

Fragebogen 5: Ihr Bindungs- und Autonomie-System

Sie finden in der folgenden Tabelle 16 Selbstbeschreibungen zu den Themen „Bindung, Nähe, Autonomie und Unsicherheit“. Ich habe die BB-PI-Kategorie „Unsicherheit“, bei der es um Zweifel und Enttäuschungen in bisherigen Beziehungen geht, bewusst hinzugenommen, auch wenn diese Erfahrungen Ihren Bindungsstil nicht primär beeinflusst haben. Doch sie haben sicher Auswirkungen auf neue Beziehungen, weil sie Bindungsangst und -ambivalenz in Partnerschaften erzeugen.

Jede dieser Aussagen können Sie entweder mit *völlig falsch*, *eher falsch*, *teils-teils*, *eher richtig* oder *völlig richtig* beantworten. Kreuzen Sie bitte die für Sie passende der fünf Tabellenspalten an. Sie können jeweils nur **eine** Antwort wählen. Denken Sie dabei bitte nicht lange über die einzelnen Aussagen nach. Auch Ihre sexuelle Orientierung (Hetero-, Bi- oder Homosexualität) spielt keine Rolle.

Kat.	Selbstbeschreibende Aussagen* <i>*verwendet wird das generische Maskulin für w/m/d</i>	<i>völlig falsch</i>	<i>eher falsch</i>	<i>teils-teils</i>	<i>eher richtig</i>	<i>völlig richtig</i>
		1	2	3	4	5
N	Ich träume von einer innig-romantischen Beziehung, in der ich mit dem Partner gefühlsmäßig verschmelze.					
N	Ich neige dazu, einen Beziehungspartner/eine Beziehungspartnerin abgöttisch zu verehren.					
U	Ich erlebe in Partnerschaften oft eine quälende, unerfüllte Sehnsucht nach Liebe.					
U	Ich schade mir in Partnerschaften oft selbst, weil ich unangenehme Dinge widerstandslos ertrage.					
V	Ich gehe auf Distanz, wenn ein Partner mir zu nahe kommt und halte meine Gefühle bedeckt.					
S	Ich vertraue einem neuen Partner gleich voll und ganz.					
V	Es ist mir unangenehm, wenn ein Partner von mir intime Gefühle einfordert, diese gehen ihn nichts an.					
N	Ich bin im Allgemeinen eine sehr liebesbedürftige Person mit großer Angst vor Trennungen.					
S	Mich stört es gar nicht, wenn ein Partner mich in intimsten Situationen erlebt und gut kennt.					
N	Ohne die Nähe und Unterstützung des Partners fühle ich mich schnell hilf- und schutzlos.					
U	Ich war noch nie lange glücklich verliebt.					
A	Auch in einer Partnerschaft brauche ich viel freie Zeit für mich.					
U	Verlassen zu werden ist für mich eine Katastrophe, ich komme dann mit dem Alleinsein ganz schlecht zurecht.					
A	Ich möchte wegen eines Partners meine freie Zeit und meine Interessen nicht einschränken.					
S	Ich kann mich meinem Partner gefühlsmäßig öffnen, ohne mich ihm ausgeliefert zu fühlen.					
V	Es gibt Bereiche, in die ich Partner nicht gerne einbeziehe, z. B. Freundeskreis, Hobbys, Reisen.					

A	Sehr enge Beziehungen, in denen man alles gemeinsam macht, haben für mich etwas Beklemmendes.					
S	Ich kann mich einem Partner in emotionaler und sexueller Hinsicht vorbehaltlos hingeben.					
V	Ich wurde von meinen Partnern schon häufig als distanziert bezeichnet.					
A	Ich bevorzuge Partner, die ihr eigenes Leben führen und mich nicht unentwegt brauchen.					

Auswertung:

Addieren Sie nun bitte Ihre Punkte in den fünf Aussage-Kategorien: A, N, S, V und U.

Punkte in Kategorie A	Punkte in Kategorie N	Punkte in Kategorie S	Punkte in Kategorie V	Punkte in Kategorie U

Die dazugehörige Ergebnisinterpretation finden Sie im Buch *Mrs. Perfect & Mr. Right. Wie erkenne ich den passenden Partner?* in Kapitel 3.10. Ihr Bindungs- und Autonomiesystem.