

Fragebogen zu Bindungsstilen (ASQ-SF)

Der ASQ-SF ist ein Selbstbeurteilungsinstrument zur Erfassung von Bindungsstilen Erwachsener, insbesondere der Dimensionen vermeidende und ängstliche Bindung. Er stützt sich auf 5 Subskalen, um Beziehungsdynamiken differenzierter zu erfassen, etwa das Bedürfnis nach Anerkennung oder Unbehagen bei Nähe. Dank seiner dimensionalen Struktur und klinischen Normen eignet er sich gut, um die Fallkonzeption zu vertiefen und therapeutische Interventionen mit Fokus auf zwischenmenschliche Beziehungen auszurichten.

Anzahl der Fragen	29 Fragen
Geschätzte Dauer	7 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Attachment Style Questionnaire
Zielgruppe	Erwachsene
Autor:innen	Alexander, R., Feeney, J., Hohaus, L., & Noller, P. (2001)
Kategorie	Emotionale Abhängigkeit, Interpersonelle Probleme

Vorschau der 29 Fragen

Wie sehr stimmen Sie der folgenden Aussage zu?

Ich vertraue darauf, dass andere für mich da sind, wenn ich sie brauche

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme nicht zu | Stimme eher nicht zu | Stimme eher zu | Stimme zu | Stimme voll und ganz zu

Wie sehr stimmen Sie der folgenden Aussage zu?

Ich verlasse mich lieber auf mich selbst als auf andere

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme nicht zu | Stimme eher nicht zu | Stimme eher zu | Stimme zu | Stimme voll und ganz zu

Wie sehr stimmen Sie der folgenden Aussage zu?

Ich bin lieber für mich allein

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme nicht zu | Stimme eher nicht zu | Stimme eher zu | Stimme zu | Stimme voll und ganz zu

Wie sehr stimmen Sie der folgenden Aussage zu?

Erfolg ist wichtiger, als Beziehungen aufzubauen

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme nicht zu | Stimme eher nicht zu | Stimme eher zu | Stimme zu | Stimme voll und ganz zu

Wie sehr stimmen Sie der folgenden Aussage zu?

Sein Bestes zu geben ist wichtiger, als gut mit anderen auszukommen

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme nicht zu | Stimme eher nicht zu | Stimme eher zu | Stimme zu | Stimme voll und ganz zu

Auswertung und Interpretation

Der ASQ-SF erfasst Bindungsstile Erwachsener über **2 Hauptdimensionen**: **vermeidende Bindung** und **ängstliche Bindung**, die jeweils aus mehreren spezifischen Subskalen abgeleitet werden.

Der Fragebogen besteht aus **29 Items**, verteilt auf **5 Subskalen**:

- **Unbehagen bei Nähe**
  Items: 2, 3, 11, 12, 15, 16, 18, 20, 27
- **Beziehungen als zweitrangig**
  Items: 4, 5, 6, 9
- **Gedankliche Fixierung auf Beziehungen**
  Items: 13, 17, 22, 23, 25
- **Bedürfnis nach Anerkennung**
  Items: 7, 8, 10, 19, 21
- **Selbstvertrauen in zwischenmenschlichen Interaktionen**
  Items: 1, 14, 24, 26, 28, 29

Addieren Sie die Antworten (Likert-Skala von 1 bis 6) jeder Subskala, um die **Rohwerte** zu erhalten. Die Items 15, 16 und 26 werden umgepolt.

Die **Hauptbindungsstile** werden aus den oben genannten Subskalen berechnet, mit einer Korrektur anhand bestimmter Items der Subskala Selbstvertrauen, um das Ausmaß an Beziehungssicherheit zu berücksichtigen.

Der **Wert für vermeidende Bindung** (Spannweite -5 bis 75) ergibt sich aus der Summe der Subskalen *Unbehagen bei Nähe* und *Beziehungen als zweitrangig*, abzüglich der Werte der Items 1, 14 und 28 der Subskala *Selbstvertrauen in zwischenmenschlichen Interaktionen*.

Der **Wert für ängstliche Bindung** (Spannweite -18 bis 57) ergibt sich aus der Summe der Subskalen *Gedankliche Fixierung auf Beziehungen* und *Bedürfnis nach Anerkennung*, abzüglich der Werte der Items 24, 26 und 29 derselben Subskala Selbstvertrauen.

Diese Korrekturen bilden die schützende Wirkung einer sichereren Bindung in den Werten ab.

- **Hohe Werte** weisen auf eine deutliche Ausprägung des jeweiligen Bindungsstils hin (vermeidend oder ängstlich).
- **Niedrige oder negative Werte** sprechen für eine **sicherere Bindung** bzw. für das weitgehende Fehlen unsicherer Bindungsmerkmale.