RQ

# Beziehungsfragebogen (RQ)

Der Beziehungsfragebogen (RQ) ist ein einfaches Instrument zur Erfassung von Bindungsstilen bei Erwachsenen. Er beruht auf dem Vier-Kategorien-Modell von Bartholomew und Horowitz (sicher, verstrickt, abweisend, ängstlich) und liefert in sehr kurzer Form eine Selbsttypisierung der Bindung anhand eines einzigen repräsentativen Items pro Stil.

| | |
|---|---|
| Anzahl der Fragen | 4 Fragen |
| Geschätzte Dauer | 2 Minuten |
| Sprache | Deutsch |
| Originalname | Relationship Questionnaire |
| Zielgruppe | Erwachsene |
| Autor:innen | Kim Bartholomew, Leonard Horowitz (1991) |
| Kategorie | Interpersonelle Probleme |

## Vorschau der 4 Fragen

A. Es fällt mir leicht, anderen emotional nahe zu kommen. Ich fühle mich wohl dabei, mich auf andere zu verlassen und wenn andere sich auf mich verlassen. Ich mache mir keine Sorgen, allein zu sein oder von anderen nicht akzeptiert zu werden.

1 - Stimme überhaupt nicht zu | 2 | 3 | 4 - Neutral/teils-teils | 5 | 6 | 7 - Stimme voll und ganz zu

B. Es ist mir unangenehm, anderen nahe zu kommen. Ich wünsche mir emotional enge Beziehungen, aber es fällt mir schwer, anderen völlig zu vertrauen oder mich auf sie zu verlassen. Ich fürchte, verletzt zu werden, wenn ich zulasse, dass ich anderen zu nahe komme.

1 - Stimme überhaupt nicht zu | 2 | 3 | 4 - Neutral/teils-teils | 5 | 6 | 7 - Stimme voll und ganz zu

C. Ich möchte anderen emotional ganz nahe sein, merke aber oft, dass andere zögern, mir so nahe zu kommen, wie ich es mir wünsche. Ohne enge Beziehungen fühle ich mich unwohl, aber manchmal mache ich mir Sorgen, dass andere mich nicht so sehr schätzen wie ich sie.

1 - Stimme überhaupt nicht zu | 2 | 3 | 4 - Neutral/teils-teils | 5 | 6 | 7 - Stimme voll und ganz zu

D. Ich fühle mich auch ohne enge emotionale Beziehungen wohl. Es ist mir sehr wichtig, mich unabhängig und selbstständig zu fühlen, und ich verlasse mich lieber nicht auf andere und möchte auch nicht, dass andere sich auf mich verlassen.

| 1 - Stimme überhaupt nicht zu | 2 | 3 | 4 - Neutral/teils-teils | 5 | 6 | 7 - Stimme voll und ganz zu |
|---|---|---|---|---|---|---|

## Auswertung und Interpretation

Die Person liest zu jedem der vier Bindungsstile eine kurze Beschreibung und gibt an, welche Beschreibung am besten auf sie zutrifft (Hauptwahl). Anschließend bewertet sie jede Beschreibung auf einer Skala von 1 (trifft überhaupt nicht auf mich zu) bis 7 (trifft sehr auf mich zu). Bei der Interpretation werden die Werte analysiert, um den vorherrschenden Bindungsstil und die Verteilung der sekundären Stile zu bestimmen.