

## Der Bindungstypentest: Deine Geheimwaffe für eine glückliche Beziehung

Kreuze das Kästchen immer dann an, wenn du der jeweiligen Aussage zustimmst. Falls du anderer Meinung bist, kreuze gar nichts an.

	Richtig?		
	A	B	C
Ich mache mir oft Sorgen, dass mein Partner/meine Partnerin aufhören wird, mich zu lieben.	<input type="checkbox"/>		
Es fällt mir leicht, liebevoll zu meinem Partner/meiner Partnerin zu sein.		<input type="checkbox"/>	
Ich befürchte, dass mich jemand nicht mehr mögen wird, wenn dieser Mensch mein wahres Ich kennenlernt.	<input type="checkbox"/>		
Ich komme schnell über eine Trennung hinweg. Es ist seltsam, wie schnell ich jemanden aus meinem Kopf bekomme.			<input type="checkbox"/>
Wenn ich keine Beziehung führe, fühle ich mich irgendwie ängstlich und unvollständig.	<input type="checkbox"/>		
Es fällt mir schwer, meinen Partner/meine Partnerin emotional zu unterstützen, wenn es ihm/ihr nicht gut geht.			<input type="checkbox"/>

	Richtig?		
	A	B	C
Wenn mein Partner weg ist, dann habe ich Angst, er/sie könnte sich für jemand anderen interessieren.	<input type="checkbox"/>		
Es macht mir nichts aus, von einem Liebespartner einer Liebespartnerin abhängig zu sein.		<input type="checkbox"/>	
Meine Unabhängigkeit ist mir wichtiger, als meine Beziehungen.			<input type="checkbox"/>
Meine tiefsten, innersten Gefühle teile ich lieber nicht mit meinem Partner/meiner Partnerin.			<input type="checkbox"/>
Wenn ich meinem Partner meiner Partnerin zeige, was ich fühle, habe ich Angst, dass er/sie nicht das Gleiche für mich empfindet.	<input type="checkbox"/>		
Im Großen und Ganzen bin ich mit meinen romantischen Beziehungen zufrieden.		<input type="checkbox"/>	
Ich habe nicht das Bedürfnis, in meinen Beziehungen große Dramen zu veranstalten.		<input type="checkbox"/>	
Ich denke viel über meine Beziehungen nach.	<input type="checkbox"/>		
Ich habe Schwierigkeiten damit, von jemandem abhängig zu sein.			<input type="checkbox"/>
Ich neige dazu, mich in romantischen Beziehungen schnell an jemanden zu binden.	<input type="checkbox"/>		
Es fällt mir nicht besonders schwer, meine Bedürfnisse und Wünsche gegenüber meinem Partner/meiner Partnerin zu kommunizieren.		<input type="checkbox"/>	
Manchmal bin ich sauer oder genervt von meinem Partner/meiner Partnerin und weiß eigentlich gar nicht, warum.			<input type="checkbox"/>

## Der Bindungstypentest: Deine Geheimwaffe für eine glückliche Beziehung

	Richtig?		
	A	B	C
Ich reagiere sensibel auf die Stimmungen meines Partners/meiner Partnerin.	<input type="checkbox"/>		
Ich gehe davon aus, dass die meisten Menschen grundsätzlich ehrlich und verlässlich sind.		<input type="checkbox"/>	
Lieber habe ich Gelegenheitssex oder One-Night-Stands mit unverbindlichen Partnern/Partnerinnen als intimen Sex mit einer Person.			<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich wohl dabei, meine Gedanken und Gefühle mit meinem Partner/meiner Partnerin zu teilen.		<input type="checkbox"/>	
Sollte mich mein Partner/meine Partnerin verlassen, habe ich Angst, niemand anderen mehr zu finden.	<input type="checkbox"/>		
Ich werde nervös, es beunruhigt mich, wenn mir mein Partner/meine Partnerin zu nahekommt.			<input type="checkbox"/>
Während eines Konflikts neige ich dazu, Dinge zu sagen oder zu tun, die später bereue, anstatt vorher vernünftig darüber nachzudenken.	<input type="checkbox"/>		
Ein Streit sorgt in der Regel nicht dafür, dass ich die ganze Beziehung infrage stelle.		<input type="checkbox"/>	
Meine Partner/Partnerinnen hätten gerne, dass ich mehr Nähe zulasse, intimer werde, als mir lieb ist.			<input type="checkbox"/>
Ich Sorge mich darum, nicht attraktiv genug zu sein.	<input type="checkbox"/>		
Manchmal sagen Leute zu mir, ich sei langweilig, weil ich so wenig Drama in einer Beziehung mache.		<input type="checkbox"/>	
Ich vermisse meinen Partner/meine Partnerin, wenn wir getrennt sind. Sobald wir allerdings Zeit miteinander verbringen, habe ich das Gefühl fließen zu müssen.			<input type="checkbox"/>

	Richtig?		
	A	B	C
Wenn ich jemandes Meinung nicht teile, dann habe ich keine Probleme damit, meine Ansichten mitzuteilen.		<input type="checkbox"/>	
Ich hasse es, wenn andere Menschen von mir abhängig sind.			<input type="checkbox"/>
Wenn ich feststelle, dass jemand, an dem ich Interesse habe, andere Menschen auscheckt, dann lasse ich mich davon nicht aus der Ruhe bringen. Möglicherweise bin ich kurz eifersüchtig, aber das verfliegt.		<input type="checkbox"/>	
Wenn ich feststelle, dass jemand, an dem ich Interesse habe, andere Menschen auscheckt, dann bin ich erleichtert, denn das bedeutet, dass er/sie das zwischen uns nicht exklusiv machen möchte.			<input type="checkbox"/>
Wenn ich feststelle, dass jemand, an dem ich Interesse habe, andere Menschen auscheckt, dann deprimiert mich das.	<input type="checkbox"/>		
Wenn sich eine Person, die ich date, kühl und distanziert verhält, frage ich mich zwar, was passiert ist, beziehe das Verhalten aber nicht auf mich.		<input type="checkbox"/>	
Wenn sich eine Person die ich date, kühl und distanziert verhält, ist mir das egal, vielleicht bin ich sogar erleichtert.			<input type="checkbox"/>
Wenn sich eine Person, die ich date, kühl und distanziert verhält, frage ich mich, was ich bloß falsch gemacht habe.	<input type="checkbox"/>		
Sollte mein Partner/meine Partnerin mit mir Schluss machen, zeige ich ihm/ihr, was er/sie verpasst. Ein bisschen Eifersucht hat noch niemandem geschadet.	<input type="checkbox"/>		

## Der Bindungstypentest: Deine Geheimwaffe für eine glückliche Beziehung

Wenn eine Person, die ich seit mehreren Monaten date, mich nicht mehr weitersehen möchte, verletzt mich das sicher, ich werde aber darüber hinwegkommen.	<input type="checkbox"/>	
Manchmal, wenn ich in einer Beziehung das bekomme, was ich will, bin ich mir nicht mehr sicher, was ich will.		<input type="checkbox"/>
Ich habe kein Problem damit, rein platonischen Kontakt zu meinem/meiner Ex zu halten. Am Enden haben wir viel gemeinsam.	<input type="checkbox"/>	

### Auswertung:

Zähle wieviel Kreuze du bei **A** gemacht hast: \_\_\_\_\_

Zähle wieviel Kreuze du bei **B** gemacht hast: \_\_\_\_\_

Zähle wieviel Kreuze du bei **C** gemacht hast: \_\_\_\_\_

**Ergebnis:** Der Buchstabe, bei dem du am meisten Kreuze gemacht hast, entspricht deinem Bindungsstil. Hierbei gilt:

A steht für den verlustängstlichen Bindungsstil.

B steht für den sicheren Bindungsstil.

C steht für den bindungsängstlichen Bindungsstil.

Fall du bei A und C etwa dieselbe Anzahl hast, steht das für den desorientierten Bindungsstil, welcher eine Mischform aus bindungs- und verlustängstlichen Eigenschaften darstellt.

Circa 50 Prozent aller Menschen entsprechen dem sicheren Bindungsstil. Die meisten davon befinden sich in Beziehungen. Die andere Hälfte teilt sich auf, auf die verschiedenen unsicheren Bindungsstile. Der desorientierte Bindungstyp ist der komplexeste Bindungstyp, den es gibt. Er kommt eher selten vor und ist daher auch am wenigsten erforscht. Aus eigener Erfahrung kann ich dir jedoch sagen, dass das Bindungssystem bei desorientierten Bindungstypen eng mit dem Überlebenssystem verknüpft ist. Das weiß ich, weil ich selbst diesem Typ angehört habe und in meiner Kindheit die Eltern sowohl die Quelle der größten Angst als auch die einzige Anlaufstelle für Liebe waren. Desorientierte Bindungstypen sind in Beziehungen eher skeptisch und wittern Gefahr, Verrat und Verletzung, was sich in ihrer Vergangenheit auch immer wieder bestätigt hat. Sie sind somit am besten aufgehoben bei einem sicheren Bindungstyp, dem sie voll und ganz vertrauen können, weil die Ängste sich als unbegründet erweisen.

Den eigenen Bindungstyp und den Bindungstyp des Partners herauszufinden, ist etwas sehr Wertvolles, weil sich dadurch die Dynamiken in Beziehungen viel besser verstehen lassen und somit klar wird, was die einzelnen spirituellen Lernaufgaben sind. Falls du einem der unsicheren Bindungstypen angehören solltest, empfehle ich dir auf jeden Fall mein kostenloses Webinar zum Gesetz der Anziehung anzuschauen, dort geht es maßgeblich darum, wie du die Vergangenheit hinter dir lässt und dich zu einem sicheren Bindungstyp weiterentwickelst. Besuche hierfür folgende Webseite: <https://gesetz-der-anziehung-masterclass.com>

Oder scanne den QR-Code:

