

Auswertung Beziehungsspezifische Bindungsskalen für Erwachsene (BBE)

08.09.2023

Mutter

sicher	3, 5	ängstlich
abhängig	2, 3	unabhängig

Nie eine eine feste Beziehung zu einem Partner / einer Partnerin.

5	Punktwert	1
Hatten Sie schon einmal eine feste Beziehung zu einem Partner / einer Partnerin?		nein
Sind Sie zur Zeit in einer festen Beziehung zu einem Partner / einer Partnerin?		---
Wenn ja, wie lange besteht diese Beziehung schon?		[] Jahre und [] Monate
Wenn nein, wie lange bestand Ihre letzte feste Beziehung?		[] Jahre und [] Monate

Teil I

Dieser Teil umfasst 14 Aussagen, die sich zur Beschreibung Ihrer **Beziehung zu Ihrer Mutter** eignen könnten. Sollte Ihre Mutter nicht mehr leben, überspringen Sie bitte diesen Teil. Lesen Sie bitte jede dieser Aussagen aufmerksam durch und überlegen Sie, ob diese Aussage Ihre Beziehung zu Ihrer Mutter in den letzten Monaten zutreffend beschreibt oder nicht. Zur Bewertung jeder der 14 Aussagen steht Ihnen eine fünffach abgestufte Skala zur Verfügung. Lassen Sie bitte keine Aussage aus; wenn Ihnen einmal die Entscheidung schwerfallen sollte, kreuzen Sie trotzdem immer eine Antwort an, und zwar die, welche noch am ehesten zutrifft.

Mutter lebt nicht mehr	[]
Ich kann mich gut auf meine Mutter verlassen	teils-teils
Ich mache mir Sorgen, von meiner Mutter nicht akzeptiert zu werden	gar nicht
Ich treffe wichtige Entscheidungen ohne meine Mutter	ziemlich
Um etwas richtig genießen zu können, muß meine Mutter immer dabei sein	ziemlich
Ich finde es einfach, meiner Mutter gefühlsmäßig nahe zu kommen	ziemlich
Ich habe Schwierigkeiten, mich auf meine Mutter ganz zu verlassen	teils-teils
Ich vermeide es, von meiner Mutter abhängig zu sein	ziemlich
Wenn ich Probleme habe, muß meine Mutter für mich da sein	teils-teils
Ich fühle mich unwohl, wenn ich meiner Mutter nahe komme	wenig
Wenn ich Probleme habe, kann ich sie sehr gut ohne meine Mutter lösen	teils-teils

Ich kann meiner Mutter nie nahe genug sein	gar nicht
Ich fühle mich von meiner Mutter akzeptiert	wenig
Es ist wichtig für mich, unabhängig von meiner Mutter zu sein	völlig
Ich kann Probleme nur mit meiner Mutter lösen	wenig

Teil II

Wie genau trifft jede der vier folgenden Beschreibungen auf Sie zu:

Ich finde, dass es ziemlich leicht für mich ist, meiner Mutter gefühlsmäßig nahe zu sein. Es geht mir gut, wenn ich mich auf meine Mutter verlassen kann und wenn sie sich auf mich verlässt. Ich mache mir keine Gedanken darüber, dass ich allein sein könnte oder dass meine Mutter mich nicht akzeptieren könnte.	vollkommen
Ich empfinde es manchmal als ziemlich unangenehm, meiner Mutter nahe zu sein. Ich möchte eine Beziehung, in der ich meiner Mutter nahe bin, aber ich finde es schwierig, ihr vollständig zu vertrauen oder von ihr abhängig zu sein. Ich fürchte manchmal, dass ich verletzt werde, wenn ich mir erlaube, ihr zu nahe zu kommen.	überhaupt nicht
Ich möchte meiner Mutter gefühlsmäßig sehr nahe sein, aber ich merke oft, dass sie keine so große Nähe will wie ich. Es geht mir nicht gut, wenn ich ohne enge Beziehung bin, aber ich denke manchmal, dass meine Mutter mich nicht so sehr schätzt wie ich sie.	teils-teils
Es geht mir auch ohne enge gefühlsmäßige Bindung gut. Es ist sehr wichtig für mich, mich unabhängig und selbständig zu fühlen, und ich ziehe es vor, wenn ich nicht von meiner Mutter und sie nicht von mir abhängig ist.	überhaupt nicht

Teil III

Beschreiben Sie jetzt bitte ganz analog Ihre **Beziehung zu Ihrem Partner in den letzten Monaten**.

Wenn Sie zur Zeit keine feste Beziehung haben, beschreiben Sie bitte Ihre letzte feste Partnerbeziehung. Um unnötigen Verbrauch von Papier zu vermeiden, haben wir nur eine geschlechtsneutrale Version des Fragebogens erstellt. Der allgemeine Begriff „Partner“ bezeichnet daher entweder Ihren Partner oder Ihre Partnerin. Wenn Sie in noch keiner festen Beziehung standen, füllen Sie folgende zwei Seiten bitte nicht aus.

Ich kann mich gut auf meinen Partner verlassen	---
Ich mache mir Sorgen, von meinem Partner nicht akzeptiert zu werden	---
Ich treffe wichtige Entscheidungen ohne meinen Partner	---
Um etwas richtig genießen zu können, muß mein Partner immer dabei sein	---
Ich finde es einfach, meinem Partner gefühlsmäßig nahe zu kommen	---
Ich habe Schwierigkeiten, mich auf meinen Partner ganz zu verlassen	---
Ich vermeide es, von meinem Partner abhängig zu sein	---
Wenn ich Probleme habe, muß mein Partner für mich da sein	---
Ich fühle mich unwohl, wenn ich meinem Partner nahe komme	---
Wenn ich Probleme habe, kann ich sie sehr gut ohne meinen Partner lösen	---
Ich kann meinem Partner nie nahe genug sein	---

Ich fühle mich von meinem Partner akzeptiert	---
Es ist wichtig für mich, unabhängig von meinem Partner zu sein	---
Ich kann Probleme nur mit meinem Partner lösen	---

Teil IV

Wie genau trifft jede der vier folgenden Beschreibungen auf Sie zu:

Ich finde, dass es ziemlich leicht für mich ist, meinem Partner gefühlsmäßig nahe zu sein. Es geht mir gut, wenn ich mich auf meinen Partner verlassen kann und wenn er sich auf mich verlässt. Ich mache mir keine Gedanken darüber, dass ich allein sein könnte oder dass mein Partner mich nicht akzeptieren könnte.	---
Ich empfinde es manchmal als ziemlich unangenehm, meinem Partner nahe zu sein. Ich möchte eine Beziehung, in der ich meinem Partner nahe bin, aber ich finde es schwierig, ihm vollständig zu vertrauen oder von ihm abhängig zu sein. Ich fürchte manchmal, dass ich verletzt werde, wenn ich mir erlaube, ihm zu nahe zu kommen.	---
Ich möchte meinem Partner gefühlsmäßig sehr nahe sein, aber ich merke oft, dass er keine so große Nähe will wie ich. Es geht mir nicht gut, wenn ich ohne enge Beziehung bin, aber ich denke manchmal, daß mein Partner mich nicht so sehr schätzt wie ich ihn.	---
Es geht mir auch ohne enge gefühlsmäßige Bindung gut. Es ist sehr wichtig für mich, mich unabhängig und selbständig zu fühlen, und ich ziehe es vor, wenn ich nicht von meinem Partner und er nicht von mir abhängig ist.	---