



WAS IST EIN BINDUNGSSTIL?

find your own way

WAS IST EIN BINDUNGSSTIL?

- beruhen auf dem Konzept der Bindungstheorie, das beschreibt, wie Kinder emotionale Beziehungen zu ihren wichtigsten Bezugspersonen aufbauen
- meist die Eltern, können aber auch Erzieher, Geschwister oder andere Familienmitglieder sein
- diese emotionalen Verbindungen beeinflussen, wie Kinder sich selbst und andere sehen
- die Bindungen haben direkte Auswirkungen auf den Umgang mit Nähe und Distanz in Beziehungen

WAS IST EIN BINDUNGSSTIL?

- die ersten Lebenserfahrungen mit der Bezugsperson prägen ausserdem, wie Beziehungen als Erwachsener erlebt werden
- Der Bindungsstil bestimmt, ob jemand eher vertrauensvoll, zurückhaltend, distanziert oder anhänglich ist

find your own way

WAS IST EIN BINDUNGSSTIL?

Insgesamt gibt es vier verschiedene Bindungstypen:

- sichere Bindung
- unsicher-vermeidende Bindung
- unsicher-ambivalente Bindung
- unsicher-desorganisierte Bindung

find your own way

WAS IST EIN BINDUNGSSTIL?

Die Bindungstheorie

- Grundlagen der Bindungstypen
- wurde von dem britischen Kinderpsychiater John Bowlby gelegt
- Er erkannte die entscheidende Bedeutung der ersten Beziehung im Leben eines Kindes

find your own way

WAS IST EIN BINDUNGSSTIL?

Urvertrauen:

- Laut der Bindungstheorie ist das erste Lebensjahr entscheidend für die Entwicklung eines Kindes
- Dort bildet sich nämlich das Urvertrauen
- Es handelt sich um das grundlegende Gefühl, dass sich ein Kind auf seine Bezugsperson verlassen kann
- Es entsteht, wenn die Bedürfnisse des Kindes zuverlässig und liebevoll von den Bezugspersonen erfüllt werden

WAS IST EIN BINDUNGSSTIL?

- Bowlbys Theorien wurden später durch die Forschungen der Psychologin Mary Ainsworth ergänzt.
- Die Psychologin testete die Theorie an einem Experiment
- Dabei wurden Kinder kurzzeitig von ihren Bezugspersonen getrennt und dann wieder vereint.
- Ainsworth beobachtete dabei, wie die Kinder auf Trennung und Wiedersehen reagieren.

find your own way



BINDUNGSSTILE

find your own way

BINDUNGSSTILE



Die vier Bindungsstile:

- sichere Bindung
- unsicher-vermeidende Bindung
- unsicher-ambivalente Bindung
- unsicher-desorganisierte Bindung

find your own way

BINDUNGSSTILE



sichere Bindung:

Kinder mit einer sicheren Bindung fühlen sich wohl, die Welt zu erkunden, und wissen, dass sie Unterstützung bekommen, wenn sie sie brauchen.

find your own way

BINDUNGSSTILE



unsicher-vermeidende Bindung:

Diese Kinder wirken oft unabhängig und meiden Nähe, weil sie gelernt haben, dass ihre Bedürfnisse nicht zuverlässig erfüllt werden.

find your own way

BINDUNGSSTILE

unsicher-ambivalente Bindung:

Diese Kinder zeigen oft Angst und Unsicherheit und sind unsicher, ob sie Unterstützung bekommen. Sie können sehr anhänglich sein, aber auch schnell frustriert reagieren.

find your own way

BINDUNGSSTILE

unsicher-desorganisierte Bindung:

Diese Kinder zeigen ein chaotisches Verhalten, oft als Folge von traumatischen Erfahrungen oder unvorhersehbares oder wechselhaftes Verhalten der Bezugspersonen.

find your own way

BINDUNGSSTILE



Einfluss auf das Erwachsenen Leben:

Bindungsstile liegen zwei Dimensionen zu Grunde:

- Vermeidung
- Angst

find your own way

BINDUNGSSTILE

Einfluss auf das Erwachsenen Leben:

in sicheren Bindungen

- angemessene Aktivierung des Bindungssystems

ängstliche/ambivalente Bindungen

- Überaktivierung des Bindungssystems

vermeidende Bindung

- Unteraktivierung des Bindungssystems

find your own way

BINDUNGSSTILE

Einfluss auf das Erwachsenen Leben:

- Menschen mit einer sicheren Bindung in der Kindheit können eine gesunde, stabile Partnerschaft im Erwachsenenalter aufbauen
- Menschen mit unsicheren Bindungsstilen können Schwierigkeiten haben, Vertrauen aufzubauen oder enge Beziehungen zu pflegen.

find your own way

BINDUNGSSTILE

Fazit:

- zeigt, wie die Kindheit das gesamte Leben eines Menschen beeinflussen kann
- hilft zu verstehen, warum Menschen in Beziehungen unterschiedlich agieren und
- welche Bedürfnisse sie haben
- ein gutes Verständnis kann eine gesunde Partnerschaft fördern und emotionale Unterstützung bieten

BINDUNGSSTILE

Wichtig:

Es ist möglich, aus einem unsicheren Bindungsstil auszubrechen und einen sicheren Bindungsstil zu entwickeln. Dieser Prozess erfordert jedoch Zeit, Selbstreflexion und oft auch Unterstützung.

Eine sichere Bindung hilft, Gefühle besser zu regulieren und mit Stress umzugehen.

find your own way