

INHALT

Einführung	6
-------------------	----------

Teil Eins

Kapitel Eins:	
Überblick über die Bindungstheorie	9
Kapitel Zwei:	
Die verschiedenen Bindungsdimensionen	26
Kapitel Drei:	
Das verschachtelte Modell von Bindung und Trauma	44

Teil Zwei

Kapitel Vier:	
Konsensuelle Nicht-Monogamie	83
Kapitel Fünf:	
Bindung und Nicht-Monogamie	90
Kapitel Sechs:	
Die Bedeutung von Bindung in der konsensuellen Nicht-Monogamie	95

Teil Drei

Kapitel Sieben:	
Die Grundlagen des Polysecure-Seins in deinen Beziehungen	109
Kapitel Acht:	
Der Schlüssel zum Herzen des Polcsecure-Seins	122
Kapitel Neun:	
Das S in HEARTS – Sichere Bindung mit sich selbst	144
Kapitel Zehn:	
Häufige Fragen und abschließende Gedanken	170

Fazit	182
Glossar	183