

Bindungsstil-Test (nach Dr. Judy Ho)

Dieser Fragebogen basiert auf dem Attachment Quiz von Dr. Judy Ho und wurde ins Deutsche übersetzt. Bitte beantworte jede Frage ehrlich und wähle die Antwort (A, B, C oder D), die am besten zu dir passt. Am Ende zählst du, welchen Buchstaben du am häufigsten gewählt hast, um deinen Bindungsstil zu bestimmen.

Bindungstypen:

A = Ängstlich / Ambivalent

B = Sicher

C = Vermeidend

D = Desorganisiert

Frage 1: Wenn es um enge Beziehungen geht, mache ich mir oft Sorgen, dass mein Partner mich nicht wirklich liebt.

- A) Trifft stark zu
- B) Trifft eher zu
- C) Trifft kaum zu
- D) Trifft gar nicht zu

Frage 2: Ich habe generell Vertrauen zu Menschen und glaube, dass sie für mich da sind, wenn ich sie brauche.

- A) Trifft stark zu
- B) Trifft eher zu
- C) Trifft kaum zu
- D) Trifft gar nicht zu

Frage 3: Ich fühle mich oft unwohl, wenn mir jemand zu nahe kommt oder zu viel Nähe erwartet.

- A) Trifft stark zu
- B) Trifft eher zu
- C) Trifft kaum zu
- D) Trifft gar nicht zu

Frage 4: Ich habe widersprüchliche Gefühle: Einerseits sehne ich mich nach Nähe, andererseits macht sie mir Angst.

- A) Trifft stark zu
- B) Trifft eher zu
- C) Trifft kaum zu

- D) Trifft gar nicht zu

Frage 5: Ich brauche häufig Bestätigung und Zuneigung von meinem Partner.

- A) Trifft stark zu
- B) Trifft eher zu
- C) Trifft kaum zu
- D) Trifft gar nicht zu

Frage 6: Ich kann Nähe und Unabhängigkeit in Beziehungen gut ausbalancieren.

- A) Trifft stark zu
- B) Trifft eher zu
- C) Trifft kaum zu
- D) Trifft gar nicht zu

Frage 7: Ich bevorzuge es, Dinge mit mir selbst auszumachen, statt andere um Unterstützung zu bitten.

- A) Trifft stark zu
- B) Trifft eher zu
- C) Trifft kaum zu
- D) Trifft gar nicht zu

Frage 8: Manchmal ziehe ich mich zurück, obwohl ich mir eigentlich Nähe wünsche.

- A) Trifft stark zu
- B) Trifft eher zu
- C) Trifft kaum zu
- D) Trifft gar nicht zu

Frage 9: Ich habe Angst, dass mein Partner irgendwann jemanden „Besseren“ findet.

- A) Trifft stark zu
- B) Trifft eher zu
- C) Trifft kaum zu
- D) Trifft gar nicht zu

Frage 10: Ich kann Gefühle und Bedürfnisse offen ansprechen, ohne Angst vor Zurückweisung.

- A) Trifft stark zu
- B) Trifft eher zu
- C) Trifft kaum zu
- D) Trifft gar nicht zu

Frage 11: Zu viel Nähe empfinde ich als belastend oder einengend.

- A) Trifft stark zu
- B) Trifft eher zu
- C) Trifft kaum zu
- D) Trifft gar nicht zu

Frage 12: Ich hatte Bezugspersonen, die manchmal liebevoll, manchmal aber auch ablehnend waren.

- A) Trifft stark zu
- B) Trifft eher zu
- C) Trifft kaum zu
- D) Trifft gar nicht zu

Frage 13: Ich neige in Beziehungen zu Eifersucht oder Unsicherheit.

- A) Trifft stark zu
- B) Trifft eher zu
- C) Trifft kaum zu
- D) Trifft gar nicht zu

Frage 14: Ich kann sowohl Nähe zulassen als auch Distanz akzeptieren.

- A) Trifft stark zu
- B) Trifft eher zu
- C) Trifft kaum zu
- D) Trifft gar nicht zu

Frage 15: Ich halte meine Gefühle lieber für mich und öffne mich nur selten.

- A) Trifft stark zu
- B) Trifft eher zu
- C) Trifft kaum zu
- D) Trifft gar nicht zu

Frage 16: Manchmal möchte ich Nähe, stoße den anderen aber dann wieder weg.

- A) Trifft stark zu
- B) Trifft eher zu
- C) Trifft kaum zu
- D) Trifft gar nicht zu

Frage 17: Ich habe Angst, verlassen zu werden.

- A) Trifft stark zu
- B) Trifft eher zu
- C) Trifft kaum zu

- D) Trifft gar nicht zu

Frage 18: Ich erlebe enge Beziehungen überwiegend als positiv und stabil.

- A) Trifft stark zu
- B) Trifft eher zu
- C) Trifft kaum zu
- D) Trifft gar nicht zu

Frage 19: Ich fühle mich unwohl mit zu viel emotionaler Abhängigkeit.

- A) Trifft stark zu
- B) Trifft eher zu
- C) Trifft kaum zu
- D) Trifft gar nicht zu

Frage 20: Ich habe das Gefühl, dass meine Kindheitserfahrungen mich innerlich noch sehr belasten.

- A) Trifft stark zu
- B) Trifft eher zu
- C) Trifft kaum zu
- D) Trifft gar nicht zu

Frage 21: Ich denke oft, dass ich nicht gut genug bin für meinen Partner.

- A) Trifft stark zu
- B) Trifft eher zu
- C) Trifft kaum zu
- D) Trifft gar nicht zu

Frage 22: Ich kann auch in Konfliktsituationen ruhig bleiben und kommunizieren.

- A) Trifft stark zu
- B) Trifft eher zu
- C) Trifft kaum zu
- D) Trifft gar nicht zu

Frage 23: Ich fühle mich wohler, wenn ich emotional auf Abstand bleibe.

- A) Trifft stark zu
- B) Trifft eher zu
- C) Trifft kaum zu
- D) Trifft gar nicht zu

Frage 24: Ich habe erlebt, dass Bezugspersonen unvorhersehbar oder beängstigend waren.

- A) Trifft stark zu
- B) Trifft eher zu
- C) Trifft kaum zu
- D) Trifft gar nicht zu

Frage 25: Ich brauche viel Nähe, sonst fühle ich mich unsicher.

- A) Trifft stark zu
- B) Trifft eher zu
- C) Trifft kaum zu
- D) Trifft gar nicht zu

Frage 26: Ich habe Vertrauen in meine Fähigkeit, stabile Beziehungen aufzubauen.

- A) Trifft stark zu
- B) Trifft eher zu
- C) Trifft kaum zu
- D) Trifft gar nicht zu

Frage 27: Ich denke, andere verlassen sich zu sehr auf mich, ohne dass ich das möchte.

- A) Trifft stark zu
- B) Trifft eher zu
- C) Trifft kaum zu
- D) Trifft gar nicht zu

Frage 28: Ich erlebe manchmal, dass ich Menschen gleichzeitig brauche und fürchte.

- A) Trifft stark zu
- B) Trifft eher zu
- C) Trifft kaum zu
- D) Trifft gar nicht zu

Frage 29: Ich mache mir viele Sorgen über Beziehungen.

- A) Trifft stark zu
- B) Trifft eher zu
- C) Trifft kaum zu
- D) Trifft gar nicht zu

Frage 30: Ich habe in Beziehungen ein starkes Grundvertrauen.

- A) Trifft stark zu
- B) Trifft eher zu
- C) Trifft kaum zu
- D) Trifft gar nicht zu

Frage 31: Ich habe Schwierigkeiten, über Gefühle zu reden.

- A) Trifft stark zu
- B) Trifft eher zu
- C) Trifft kaum zu
- D) Trifft gar nicht zu

Frage 32: Ich habe manchmal Angst vor den Menschen, die mir eigentlich nahestehen sollten.

- A) Trifft stark zu
- B) Trifft eher zu
- C) Trifft kaum zu
- D) Trifft gar nicht zu

Auswertung

Zähle, welchen Buchstaben (A, B, C oder D) du am häufigsten gewählt hast:

- A (Ängstlich / Ambivalent): Starkes Bedürfnis nach Nähe, Angst vor Verlassenwerden, Unsicherheit.
- B (Sicher): Vertrauen, Ausgeglichenheit zwischen Nähe und Autonomie, positive Beziehungserfahrungen.
- C (Vermeidend): Nähe wird als belastend erlebt, starke Betonung auf Selbstständigkeit, Zurückhaltung bei Gefühlen.
- D (Desorganisiert): Widersprüchliches Verhalten, Angst und Wunsch nach Nähe zugleich, oft geprägt von belastenden Erfahrungen.

Hinweis: Dieser Test dient der Selbsterkenntnis und ersetzt keine professionelle psychologische Beratung.