

Inventar zu Bindung und emotionaler Abhängigkeit

Dieser explorative Fragebogen beschreibt, wie eine Person ihre engen Beziehungen erlebt, ob in einer Partnerschaft oder nicht: Angst, verlassen zu werden, Bedürfnis nach Bestätigung und Eifersucht, die Neigung, sich für andere aufzugeben, Schwierigkeiten, allein zu sein oder zu gehen, Unbehagen bei Nähe und die Neigung, sich nur auf sich selbst zu verlassen. Er unterscheidet die beiden Dimensionen unsicherer Bindung, bindungsbezogene Angst und Vermeidung, und hilft, eine emotionale Abhängigkeit oder Schwierigkeiten zu explorieren, die sich von Beziehung zu Beziehung wiederholen.

Anzahl der Fragen	24 Fragen
Geschätzte Dauer	6 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Attachment and Emotional Dependency Inventory
Zielgruppe	Erwachsene
Kategorie	Emotionale Abhängigkeit, Paarbeziehung, Interpersonelle Probleme

Vorschau der 24 Fragen

Wie oft trifft das in Ihren engen Beziehungen auf Sie zu?

Ich habe Angst, dass Menschen, die mir wichtig sind, mich irgendwann verlassen.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft trifft das in Ihren engen Beziehungen auf Sie zu?

Ich bitte Menschen, die mir nahestehen, mir zu bestätigen, dass ich ihnen wichtig bin.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft trifft das in Ihren engen Beziehungen auf Sie zu?

Ich stelle meine eigenen Wünsche zurück, um einem Menschen, der mir wichtig ist, eine Freude zu machen.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft trifft das in Ihren engen Beziehungen auf Sie zu?

Der Gedanke, einen Abend allein zu verbringen, macht mir Angst.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft trifft das in Ihren engen Beziehungen auf Sie zu?

Wenn ich mich jemandem nahe fühle, konzentriere ich mich auf die Fehler dieser Person.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Führen Sie Ihre Fragebögen online durch

Senden Sie einen Link: Ihre Patient:innen antworten am Handy oder Computer, und Sie erhalten die ausgewerteten Ergebnisse per E-Mail.

Fragebogen auf mentaal.org ansehen ›

Auswertung und Interpretation

Auswertung

Jede Aussage wird nach ihrer Häufigkeit in engen Beziehungen mit 0 (nie) bis 4 (sehr oft) bewertet. Jeder Bereich fasst 4 über den Fragebogen verteilte Aussagen zusammen, was einen Wert von 0 bis 16 ergibt.

Interpretation des Profils

Es gibt keinen Gesamtwert: Die Bereiche werden innerhalb jedes Blocks nach ihrer Ausprägung absteigend geordnet, jeweils mit ihrer Beschreibung und den Punkten, die im Gespräch zu explorieren sind. Das Ergebnis zeigt zwei Blöcke: zuerst die bindungsbezogene Angst, also die Angst, die Beziehung zu verlieren, und die Bemühungen, sie zu halten (emotionale Abhängigkeit), dann die bindungsbezogene Vermeidung, also das Unbehagen bei Nähe und die Zurückhaltung, sich auf andere zu stützen. Ein in beiden Blöcken ausgeprägtes Profil spricht für eine ängstlich-vermeidende Bindung, bei der das Bedürfnis nach Nähe neben der Angst vor ihr besteht.

Zu beachten

Der Fragebogen beschreibt Beziehungsmuster und ordnet die Person keinem Bindungsstil zu. Sind die Bereiche „Sich für andere aufgeben“ oder „Schwierigkeiten, allein zu sein oder zu gehen“ ausgeprägt, sollte im Gespräch nach einer von Kontrolle geprägten Beziehung oder nach Gewalt gefragt werden, die der Fragebogen nicht erfasst.

Grenzen

Dieser explorative Fragebogen wurde nicht psychometrisch validiert und hat keine Cut-off-Werte. Er unterstützt das klinische Gespräch und stellt keine Diagnose.

Beispiel einer Auswertung

Auswertung

BINDUNGSBEZOGENE ANGST

Schwierigkeiten, allein zu sein oder zu gehen 10 / 16

Angst vor dem Alleinsein, Bedürfnis nach der Anwesenheit anderer, Schwierigkeiten, sich aus einer Beziehung zu lösen, selbst wenn sie Leid verursacht.

Zu explorieren: die Abfolge der Beziehungen, Beziehungen, die trotz Leid aufrechterhalten werden, wie die Person Zeiten erlebt, die sie allein verbringt.

Zur Vertiefung: EDQ, IDI.

Angst vor Verlassenwerden und Ablehnung 8 / 16

Angst, von Menschen, die einem wichtig sind, verlassen, vernachlässigt oder abgelehnt zu werden, und Empfindlichkeit für Anzeichen von Distanz.

Zu explorieren: erlebte Trennungen und Beziehungsabbrüche, die Situationen, die die Angst vor dem Verlassenwerden wecken, was die Person tut, wenn sie diese Angst spürt.

Zur Vertiefung: ECR-R.

Sich für andere aufgeben 7 / 16

Die Bedürfnisse und Erwartungen anderer über die eigenen stellen, bis hin zum Hinnehmen von Verletzendem, um die Beziehung zu erhalten.

Zu explorieren: was die Person in ihren Beziehungen aufgibt (Aktivitäten, Freundschaften, eigene Meinung), was sie befürchtet, wenn sie damit aufhören würde, der Platz ihrer eigenen Bedürfnisse.

Zur Vertiefung: CODAT.

Bedürfnis nach Bestätigung und Eifersucht 3 / 16

Bedürfnis, sich der Zuneigung anderer zu vergewissern, Suche nach Zeichen von Zuneigung oder Desinteresse, Eifersucht.

Zu explorieren: die Bitten um Bestätigung und ihre Wirkung, Kontrollen (Nachrichten, soziale Netzwerke), Eifersucht in Freundschaften wie in Liebesbeziehungen.

BINDUNGSBEZOGENE VERMEIDUNG

Sich nur auf sich selbst verlassen 7 / 16

Zurückhaltung, sich auf andere zu stützen und um Unterstützung zu bitten, Unabhängigkeit als Schutz.

Zu explorieren: Erfahrungen, in denen sich die Person auf niemanden verlassen konnte, was sie allein tut, wenn es ihr schlecht geht, was sie befürchtet, wenn sie von anderen abhängig ist.

Unbehagen bei Nähe 6 / 16

Unbehagen bei emotionaler Intimität, vertraulichen Gesprächen und Zeichen der Zuneigung, Bedürfnis, wieder auf Abstand zu gehen, wenn die Beziehung enger wird.

Zu explorieren: die Momente, in denen die Person auf Abstand geht, was sie bei Nähe befürchtet, die Wirkung auf nahestehende Menschen.

Zur Vertiefung: ECR-R, FIS.

Für dieses Testverfahren wurden bisher keine validierten klinischen oder psychometrischen Cut-off-Werte ermittelt. Die Ergebnisse sind daher als explorative Hinweise zu verstehen, die das klinische Gespräch unterstützen sollen, nicht als diagnostische Befunde.

Sind Sie Psycholog:in?

Mit Mentaal erhalten Sie aussagekräftige Informationen, um Ihre Patient:innen zu begleiten.

- Standardisierte Tests
- Automatische Auswertung
- Ergebnisse per E-Mail

Kostenlos testen | Alle Fragebögen ansehen

★★★★★

“Die automatische Auswertung spart mir enorm viel Zeit, und meine Patient:innen sind deutlich eher bereit, die Fragebögen auszufüllen.”

 Yasemin A. - Online-Psychologin