

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
Bindungsphobiker 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
Compersion 248–249

D

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

E

Ehrlichkeit 49
Eifersucht 233, 310
Auslöser 238
Eifersuchtsgeschichte 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
Familiengeschichte 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 Werterklärung 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

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

Polycule 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