

Welche Bindungserfahrungen habe ich bisher in meinem Leben gemacht und was sagen diese über mich aus?



Viele Menschen leben heut zu Tage lieber alleine, statt sich auf eine ernste Liebesbeziehung einzulassen. Das ist oftmals keine freiwillig bewusst getroffene Entscheidung, sondern eher eine Vermeidung zu Gunsten unbewusster Motive.

In den meisten Fällen handelt es sich hierbei um die unbewusste Angst vor einer festen Beziehung aufgrund der bisherigen Unfähigkeit sich zu binden.

In diesem **Test** erfährst du, ob du tatsächlich eine Bindungsirritation hast und welche Ursachen dafür in Frage kommen.

Bitte gehe die anschließenden Fragen durch und beantworte sie ganz ehrlich mit Ja oder Nein, ohne groß nachzudenken. Einfach aus dem Bauch heraus. Was zuerst kommt ist immer richtig 😊

Leide ich unter einer Bindungsirritation?

- Ich habe mich in den letzten Jahren häufig in unterschiedliche Partner verliebt
- Ein Partner, der sich ernsthaft für mich interessiert, ist mir zu langweilig
- Ich wünsche mir den absolut idealen und perfekten Partner, der zu mir passt
- Meine Beziehungen dauern in der Regel nicht so lange
- Ich wechsle häufig den Partner

- Ich verliebe und endliebe mich relativ schnell
- Ich verbringe nicht so gerne viel Zeit mit meinem Partner gemeinsam
- Ich will auf keinen Fall so eine Partnerschaft führen, wie meine Eltern
- Ich habe Angst mich in einer Partnerschaft zu verlieren
- Ich habe Angst mich in einer Partnerschaft aufzugeben
- Es fällt mir generell schwer meine Gefühle zu zeigen
- Es fällt mir schwer über meine Gefühle zu reden
- Der Gedanke daran Verantwortung zu übernehmen, bereitet mir Unbehagen

- Ich verpflichte mich nicht gerne
- Ich treffe ungerne verbindliche Aussagen
- Erwartungen von meinem Partner machen mir schnell Druck
- Wenn es die /der Richtige ist, halten die Gefühle sicher länger an und dann fällt es mir bestimmt leichter zusammen zu sein
- Ich denke während der Beziehung auch immer an andere Partner

- Ich bin während einer Beziehung untreu
- Ich sehe schnell die Fehler bei dem anderen und dann bleibt mir nur die Möglichkeit mich zu trennen
- Ich kann meinem Partner gegenüber kalt und abwesend sein
- Ich nehme auf meinen Partner nicht immer Rücksicht
- Der Gedanke an eine Trennung löst bei mir nicht so großes Unbehagen aus

- Ich zettle ohne Grund einen Streit an
- Ich verlasse während eines Streites kommentarlos die Situation
- Ich werfe meinem Partner seine Fehler vor und beleidige ihn
- Zu viel Körperlichkeit ist mir unangenehm
- Ich brauche keine Streicheleinheiten
- Ich habe gerne unverbindlichen Sex

- Ich unterdrücke meine Gefühle
- Manchmal platzen die Gefühle unkontrolliert aus mir heraus
- Die für mich interessanten Männer/Frauen sind meistens vergeben
- Menschen die sich an mich klammern sind mir unangenehm
- Vernunft in einer Partnerschaft ist mir wichtiger als Emotion
- Ich kann gut alleine sein
- Ich vermisse andere Menschen nicht wirklich
- Menschen stellen für mich eine Bedrohung dar
- In einer festen Beziehung komme ich zu kurz
- Ich kann mich auf andere Menschen nicht gut einlassen
- Zuviel menschliche Nähe löst in mir Panik aus
- Wenn es richtig schön ist, ist es auch zu Ende

Wenn du die meisten Aussagen mit „JA stimmt“ beantwortet hast, liegt mit hoher Wahrscheinlichkeit eine **Bindungsangst** vor.

Die Ursachen hierfür liegen in der Regel in der Kindheit.



Wenn du mal zurückschaust, wie du aufgewachsen bist, fallen dir vielleicht Situationen ein, in denen du dich verlassen gefühlt hast oder Angst hattest, dass eine dir nah stehende Person dich verlässt.

Im schlimmsten Fall bist du von jetzt auf gleich verlassen worden und hast diesen Schock (Trauma) noch immer in dir.

Hier ein paar Beispiele, die es vielleicht deutlich machen:

- Ein Kind wird nach der Geburt von seiner Mutter/Eltern direkt getrennt
- Ein Kind kommt zu früh auf die Welt und lebt die erste Zeit im Brutkasten
- Die Mutter ist krank und kann sich nicht adäquat um das Kind kümmern
- Das Kind bekommt nur unregelmäßige Zuwendung und Aufmerksamkeit und kann sich darauf nicht verlassen
- Ein Elternteil ist plötzlich nicht mehr da und das Kind gibt sich vielleicht die Schuld daran
- Das Kind wird hin und her gereicht und kann keine konstante Bindung aufbauen
- Misshandlung, Vernachlässigung, Missbrauch oder auch zu starke Überbehütung können zu Bindungsängsten führen
- Ein Kind lernt früh, dass die Erwachsenen ihm weh tun und es sich nicht auf sie verlassen kann
- Im Laufe des Heranwachsens wird es immer wieder von Bezugspersonen verlassen
- Die Eltern sind nicht in der Lage das Kind emotional gut zu versorgen und können ihre Liebe und Zuneigung nicht zeigen
- Die Eltern (oder ein Elternteil) lassen dem Kind keinen Entwicklungsraum und keine Möglichkeit sich selbständig zu entfalten
- Diverse andere Gründe



Was kannst du nun machen, wenn einer oder mehrere Punkte auf dich zutreffen?

Erkenne dass nicht DU das Problem bist, sondern du gute Gründe für dein bisheriges Verhalten hattest. Nimm deine jetzige Situation an, so wie sie ist. Du bist nur noch nicht gut im Eingehen von Bindungen weil du es noch nicht gelernt hast. Punkt.

Treffe die Entscheidung diesen Zustand jetzt zu ändern!

Das ist wirklich total wichtig, denn du wirst es nur schaffen, wenn es dir wirklich ernst damit ist.

Setze jetzt die Absicht „Ja ich will mich zukünftig auf Bindungen einlassen und ich überwinde meine Angst!“

Es ist hilfreich deinen Partnern von deinen Erlebnissen zu erzählen und warum dir manche Sachen vielleicht noch schwerfallen. Bitte um etwas Geduld und geh einfach tapfer und mutig Schritt für Schritt weiter auf ihn/sie zu.

Letztlich gehst du dabei auf dich selber zu und erkennst dich im anderen ja immer nur wieder.

Es geht um die reine Selbstliebe, denn erst wenn es dir gelingt, dich ganz und gar anzunehmen und zu lieben wie du bist, hat dein Gegenüber an Bedeutung verloren. Dann bist du nicht mehr auf die Liebe anderer angewiesen und bist somit frei.

Dann sind Nähe und Liebe keine Bedrohung mehr, sondern nur noch ein Geschenk des Lebens für dich und erfüllen dich mit unendlicher Freude.

Der Weg dahin ist manchmal nicht ganz einfach und oft alleine schwer zu gehen.

Und genau dafür biete ich dir hier mein **Coaching** an.

Ich begleite dich auf diesem Weg zu dir, helfe dir dabei deinen Schmerz zu erlösen und dein „inneres Kind“ zu bergen, zu lieben und an einen sicheren Platz in dir zu bringen.

Je nach Ausprägung deiner Ängste und Erlebnisse braucht es die entsprechende individuelle Begleitung und Arbeitsform.

Du kannst online, per skype, Telefon, Zoom oder auch persönlich mit mir arbeiten.

Ich biete regelmäßig Online - Kurse und Live - Workshops zu diesem Thema an und natürlich auch ein 1:1 Coaching.

Am besten besprechen wir alles weitere persönlich und dafür lade ich dich herzlich zu einem kostenlosen Gespräch ein, dass du ganz einfach [hier buchen](#) kannst.

Du bekommst von mir jetzt auch regelmäßig News und Impulse, die dich weiter auf deinem Weg in eine glückliche Partnerschaft begleiten werden.

Denn eins verspreche ich dir: **Beziehung kann jeder – also DU auch!** 😊

Ich freue mich auf dich und danke dir hier für deine Aufmerksamkeit.



Alles Liebe,

Andrea