



Hier ist eine Reflexionsaufgabe, die dafür gedacht ist, sich die persönliche Bindungsgeschichte bewusst zu machen. Nehmen Sie sich Zeit, um in Ruhe darüber nachzudenken:

Konnte ich als Kind, wenn ich traurig war, zu jemanden gehen, der mich gehalten und getröstet hat? Bei wem fand ich Trost, als ich klein war?

Wie hat/haben dieser Mensch/diese Menschen im Allgemeinen auf mich reagiert?

Wie zuverlässig war er/waren sie für mich da?

Was habe ich aus diesen Erfahrungen über Situationen gelernt, in denen ich ein Bedürfnis nach Trost und Sicherheit habe?

Falls ich die erste Frage mit „Nein“ beantwortet habe: Wie habe ich mich selbst getröstet?

—

Wie lauten drei Adjektive, um die Beziehung meiner Eltern zu beschreiben.

Was habe ich aus meiner Beobachtung der Beziehung meiner Eltern oder Elternfiguren über Bindungsbeziehungen gelernt?

—

Gab es Zeiten, in denen ich mich meinem Partner/meiner Partnerin anvertrauen konnte und bei ihm/ihr Trost fand? Welches Beispiel fällt mir ein?



Auf welche Weise appelliere ich an meinem Partner/meiner Partnerin, wenn ich das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit und Kontakt habe?

Habe ich jemals Trost in Alkohol, Drogen, Sex oder materiellen Dingen gesucht?
Welche Situation fällt mir ein?

Habe ich in meinen früheren Liebesbeziehungen etwas Traumatisches erlebt, das es mir schwer macht, mich kontakt- oder hilfesuchend an meinen/r jetzigen Partner/Partnerin zu wenden?

Fragebogen verändert aus Kallos-Lilly, V.& Fitzgerald, J. (2016): „Wir beide. Das Arbeitsbuch zur Emotionsfokussierten Paartherapie“ S. 51-52