

Bochumer Bindungsfragebogen (BoBi)

Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Aussagen über das Erleben und Verhalten in Liebesbeziehungen. Bitte schätzen Sie für jede Aussage ein, inwieweit diese auf Sie zutrifft. Hierfür steht Ihnen eine Skala von 1 (stimmt überhaupt nicht) bis 7 (stimmt voll und ganz) zur Verfügung. Markieren Sie bitte jeweils die Zahl, die den Grad Ihrer Zustimmung wiedergibt. Mit der Formulierung „Partner“ kann sowohl ein Mann als auch eine Frau gemeint sein. Wenn Sie zurzeit keinen Partner haben, versuchen Sie, sich an Ihre letzte Beziehung zu erinnern.

	Stimmt überhaupt nicht	Stimmt voll und ganz
Ich zeige einem Partner nicht gern, wie es tief in mir aussieht.	1...2...3...4...5...6...7	
Ich mache mir Gedanken darüber, daß ich verlassen werden könnte.	1...2...3...4...5...6...7	
Ich fühle mich sehr wohl, wenn ich einem Partner nahe bin.	1...2...3...4...5...6...7	
Ich mache mir sehr viele Gedanken über meine Beziehungen.	1...2...3...4...5...6...7	
Immer dann, wenn mein Partner mir sehr nahe kommt, ziehe ich mich zurück.	1...2...3...4...5...6...7	
Ich mache mir Gedanken darüber, daß mein Partner sich nicht so um mich kümmert wie ich mich um ihn.	1...2...3...4...5...6...7	
Ich fühle mich unwohl, wenn mein Partner mir sehr nahe sein will.	1...2...3...4...5...6...7	
Ich mache mir sehr oft Gedanken darüber, daß ich meinen Partner verlieren könnte.	1...2...3...4...5...6...7	
Ich fühle mich nicht wohl dabei, wenn ich mich einem Partner gegenüber öffnen soll.	1...2...3...4...5...6...7	
Ich wünsche mir oft, daß die Gefühle meines Partners für mich genauso stark wären, wie meine Gefühle für ihn.	1...2...3...4...5...6...7	
Ich möchte meinem Partner nahe sein, halte mich aber trotzdem zurück.	1...2...3...4...5...6...7	
Ich will mit einem Partner vollkommen verschmelzen, und das schreckt andere manchmal ab.	1...2...3...4...5...6...7	
Ich werde nervös, wenn ein Partner mir zu nahe kommt.	1...2...3...4...5...6...7	
Ich mache mir oft Gedanken über das Alleinsein.	1...2...3...4...5...6...7	
Ich fühle mich wohl dabei, wenn ich meine innersten Gedanken und Gefühle mit meinem Partner teilen kann.	1...2...3...4...5...6...7	
Mein Verlangen nach Nähe schreckt andere Menschen manchmal ab.	1...2...3...4...5...6...7	

	Stimmt überhaupt nicht	Stimmt voll und ganz
Ich versuche zu vermeiden, meinem Partner zu nahe zu kommen.	1...2...3...4...5...6...7	
Ich brauche die Bestätigung, daß mein Partner mich liebt.	1...2...3...4...5...6...7	
Es fällt mir relativ leicht, meinem Partner nahe zu kommen.	1...2...3...4...5...6...7	
Manchmal merke ich, daß ich meinen Partner dränge, mehr Gefühl und Verbindlichkeit zu zeigen.	1...2...3...4...5...6...7	
Ich habe Schwierigkeiten damit zuzulassen, von einem Partner abhängig zu sein.	1...2...3...4...5...6...7	
Ich mache mir kaum Gedanken darüber, daß ich verlassen werden könnte.	1...2...3...4...5...6...7	
Ich bin einem Partner nicht gern zu nahe.	1...2...3...4...5...6...7	
Wenn ich es nicht schaffe, das Interesse meines Partners auf mich zu ziehen, rege ich mich auf oder werde ärgerlich.	1...2...3...4...5...6...7	
Ich rede mit meinem Partner über fast alles.	1...2...3...4...5...6...7	
Ich finde, mein Partner will nicht so viel Nähe wie ich.	1...2...3...4...5...6...7	
Ich bespreche meine Sorgen und Probleme meistens mit meinem Partner.	1...2...3...4...5...6...7	
Wenn ich keine Beziehung habe, fühle ich mich irgendwie ängstlich und unsicher.	1...2...3...4...5...6...7	
Ich fühle mich wohl, wenn ich von einem Partner abhängig bin. ...	1...2...3...4...5...6...7	
Es frustriert mich, wenn mein Partner nicht so oft bei mir ist, wie ich es will.	1...2...3...4...5...6...7	
Es fällt mir nicht schwer, einen Partner um Trost, Hilfe oder einen Rat zu bitten.	1...2...3...4...5...6...7	
Es frustriert mich, wenn ich gern einen Partner hätte und niemand da ist.	1...2...3...4...5...6...7	
Es hilft mir, mich an meinen Partner zu wenden, wenn ich es brauche.	1...2...3...4...5...6...7	
Wenn ein Partner eine negative Meinung über mich hat, geht es mir richtig schlecht.	1...2...3...4...5...6...7	
Ich wende mich oft an meinen Partner, z.B. wenn ich Trost und Bestätigung brauche.	1...2...3...4...5...6...7	
Es ärgert mich, wenn mein Partner Zeit ohne mich verbringt.	1...2...3...4...5...6...7	