



Bitte kreisen Sie bei jedem Satz, der Ihr Beziehungsverhalten beschreiben könnte G, V, S oder A ein.

1.	Ich kann in Gesellschaft anderer emotional präsent sein, aber es dauert eine Weile, bis ich mich verletzlich zeigen kann.	V
2.	Selbstfürsorge fällt mir leicht und ich kann es auch akzeptieren, wenn mein*e Partner*in gut für sich sorgt.	S
3.	Ich stelle meine*n Partner*in oft auf ein Podest.	A
4.	In der Nähe meines*r Partner*in fühle ich mich oftmals irritiert und ungeduldig.	G
5.	In der Nähe meines*r Partner*in fühle ich mich wohl und genieße die Gesellschaft.	S
6.	Ich habe ein starkes Verlangen nach tiefen Gesprächen in einer romantischen Beziehung.	V
7.	Raum und Zeit für mich alleine ist mir sehr wichtig. Ich fühle mich bedrängt, wenn andere dies nicht akzeptieren.	G
8.	Ich bevorzuge es, nicht viel Zeit allein zu verbringen.	A
9.	Wenn es um die Beendigung einer Beziehung geht, treffe ich keine leichtfertigen Entscheidungen.	S
10.	Meine eigenen Gefühle wahrzunehmen und zu benennen, fällt mir oftmals schwer.	G
11.	Bedürfnisse und Verhaltensänderungen meines* Partners*in nehme ich sofort wahr.	V
12.	Gefühle auszudrücken, fällt mir leicht.	A



13.	Emotionale Nähe zu meinem*r Partner*in ist mir sehr wichtig.	A
14.	Aufwühlende Emotionen kann ich selbst gut verarbeiten und regulieren.	S
15.	Veränderungen in der Körpersprache und im Tonfall anderer fallen mir sofort auf.	V
16.	Ich Sorge mich oft, dass mein*e Partner*in mich nicht mehr lieben könnte, oder mich langweilig findet.	A
17.	Kompromisse einzugehen und kommunizieren fällt mir leicht.	S
18.	In Beziehungen empfinde ich durchwegs sehr starke Emotionen.	V
19.	Mich anderen gegenüber verletzlich zu zeigen, fällt mir schwer.	G
20.	Sollte ich bemerken, das mein*e Partner*in mir gegenüber Anzeichen von Kälte zeigt, gerate ich in Panik und möchte ihm*ihr näher sein.	A
21.	Auch wenn ich mich geärgert habe, kann ich schnell verzeihen.	S
22.	Wenn ich verärgert bin, mich verletzt, machtlos oder verraten fühle, zeige ich das mit starken Emotionen und Gefühlen.	V
23.	Grenzen in einer romantischen Beziehung sind mir nicht so wichtig.	A
24.	Ich gehe davon aus, dass jeder Konflikt lösbar ist und fühle mich dazu in der Lage, Probleme zu lösen.	S
25.	Es ist nicht ungewöhnlich für mich, dass ich in einer Beziehung innerlich starke Konflikte wahrnehme.	V



26.	Wenn ich jemanden nicht gut kenne, kann ich manchmal kalt und distanziert wirken.	G
27.	Geliebten Personen gegenüber fällt es mir oft schwer meiner Gefühle auszubalancieren.	V
28.	Ich weiß, dass ich einer gesunden, glücklichen und wertschätzenden Beziehung bin bzw. diese leben kann.	S
29.	In einer Partnerschaft soll sich jeder um die eigenen Emotionen und Bedürfnisse kümmern.	G
30.	Wenn ich mich verletzt fühle, denke ich oft daran die Beziehung zu beenden und meine*n Partner*in zu verlassen.	V
31.	Ich habe nicht das Gefühl, dass ich eine romantische Partnerschaft unbedingt brauche.	G
32.	Ich kann Bedürfnisse anderer Menschen gut wahrnehmen, und meine eigenen Bedürfnisse ausdrücken fällt mir leicht.	S
33.	Ich mache mir oft Sorgen, dass mein Partner mich ablehnt oder mich insgeheim verlassen will.	A
34.	Ich kann es nicht immer genießen in einer Beziehung zu sein.	A
35.	Wenn mich das Verhalten meines*r Partners*in verletzt, werde ich das sagen und versuchen herauszufinden, was er*sie denkt.	S
36.	Beziehungen sind oftmals verwirrend oder schwierig für mich.	V
37.	Soziale Treffen im Voraus zu planen, mag ich nicht.	G
38.	Manchmal habe ich das Gefühl, ständig der Liebe und Zuneigung meines*r Partners*in nachzujagen.	A



39.	In einer romantischen Beziehung fällt es mir schwer anderen zu vertrauen. Manchmal bin ich sogar richtig misstrauisch.	V
40.	Grenzen zu setzen ist eine Selbstverständlichkeit für mich.	S
41.	Es gab Zeiten, in denen ich gedroht habe, die Beziehung zu beenden, dann jedoch meine Meinung geändert habe.	V
42.	Konflikte vermeide ich meist. Kritik kann mich verletzen.	G
43.	Bevor ich Beziehungen mit anderen eingehe, prüfe ich diese eingehend.	S
44.	Ich habe Angst verlassen zu werden, sollte ich zu viel von meinem*r Partner*in verlangen.	A
45.	Ich konzentriere mich viel mehr auf die Beziehungen in meinem Leben als auf mich selbst.	A
46.	Ich entwickle leicht Gefühle für andere. Doch je näher ich dem*der anderen dann komme, desto öfter stelle ich diese Gefühle dann in Frage.	V
47.	Die Idee einer romantischen Beziehung voller Hingabe und Verantwortung versetzt mich manchmal in Panik.	G
48.	Meine Privatsphäre, meine Alleinzeit und/oder meine Unabhängigkeit sind mir heilig.	G
49.	In einer romantischen Beziehung würde ich mich als emotional stabil bezeichnen.	S
50.	Ich neige dazu, zwischen den Extremen zu schwanken. Manchmal möchte ich meinem*r Partner*in sehr nahe sein und dann wünsche ich mir wieder viel mehr Zeit für mich.	V



51.	Für mich ist es einfach, mich anderen gegenüber zu öffnen. Manchmal gehe ich da sogar zu weit und zeige zu schnell zu viel von mir.	A
52.	Anderen gegenüber meine Gefühle auszudrücken fällt mir eher schwer.	G
53.	Ich hebe einen gesunden Respekt davor Fremden alles über mich zu erzählen, meinem*r Partner*in gegenüber fällt mir das jedoch leicht.	S
54.	Im Allgemeinen fühle ich mich eher überfallen, sollte mein*e Partner*in mehr körperliche Zuneigung einfordern.	G
55.	Ich bin hungrig nach Nähe, habe aber oft Angst davor, mich meinem*r Partner*in gegenüber verletzlich zu zeigen.	V
56.	Ich finde es viel einfacher, meine Emotionen allein zu verarbeiten als mit anderen darüber zu sprechen.	G
57.	Am liebsten würde ich praktische meine ganze Freizeit mit meinem*r Partner*in verbringen.	A
58.	Ich finde es einfach, meinem*r romantischen Partner*in gegenüber meine Gefühle auszudrücken.	S
59.	Mein*e Partner*in erholt sich normalerweise schneller von partnerschaftlichen Konflikten als ich.	G
60.	Ich habe große Angst davor, von meinem*r Partner*in verlassen zu werden.	A



Anzahl

G (gleichgültig-vermeidend gebunden) _____

A (ängstlich-ambivalent gebunden) _____

S (sicher gebunden) _____

V (ängstlich-vermeidend gebunden) _____

Sie möchten wissen, was dies für Sie bedeutet und wie Sie lernen können damit umzugehen? Vereinbaren Sie hier (<https://www.sb-beratung.at>) ein Erstgespräch und erfahren Sie mehr.