

BINDUNGSTYPEN-TEST

nach Bowlby & Ainsworth (Selbsteinschätzung)

Dieser Selbsttest hilft dir herauszufinden, welcher Bindungstyp auf dich zutrifft und ob es Hinweise auf eine Bindungsstörung gibt. Beantworte die folgenden Aussagen ehrlich und werte sie aus.

Anleitung: Bewerte jede Aussage mit:

- 1 = Trifft gar nicht zu
- 2 = Trifft eher nicht zu
- 3 = Teils-teils
- 4 = Trifft eher zu
- 5 = Trifft voll und ganz zu

A) Sicherer Bindungstyp

- Ich fühle mich wohl damit, anderen Menschen nahe zu sein.
- Ich kann Nähe und Unabhängigkeit gut ausbalancieren.
- Ich habe Vertrauen, dass mein Partner für mich da ist.
- Ich kann offen über meine Gefühle sprechen.

B) Ängstlich-ambivalenter Bindungstyp

- Ich habe oft Angst, dass mein Partner mich verlässt.
- Ich mache mir schnell Sorgen, wenn jemand nicht sofort antwortet.
- Ich brauche sehr viel Bestätigung und Nähe.
- Ich neige dazu, mich emotional zu klammern.

C) Vermeidender Bindungstyp

- Ich fühle mich unwohl, wenn andere mir zu nahe kommen.
- Ich halte lieber Abstand, um mich zu schützen.
- Ich brauche viel Freiheit und Unabhängigkeit in Beziehungen.
- Ich habe Schwierigkeiten, über Gefühle zu sprechen.

D) Desorganisierter Bindungstyp

- Ich wünsche mir Nähe, habe aber gleichzeitig Angst davor.
- Ich reagiere widersprüchlich: mal klammernd, mal abweisend.
- Ich habe erlebt, dass Nähe auch gefährlich oder schmerzhaft sein kann.
- Ich verliere manchmal das Vertrauen in Beziehungen oder mich selbst.

Auswertung:

- Addiere die Punkte pro Kategorie (A, B, C, D).
- Der höchste Wert zeigt, welcher Bindungsstil bei dir am stärksten ausgeprägt ist.
- Viele Menschen zeigen Mischformen – das ist normal.

Deutung:

- Sicher gebunden: Vertrauen, Balance, emotionale Offenheit.
- Ängstlich-ambivalent: Verlustangst, Klammern, emotionale Unsicherheit.
- Vermeidend: Distanz, Kontrollbedürfnis, Schwierigkeiten mit Nähe.
- Desorganisiert: Innere Zerrissenheit, Nähe-Angst, frühkindliche Unsicherheit.



BINDUNGSTYPEN-TEST

nach Bowlby & Ainsworth (Selbsteinschätzung)

Desorganisierter Bindungstyp

Menschen mit desorganisierter Bindung erleben Nähe als widersprüchlich: Sie wünschen sich Geborgenheit, haben aber gleichzeitig Angst davor. Ihr Verhalten in Beziehungen wirkt oft unvorhersehbar – mal klammernd, dann plötzlich zurückweisend. Häufig liegt bei diesem Typ eine belastende Kindheitserfahrung vor, etwa Vernachlässigung, Gewalt oder Missbrauch. Die Personen, die eigentlich Schutz bieten sollten, haben Angst gemacht. Dadurch entsteht ein innerer Konflikt: Die Person, zu der ich will, ist gleichzeitig die, vor der ich fliehen möchte.

Unsicher ambivalenter Bindungstyp

Diese Menschen sehnen sich stark nach Nähe, gleichzeitig haben sie große Angst, verlassen zu werden. Sie brauchen oft viel Bestätigung und Zuwendung, können schnell eifersüchtig oder verunsichert sein. Ihre Gefühle sind intensiv – sie fühlen sich schnell verletzt oder übersehen. In Beziehungen klammern sie oft oder passen sich zu sehr an. Meist hatten sie in der Kindheit Bezugspersonen, die mal da waren und mal nicht – diese Unzuverlässigkeit hat sie emotional verunsichert.

Unsicher vermeidender Bindungstyp

Menschen dieses Typs vermeiden oft Nähe, weil sie gelernt haben, dass emotionale Nähe mit Ablehnung oder Überforderung verbunden sein kann. Sie wirken oft unabhängig, stark oder sogar distanziert – vor allem dann, wenn es emotional wird. Gefühle zu zeigen fällt ihnen schwer, manchmal sehen sie das sogar als Schwäche. Häufig haben sie in ihrer Kindheit erlebt, dass ihre Bedürfnisse nach Nähe oder Trost abgewiesen wurden. Um sich zu schützen, bauen sie lieber eine Mauer um sich herum.

Sicherer Bindungstyp

Menschen mit sicherer Bindung fühlen sich wohl mit Nähe und Vertrauen. Sie wissen, dass sie geliebt werden, können offen über ihre Gefühle sprechen und fühlen sich auch dann okay, wenn sie mal allein sind. Sie haben in der Regel in ihrer Kindheit erfahren, dass ihre Bezugspersonen zuverlässig da waren, wenn sie gebraucht wurden. In Beziehungen sind sie oft ausgeglichen, konfliktfähig und in der Lage, sowohl Nähe als auch Distanz gut zuzulassen.

