

Inhalt

Vorwort	1
Danksagungen	6
Glossar	14
Einführung	21
Teil Eins	31
Erstes Kapitel: Die Bindungstheorie im Überblick	33
Zweites Kapitel: Die verschiedenen Bindungsdimensionen	77
Drittes Kapitel: Das verschachtelte Modell von Bindung und Trauma	95
Teil Zwei	123
Viertes Kapitel: Konsensuelle Nicht-Monogamie	125
Fünftes Kapitel: Bindung und Nicht-Monogamie	143
Sechstes Kapitel: Die Bedeutung von Bindung in der konsensuellen Nicht-Monogamie	153
Teil Drei	187
Siebtes Kapitel: Die Grundlagen des Polysecure-Seins in deinen Beziehungen	189
Achtes Kapitel: Der Schlüssel zum Herzen des Polysecure-Seins	203
Neuntes Kapitel: Das S in HEARTS – Sichere Bindung mit sich selbst	229
Zehntes Kapitel: Häufige Fragen und abschließende Gedanken	265
Quellen	279
Literatur	289