Einführung: Die verschiedenen Bindungstypen

Unsere Bindungstypen beeinflussen, wie wir Beziehungen wahrnehmen, gestalten und erleben. Sie werden oft in der Kindheit geformt und wirken sich auf unser Verhalten in Partnerschaften und engen Verbindungen aus. Im Allgemeinen unterscheidet man vier Haupttypen:

1. Sicherer Bindungstyp: Menschen mit diesem Bindungstyp fühlen sich wohl mit Nähe und Distanz. Sie sind in der Lage, stabile und erfüllte Beziehungen aufzubauen, da sie Vertrauen und Selbstsicherheit in Beziehungen besitzen.
2. Unsicher-vermeidender Bindungstyp: Diese Personen neigen dazu, Nähe zu vermeiden, weil sie sich in intensiven Beziehungen unwohl fühlen. Sie bevorzugen Unabhängigkeit und ziehen sich oft zurück, wenn Beziehungen zu emotional werden.
3. Unsicher-ambivalenter Bindungstyp: Menschen dieses Typs sehnen sich stark nach Nähe, sind jedoch häufig von Ängsten geprägt. Sie machen sich Sorgen, verlassen zu werden, und suchen oft intensiv nach Bestätigung.
4. Desorganisierter Bindungstyp: Dieser Bindungstyp ist durch widersprüchliche Gefühle gekennzeichnet. Menschen fühlen sich sowohl von Nähe als auch von Distanz überfordert und haben Schwierigkeiten, eine gesunde Balance zu finden.

Dieser Fragebogen soll Ihnen helfen, Ihren Bindungstyp zu erkennen und ein besseres Verständnis für Ihr Verhalten in Beziehungen zu entwickeln. Nutzen Sie die Antworten, um Muster zu erkennen und gegebenenfalls daran zu arbeiten, erfüllendere Beziehungen aufzubauen.

Fragebogen zur Feststellung Ihres Bindungstyps

Dieser Fragebogen hilft Ihnen dabei, Ihren Bindungstyp zu identifizieren und besser zu verstehen, wie Sie in Beziehungen agieren und reagieren.

Teil 1: Allgemeines Verhalten in Beziehungen

1. Wie fühlst du dich normalerweise in engen Beziehungen?

- a) Sicher und wohl
- b) Unwohl und vermeide zu viel Nähe
- c) Unsicher und habe oft Angst, verlassen zu werden
- d) Hin- und hergerissen zwischen Nähe und Distanz

2. Wie gehst du mit emotionaler Distanz deines Partners oder deiner Partnerin um?

- a) Ich spreche offen darüber und suche nach Lösungen
- b) Ich ziehe mich zurück und vermeide das Thema

- c) Ich reagiere ängstlich und suche intensiv nach Aufmerksamkeit
- d) Ich fühle mich gleichzeitig zurückgewiesen und wütend

3. Wie fühlst du dich, wenn du jemanden kennenlernst?
- a) Offen und bereit, neue Menschen kennenzulernen
- b) Vorsichtig und distanziert, um meine Unabhängigkeit zu bewahren
- c) Stark emotional engagiert, mit der Sorge, nicht akzeptiert zu werden
- d) Interessiert, aber ängstlich, verletzt zu werden

4. Wie wichtig ist dir Bestätigung in Beziehungen?
- a) Ich schätze sie, bin aber nicht abhängig davon
- b) Ich brauche sie selten, da ich auf mich selbst fokussiert bin
- c) Sie ist mir sehr wichtig, da ich mich sonst unsicher fühle
- d) Ich bin mir oft unsicher, ob ich Bestätigung möchte oder nicht

5. Wie reagierst du auf Nähe in Beziehungen?
- a) Ich genieße Nähe und respektiere Freiräume
- b) Zu viel Nähe lässt mich unwohl fühlen
- c) Ich suche Nähe, habe aber Angst, abgelehnt zu werden
- d) Ich habe widersprüchliche Gefühle zu Nähe

Teil 2: Reaktionen auf Konflikte

6. Wie gehst du mit Konflikten um?
- a) Ich spreche offen über Probleme und suche Lösungen
- b) Ich vermeide Konflikte oder ziehe mich zurück
- c) Ich reagiere emotional und habe Angst, verlassen zu werden
- d) Ich fühle mich verwirrt und reagiere oft widersprüchlich

7. Was machst du, wenn deine Bedürfnisse nicht erfüllt werden?
- a) Ich spreche es an und versuche, eine Lösung zu finden
- b) Ich nehme es hin und ziehe mich emotional zurück
- c) Ich fühle mich verletzt und sorge mich um die Beziehung
- d) Ich fühle mich überfordert von widersprüchlichen Emotionen

8. Wie wichtig ist dir Harmonie in Beziehungen?
- a) Sehr wichtig, aber ich kann auch mit Differenzen umgehen
- b) Weniger wichtig, ich brauche meinen eigenen Freiraum
- c) Sehr wichtig, da ich mich sonst unsicher fühle

- d) Ich habe oft gemischte Gefühle über Harmonie

9. Was tust du, wenn ein Streit eskaliert?

- a) Ich versuche, die Situation zu beruhigen und Lösungen zu finden
- b) Ich ziehe mich zurück und lasse die Situation abkühlen
- c) Ich werde emotional und mache mir Sorgen, verlassen zu werden
- d) Ich schwanke zwischen Wut und Rückzug

10. Wie fühlst du dich nach einem Streit?

- a) Ich kann die Situation reflektieren und daraus lernen
- b) Ich verdränge die Situation und vermeide darüber nachzudenken
- c) Ich mache mir Vorwürfe oder fühle mich unsicher
- d) Ich bin verwirrt und habe widersprüchliche Gefühle

Teil 3: Vertrauen und Nähe

11. Wie leicht fällt es dir, anderen zu vertrauen?

- a) Ich vertraue leicht und sehe das Beste in Menschen
- b) Ich habe Schwierigkeiten, anderen zu vertrauen
- c) Ich vertraue schnell, aber mache mir Sorgen, enttäuscht zu werden
- d) Ich bin hin- und hergerissen zwischen Vertrauen und Misstrauen

12. Wie wichtig ist dir emotionale Nähe?

- a) Sehr wichtig, aber ich respektiere auch Freiräume
- b) Weniger wichtig, ich brauche meinen persönlichen Raum
- c) Sehr wichtig, und ich sorge mich oft, nicht genug davon zu bekommen
- d) Ich fühle mich oft unsicher, ob ich Nähe möchte oder nicht

13. Zeigst du deine Verletzlichkeit?

- a) Ja, wenn ich mich sicher fühle
- b) Nein, ich vermeide es, mich verletzlich zu zeigen
- c) Ja, oft in der Hoffnung, Akzeptanz zu erfahren
- d) Ich bin mir oft unsicher, ob ich mich öffnen soll

14. Wie siehst du dich in Beziehungen?

- a) Liebenswert und fähig, eine stabile Beziehung zu führen
- b) Unabhängig, mit wenig Bedarf an Nähe
- c) Emotional bedürftig und ängstlich vor Ablehnung
- d) Widersprüchlich – mal stark, mal verletzlich

Teil 4: Selbstreflexion und vergangene Beziehungen

15. Wie blickst du auf frühere Beziehungen zurück?

- a) Mit Dankbarkeit und als Lernmöglichkeiten
- b) Ich vermeide es, darüber nachzudenken
- c) Ich grüble oft über Fehler oder Verluste nach
- d) Mit gemischten und verwirrenden Gefühlen

16. Welche Rolle spielen Erwartungen in deinen Beziehungen?

- a) Ich habe realistische Erwartungen
- b) Ich halte meine Erwartungen niedrig, um Enttäuschungen zu vermeiden
- c) Meine Erwartungen sind hoch, da ich Angst habe, nicht genug zu bekommen
- d) Meine Erwartungen sind oft widersprüchlich

Auswertung Ihres Bindungstyps:

- Sicherer Bindungstyp: Überwiegend a)
- Unsicher-vermeidend: Überwiegend b)
- Unsicher-ambivalent: Überwiegend c)
- Desorganisiert: Überwiegend d)