



UM EINE TIEFE BINDUNG IN UNSERER PARTNERSCHAFT ZU ERREICHEN, BRAUCHEN WIR DIE FÄHIGKEIT DER EMOTIONALEN RESSONANZ FÜR

1. **Zugänglichkeit – Kann ich dich erreichen?**

Dies bedeutet, dass wir unserem Partner gegenüber auch dann offenbleiben, wenn wir Zweifel haben und uns unsicher fühlen. Auf diese Weise können wir die mangelnde Verbundenheit überwinden und sind in der Lage, uns auf die Bindungssignale unseres Partners einzustimmen.

2. **Reaktionsfähigkeit: Kann ich darauf zählen, dass du emotional auf mich reagierst?**

Das bedeutet, dass wir uns in unseren Partner einfühlen und ihm zeigen müssen, dass seine Emotionen und insbesondere seine Bindungsbedürfnisse und Bindungsängste auf uns wirken. Wir akzeptieren die emotionalen Signale, die unser Partner an uns übermittelt und schenken ihm unsere ungeteilte Aufmerksamkeit. Außerdem senden wir selbst klare Signale der Bestätigung und der fürsorglichen Zuwendung aus, wenn unser Partner diese braucht. Solche sensiblen Reaktionen berühren uns emotional und beruhigen uns körperlich.

3. **Engagement: Kann ich mir sicher sein, dass du mich schätzt und mir nahe bleiben wirst?**

Mit emotionalem Engagement ist hier die ganz spezielle Art von Aufmerksamkeit gemeint, die wir nur einem Menschen schenken, den wir lieben. Wir schauen einen solchen Menschen länger an und berühren ihn häufiger. Partner bezeichnen dies häufig als emotionales Präsent-sein („da“ sein).

Eine tiefe Bindung zu seinem Partner:in zu haben, bedeutet nicht aneinander zu klammern, sondern sich emotional sicher zu fühlen. Für Menschen mit einem gesunden Bindungsstil ist das etwas Selbstverständliches.

Gute Erkenntnisse beim Ausfüllen des Fragebogens, füllen Sie den Fragebogen zuerst aus Ihrer Sicht aus und dann aus Sicht Ihres Partners:in. Das hilft Ihnen das Fremd- und Eigenbild abzubilden. Des Weiteren macht es durchaus Sinn, auch die Wunschvorstellung auf dem Fragebogen zu markieren.

Gerne unterstütze ich Sie beide dabei, diese Wünsche umzusetzen.

Nicole Katzenschlager – Dipl. psych. Beraterin für Einzelpersonen, Paare und Familien

FRAGEBOGEN zur emotionalen Resonanz (Legende: sehr 1 – 2 – 3 – 4 – 5 gar nicht)

Sehen Sie Ihren Partner als für Sie emotional zugänglich?

1. Ich bekomme leicht die Aufmerksamkeit meines Partners 1 – 2 – 3 – 4 – 5
2. Es fällt mir leicht, zu meinem Partner eine emotionale Verbindung herzustellen. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
3. Mein Partner zeigt mir, dass ich an erster Stelle stehe 1 – 2 – 3 – 4 – 5
4. Ich fühle mich in dieser Beziehung weder einsam noch ausgeschlossen 1 – 2 – 3 – 4 – 5
5. Ich kann meinem Partner meine tiefsten Gefühle und Empfindungen mitteilen. Er / sie hört mir dann zu. 1 – 2 – 3 – 4 – 5

Ist Ihr Partner aus Ihrer Sicht gesehen bereit, emotional auf Sie zu reagieren?

1. Wenn ich es brauche, mich mit ihm verbunden zu fühlen und von ihm Zuwendung zu bekommen, ist er / sie für mich da. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
2. Mein Partner reagiert, wenn ich ihm / ihr signalisiere, dass ich seine / ihre Nähe brauche. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
3. Ich habe das Gefühl, dass ich mich auf meinen Partner verlassen kann, wenn ich Angst habe oder mich unsicher fühle. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
4. Auch wenn wir streiten oder nicht einer Meinung sind, weiß ich, dass ich, dass ich meinem Partner wichtig bin, und wir einen Weg finden werden, um wieder zusammen zu kommen. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
5. Wenn ich die Bestätigung brauche, wie wichtig ich meinem Partner bin, kann ich diese bekommen. 1 – 2 – 3 – 4 – 5

Lassen Sie sich positiv emotional aufeinander ein?

1. Ich fühle mich wohl dabei, meinem Partner nahe zu sein und ihm/ihr zu vertrauen. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
2. Ich kann meinem Partner fast alles anvertrauen 1 – 2 – 3 – 4 – 5
3. Auch wenn wir räumlich von einander getrennt sind, kann ich darauf vertrauen, dass wir miteinander verbunden sind. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
4. Ich weiß, dass meinem Partner meine Freuden, Verletzungen und Ängste am Herzen liegen. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
5. Mein Partner gibt mir die Sicherheit, dass ich mich auch von meiner verletzlichen Seite zeigen kann. 1 – 2 – 3 – 4 – 5