

# Die Geschichte deiner Bindungen

(Mache bitte bei den folgenden 6 Fragen ein Kreuz auf der Skala von 1 – 10, wobei 1 bedeutet, dass du sehr wenig zustimmst und 10 dass du voll zustimmst)

Ich bin zuversichtlich, dass mein Partner oder wichtige andere Menschen nicht akzeptieren

---

1 10

Ich bin zuversichtlich, dass mein Partner oder wichtige andere Menschen für mich da sein werden, wenn ich sie brauche.

---

1 10

Ich halte mich selbst für Sorge und Hilfe anderer Wert.

---

1 10

Ich kann die Nähe meines Partners oder wichtiger andere Menschen zulassen.

---

1 10

Ich kann andere um Hilfe oder Nähe bitten.

---

1 10

Ich kann meinen Partner oder wichtige andere Menschen unterstützen, wenn sie bedürftig sind.

---

1 10

## Meine Bindungsgeschichte

Konntest du als Kind, wenn du traurig warst, zu jemandem auf den Schoß klettern, der dich gehalten und getröstet hat?

---

Hast du Trost gefunden als du klein warst?

---

Wie hat wie haben diese Menschen im Allgemeinen auf dich reagiert?

---

Wie zuverlässig waren sie für dich da?

---

Was hast du aus diesen Erfahrungen über Situationen gelernt in denen du ein Bedürfnis nach Trost und Sicherheit hattest?

---

Wenn du auf die erste Frage mit Nein geantwortet hast: wie hast du dich selbst getröstet?

---

Wie hast du gelernt Trost nicht bei anderen zu suchen?

---

Wähle drei Adjektive um die Beziehung deiner Eltern zu beschreiben:

---

Was hast du aus deiner Beobachtung der Beziehung deine Eltern oder Elternfiguren über Bindungsbeziehungen gelernt?

---

## **Erwachsenenalter**

Gab es Zeiten, in denen du dich deinem Partner anvertrauen konntest und bei ihm Trost gefunden hast? Schildere ein Beispiel!

---

---

---

Wie appellierst du an deine Partnerin bzw. deinen Partner, wenn du das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit und Kontakt hast?

---

---

---

Hast du in deinen früheren Liebesbeziehungen etwas Dramatisches erlebt, das es dir schwer macht, dich kontakt- oder hilfesuchend an deinen jetzigen Partner oder deine jetzige Partnerin zu wenden?

---

---

---

## **Wie meine Vergangenheit mich beeinflusst**

Wie haben deine Bindungsbeziehungen aus der Kindheit und im Erwachsenenalter dein Bild von deiner eigenen Fähigkeit beeinflusst, darauf zu vertrauen, dass andere sich deiner Bedürfnisse annehmen werden?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---