

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung: Meine eigene Geschichte – warum das Öffnen unserer Beziehung diese NICHT gerettet hat	11
Über Vorurteile, Stigmatisierung und viel Fantasie	21
»Warum führt ihr überhaupt eine Beziehung, wenn ihr euch nicht reicht?«	25
»Wer wirklich liebt, will nicht teilen!«	27
»Offene Beziehungen sind oberflächlich!«	30
»Das ist doch Fremdgehen mit Ansage!«	32
»Was ist, wenn sich eine:r verliebt?«	35
»Die armen Kinder!«	39
»Du Schlampe!«	42
»Ich könnte das nicht!«	45
Selbstbestimmt l(i)eben	49
Zwischen Norm und Selbstbestimmung – warum Schubladendenken ein Privileg ist	51
Das Märchen von der Liebe	54
Neue Beziehung – alte Muster	58
Selbstsabotage überwinden	62

Selbstfürsorge – Mach dich zur Priorität Nummer 1 in deiner Beziehung	79
Eigene Werte und Bedürfnisse erkunden	84
Nie wieder Pseudoharmonie – miteinander reden und Konflikte lösen	99
Gewaltfreie Kommunikation	100
Kommunikation und Verhalten verstehen	103
Konflikte richtig meistern	117
Radikale Ehrlichkeit	130
Umgang mit unterschiedlichen Werten und Bedürfnissen	133
Bedürfnis- und Erwartungsfall	136
Verzeihen	139
Wie offene Beziehungen wirklich gelingen	145
Das eigene Warum hinterfragen – gute und weniger gute Motive für eine offene Beziehung	146
Offene Beziehung ansprechen	151
Erste Schritte in eine offene Beziehung	160
Unser erstes Date	180
Toolbox für den Notfall und Beziehungspflege	185
Schlussgedanken	211
Anmerkungen	213