

Kreuzen Sie das Kästchen neben einer Aussage an, wenn diese auf Sie zutrifft. (Wenn die Aussage nicht auf Sie zutrifft, kreuzen Sie *nichts* an.)

	Stimmt		
	A	B	C
Ich mache mir oft Sorgen, dass mein Partner aufhören könnte, mich zu lieben.	☐		
Es fällt mir leicht, liebevoll mit meiner Partnerin umzugehen.		☐	
Ich befürchte, dass mein Partner mich nicht mehr mögen wird, wenn er mich so kennenlernt, wie ich wirklich bin.	☐		

	Stimmt		
	A	B	C
Meine Partner wollen oft, dass ich mehr Nähe zu ihnen herstelle, als mir lieb ist.			☐
Ich mache mir Sorgen, dass ich nicht attraktiv genug bin.	☐		
Manchmal halten die Leute mich für langweilig, weil ich in Beziehungen keine Dramen veranstalte.		☐	
Ich vermisse meine Partnerin, wenn wir getrennt sind, aber wenn wir zusammen sind, würde ich am liebsten die Flucht ergreifen.			☐
Wenn ich mit jemandem nicht einer Meinung bin, macht es mir nichts aus, meine Ansicht zu äußern.		☐	
Ich hasse das Gefühl, dass andere von mir abhängig sind.			☐
Wenn ich merke, dass jemand, der mich interessiert, ein Auge auf andere potenzielle Partner wirft, lasse ich mich davon nicht aus der Fassung bringen. Mag sein, dass ich einen Stich Eifersucht spüre, aber das geht sehr schnell vorbei.		☐	
Wenn ich merke, dass jemand, der mich interessiert, ein Auge auf andere potenzielle Partner wirft, bin ich erleichtert – es bedeutet, dass er nicht auf eine Exklusivbeziehung mit mir aus ist.			☐
Wenn ich merke, dass jemand, der mich interessiert, ein Auge auf andere potenzielle Partner wirft, deprimiert mich das.	☐		

	Stimmt		
	A	B	C
Ich stelle fest, dass ich nach einer Trennung ziemlich schnell wieder auf die Beine komme. Es ist verrückt, dass ich mir jemanden einfach so aus dem Kopf schlagen kann.			☐
Wenn ich keine Beziehung habe, bin ich unruhig; ich habe dann das Gefühl, unvollständig zu sein.	☐		
Es fällt mir schwer, meine Partnerin emotional zu unterstützen, wenn sie deprimiert ist.			☐
Wenn mein Partner nicht da ist, habe ich Angst, dass er sich für jemand anderen interessieren könnte.	☐		
Es macht mir nichts aus, von einem Liebespartner abhängig zu sein.		☐	
Meine Unabhängigkeit ist mir wichtiger als meine Beziehungen.			☐
Ich zeige meiner Partnerin lieber nicht, wie es in mir aussieht.			☐
Wenn ich meinem Partner zeige, was ich für ihn empfinde, habe ich Angst, dass er meine Gefühle nicht erwidert.	☐		
Ich bin mit meinen Liebesbeziehungen im Großen und Ganzen zufrieden.		☐	
Ich habe nicht das Bedürfnis, in meinen Liebesbeziehungen große Dramen zu veranstalten.		☐	
Ich denke viel über meine Beziehungen nach.	☐		
Es fällt mir schwer, von einem Liebespartner abhängig zu sein.			☐

	Stimmt		
	A	B	C
Ich neige dazu, mich sehr schnell an eine Partnerin zu binden.	☐		
Es fällt mir nicht besonders schwer, meinem Partner meine Bedürfnisse und Wünsche mitzuteilen.		☐	
Manchmal bin ich wütend oder ärgerlich auf meine Partnerin, ohne zu wissen, warum.			☐
Ich bin sehr empfänglich für die Stimmungen meines Partners.	☐		
Ich glaube, dass die meisten Menschen im Grunde ihres Herzens ehrlich und zuverlässig sind.		☐	
Ich ziehe den gelegentlichen Sex mit unverbindlichen Partnern dem vertrauten Sex mit einem Partner vor.			☐
Es macht mir nichts aus, meiner Partnerin meine innersten Gedanken und Gefühle mitzuteilen.		☐	
Ich habe Angst, dass ich nie mehr jemanden finden könnte, wenn mein Partner mich verlässt.	☐		
Ich werde nervös, wenn meine Partnerin mir zu nahekommt.			☐
Bei einem Konflikt neige ich dazu, impulsiv etwas zu sagen oder zu tun, das ich später bereue, statt das Problem vernünftig anzugehen.	☐		
Ein Streit mit meiner Partnerin veranlasst mich im Allgemeinen nicht dazu, die gesamte Beziehung in Frage zu stellen.		☐	

	Stimmt		
	A	B	C
Wenn jemand, mit dem ich mich ein paarmal verabredet habe, anfängt, sich kühl und distanziert zu verhalten, frage ich mich vielleicht, was passiert ist, aber ich weiß, dass es wahrscheinlich nichts mit mir zu tun hat.		☐	
Wenn jemand, mit dem ich mich ein paarmal verabredet habe, anfängt, sich kühl und distanziert zu verhalten, ist mir das wahrscheinlich egal; vielleicht bin ich sogar erleichtert.			☐
Wenn jemand, mit dem ich mich ein paarmal verabredet habe, anfängt, sich kühl und distanziert zu verhalten, mache ich mir Sorgen, dass ich etwas falsch gemacht habe.	☐		
Wenn meine Partnerin sich von mir trennen wollen würde, würde ich mein Möglichstes tun, um ihr zu zeigen, was ihr entgeht. (Ein bisschen Eifersucht kann nicht schaden.)	☐		
Wenn jemand, mit dem ich seit ein paar Monaten zusammen bin, mir sagt, dass er die Beziehung beenden möchte, bin ich zunächst verletzt, aber ich komme darüber hinweg.		☐	
Wenn ich in einer Beziehung bekomme, was ich will, weiß ich manchmal nicht mehr, was ich eigentlich will.			☐
Ich habe kein großes Problem damit, mit meinem Expartner in (rein platonischem) Kontakt zu bleiben – schließlich haben wir Vieles gemeinsam.		☐	

* In Anlehnung an den ECR-R-Bindungsfragebogen von Fraley, Waller und Brennan (2000).

Anzahl der angekreuzten Kästchen in Spalte A: ____

Anzahl der angekreuzten Kästchen in Spalte B: ____

Anzahl der angekreuzten Kästchen in Spalte C: ____

Auswertung

Je mehr Aussagen Sie in einer Kategorie angekreuzt haben, desto ausgeprägter sind die Merkmale des entsprechenden Beziehungstyps bei Ihnen. Kategorie A entspricht dem *ängstlichen* Beziehungstyp, Kategorie B dem *sicheren* Beziehungstyp und Kategorie C dem *vermeidenden* Beziehungstyp.

Ängstlich: Sie sind Ihrem Partner gern besonders nah und können sehr offen sein. Aber oft haben Sie Angst, dass Ihr Partner nicht so viel Nähe möchte wie Sie. Häufig beansprucht die Beziehung einen großen Teil Ihrer emotionalen Energie. Kleine Stimmungsschwankungen und Änderungen im Verhalten Ihres Partners nehmen Sie sehr sensibel wahr, und obwohl Ihr Gespür oft richtig ist, nehmen Sie das Verhalten Ihres Partners zu persönlich. Sie wittern viele negative Emotionen in der Beziehung und geraten leicht aus der Fassung. Das führt dazu, dass Sie ausrasten und Dinge sagen, die Sie später bereuen. Wenn der Partner Ihnen jedoch viel Sicherheit und Geborgenheit bietet, legen Sie Ihre Besorgtheit ab und sind zufrieden.

Sicher: Für Sie ist es etwas ganz Natürliches, Ihrem Partner gegenüber herzlich und liebevoll zu sein. Sie genießen die Nähe, ohne sich um die Beziehung allzu große Sorgen zu machen. Die Liebe stellt Sie nicht vor Probleme, und bei Irri-

tationen regen Sie sich nicht so leicht auf. Sie teilen Ihrem Partner Ihre Bedürfnisse und Gefühle mit und sind auch gut darin, die emotionalen Signale Ihres Partners zu deuten und auf sie zu reagieren. An Ihren Problemen lassen Sie Ihren Partner genauso teilhaben wie an Ihren Erfolgen und sind für ihn da, wenn er Sie braucht.

Vermeidend: Für Sie ist es sehr wichtig, unabhängig und autark zu bleiben, und oft ziehen Sie die Autonomie einer verbindlichen Beziehung vor. Obwohl Sie anderen nah sein wollen, ist zu viel Nähe Ihnen unangenehm; deshalb neigen Sie dazu, den Partner auf Abstand zu halten. Große Sorgen um die Beziehung oder die Angst vor Ablehnung sind Ihnen fremd. Sie neigen dazu, sich Ihrem Partner gegenüber nicht zu öffnen, was dazu führt, dass dieser Ihre emotionale Distanziertheit beklagt. In einer Beziehung suchen Sie oft extrem wachsam nach allen Anzeichen, die darauf hindeuten könnten, dass Ihr Partner Sie kontrollieren möchte oder einen Übergriff auf Ihr Territorium vorhat.