




Liebe ist keine begrenzte Ressource. Du kannst sie mit vielen teilen, ohne sie aufzubrauchen.

MONO-POLY 


Kommunikation ist der Schlüssel zur Harmonie. Sei ehrlich und respektvoll zu deine:r/m Partner:in und dir selbst.

MONO-POLY 


Eifersucht ist eine natürliche Emotion, aber kein Grund, andere zu kontrollieren oder zu verletzen. Lerne damit umzugehen und suche dir Unterstützung falls nötig.

MONO-POLY 


Einverständnis ist für jede Beziehung unerlässlich. Respektiere die Grenzen und Vorlieben deiner Partner:innen und erwarte dasselbe von ihnen.

MONO-POLY 


Polyamorie ist kein Wettbewerb. Vergleiche dich nicht mit anderen und messe deinen Wert nicht an der Anzahl deiner Partner:innen.

MONO-POLY 


Vielfalt ist eine Stärke. Feiere die Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen deinen Partner:inne:n und dir selbst.

MONO-POLY 


Vertrauen ist das Fundament jeder Beziehung. Sei zuverlässig und halte dich an Vereinbarungen. Erwarte dasselbe von deinen Partner:inne:n.

MONO-POLY 


Selbstfürsorge ist wichtig. Vernachlässige deine eigenen Bedürfnisse und Wünsche nicht und opfere dein Glück nicht für andere.

MONO-POLY 


Grenzen sind gesund. Kenne deine Grenzen und respektieren die Grenzen deiner Partner:innen. Lasse niemanden ohne Einwilligung darüber hinweggehen.

MONO-POLY 


Compersion (=sich frubbelig fühlen) ist ein Geschenk. Freue dich über das Glück deiner Partner:innen und teile deine Freude mit ihnen.

MONO-POLY 


Wachstum ist ein Prozess. Sei offen fürs Lernen und Veränderungen und habe keine Angst vor Fehlern oder um Hilfe zu bitten.

MONO-POLY 


Polyamorie ist kein Heilmittel. Verwende sie nicht, um vor deinen Problemen oder dir selbst wegzulaufen, sondern als Möglichkeit, dein Leben zu bereichern.

MONO-POLY 


Flexibilität ist eine Fähigkeit. Sei anpassungsfähig und bereit zu Kompromissen und nicht starr oder stur in deinen Erwartungen oder Forderungen.

MONO-POLY 


Polyamorie ist nicht für jede:n geeignet. Dränge andere nicht dazu, deinen Lebensstil anzunehmen, und lass dich von anderen nicht bewerten oder drängen, ihn zu ändern.

MONO-POLY 


Unterstützung ist wertvoll. Suche nach Unterstützung und biete sie deinen Partner:inne:n und anderen polyamoren Menschen an. Vermeide es, dich selbst oder andere zu isolieren.

MONO-POLY 


Polyamorie ist kein Monolith. Es gibt nicht den einen, richtigen Weg, polyamor zu sein, sondern viele verschiedene Wege, die jeweils für unterschiedliche Menschen stimmig sind.

MONO-POLY 


Respekt ist eine Grundvoraussetzung. Respektiere die Entscheidungen und Autonomie deiner Partner:innen und erwarte dasselbe von ihnen.

MONO-POLY 


Spaß ist wichtig. Genieße die Vorteile und Freuden der Polyamorie und nimm dich selbst oder andere nicht zu ernst.

MONO-POLY 


Ehrlichkeit ist die beste Einstellung. Sei wahrhaftig und transparent gegenüber deinen Partner:innen und dir selbst. Verbirg ihnen nichts, was sie beeinträchtigt und lüge sie nicht an.

MONO-POLY 


Polyamorie ist nicht einfach. Sie erfordert Arbeit und Hingabe und belohnt dich mit Liebe und Erfüllung.

MONO-POLY 


Polyamorie ist eine Wahlmöglichkeit. Lass dir von niemandem sagen, was du tun sollst oder nicht, sondern folge deinem Herzen und Verstand.

MONO-POLY 


Balance ist eine Herausforderung. Vernachlässige keine:n deiner Partner:innen oder dich selbst, sondern versuche, möglichst die Bedürfnisse und Wünsche aller zu erfüllen.

MONO-POLY 


Liebe ist ein Verb. Sage es nicht nur, sondern zeige es auch mit deinen Handlungen und Worten. Erwarte dasselbe von deinen Partner:inne:n.

MONO-POLY 


Polyamorie ist keine Phase. Lass deinen Lebensstil von niemanden abtun oder entwerten, sondern gehe darin auf und sei stolz darauf.

MONO-POLY 


Qualität ist wichtiger als Quantität. Konzentriere dich nicht auf die Anzahl der Partner:innen, sondern auf die Qualität der Beziehungen zu ihnen.

MONO-POLY 


Polyamorie ist kein Betrug. Verrate oder täusche deine Partner:innen nicht, sondern sei loyal und gehe gewissenhaft mit Vereinbarungen und Erwartungen um.

MONO-POLY 


Vielfalt ist eine Herausforderung. Ignoriere oder minimiere die Unterschiede und Konflikte zwischen deinen Partner:innen:n und dir nicht, sondern adressiere und löse sie.

MONO-POLY 

Polyamorie ist eine Reise. Erwarte nicht, dass alles perfekt ist, sondern erkunde und entdecke neue Möglichkeiten und Erfahrungen.

MONO-POLY 

Liebe ist kein Nullsummenspiel. Denke nicht, dass das Lieben einer Person bedeutet, eine andere weniger zu lieben, sondern dass das Lieben einer Person bedeutet, eine andere noch mehr zu lieben.

MONO-POLY 

Polyamorie ist kein Label. Definiere dich selbst oder andere nicht durch deinen Lebensstil, sondern durch deine Persönlichkeit und deinen Charakter.

MONO-POLY 