aussage 177, 256

E

Ehrlichkeit 49
Eifersucht 233, 310
Auslöser 238
Eifersuchtgeschichte 237
Einvernehmen 41
Elevator Speech 226
Eltern 271
Elternschaft 271–272
gemeinsame 273
ENM 41
Entschuldigen 265
Epigenetik 110
Erkrankung 300
Erstarren 108
Erziehungsgrundsätze 276
Erziehungsmethoden 276
Extroversion 102

F

Familie 175, 271
Familengeschichte 238
Familienleitbild 175
Flapper 38
Flucht 108
Freewriting 119

G

Gaslighting 199
Gefühlstagebuch 314
Geheimnis 279
Gewalt 33
häusliche 199

Grenzen 32, 101, 117
einhalten 129
überschreiten 254
Grenzüberschreitung 130
Grundwerte 117

H

Heilung 166
Heterosexualität 69
Hochbegabung 106
HOT-Ziel 210

I

Ich-Aussage 177, 256
Introversion 102
IPV 199

K

Kalendern 186
Kampf 108
Kinder 275, 278
Kindeswohl 277
Kindheitserlebnisse 157
Kommunikation 32
Kommunikationsmodus
108
Kommunikationsstil 101
Konsens
über Werteverklärung 177
Krankheit 299
Küchentisch-Polyamorie 185

L

Leitbild 175
Lesbian Torture Breakup 287
Libido 297
Libidoveränderung 297
Liebe
freie 40
Lüge 44
Lügen 260

M

Macht
ausbalancierte 200

336 Stichwortverzeichnis

MBTI 102
Medien 52
Menopause 298
Metamour 290
Missbrauch 199
Monogamie 38
Moralkodex 312
MTF 106
Mudita 251
Myers-Briggs-Typenindikator 102

N

Namensschild 62
Nest
verlassen 296
Nestbau 296
Nesting 296
Nestpartnerschaft 82
Neuausrichtung 287
Neurodiversität 106
Nicht-hierarchisch 83
Nicht-Monogamie 38
einvernehmliche 41
ethische 41

O

Offenlegung 43
Öffnen 195
vorsichtiges 203
One-Night-Stand 38
Outing 34, 52

P

Paarprivileg 200
Partnerschaftsvereinbarung 183
People pleasing 118
Pod-Mapping 171, 224
Polyamorie 30
Definition 38

Polykul 43
Poly-Dystopie 188
Poly-Euphorie 188
Polyfidel 184
Polytreu 184
Präsenz
elterliche 281
Primat der Nettigkeit 120
Privatsphäre 279
Problemlösen 180
Prozessieren 180
PTBS 156

R

Religionsgemeinschaft 222
Respekt 45

S

Safer Sex 190
Scham 74
Schwangerschaftsverhütung 190
Selbsthilfegruppe 315
Sexphobie 222
Sexualitätsfeindlichkeit 222
Situationship 60
SMART-Ziel 209
Solo-Poly 81
Stigmatisierung 74
Streiten 198
Swingen 38

T

Täuschung 253
Therapie 315
Throuple 78
Toleranz 43
Tolyamorie 209
Toxizität 150
Transparenz 203
Trauer 287

Trauma 33, 155
Trennung 285
Trennungsangst 136
Triade 78

U

Umzug 294
Unehrlichkeit 260
Unterwürfigkeit 108

V

V-Beziehung 78
Veränderung 293
körperliche 299
Verantwortung 266
Vereinbarung
gemeinschaftliche 177
Vereinbarungen 182
Verlassen
Nest 296
Versöhnung 267
Verstrickung 122
Vertrauen 33, 267
wiederherstellen 267
Vertrauensbildung 267
Vertrauensbruch 253
Vertrauensmissbrauch 268
Verzeihen 268
Veto 200
Vision Statement 227
Vorurteile 60

W

Wechseljahre 298
Werteerklärung 177

Z

Zell-Ravenheart 38
Zustimmung
ausdrückliche 204
Zwangsmonogamie 38