

BOCHUMER BINDUNGSFRAGENBOGEN (BOBI)

Im Folgenden findest du eine Reihe von Aussagen über das Verhalten und Erleben in Partnerschaften. Bitte kreuze auf der 7-stufigen Skala an, inwieweit jede Aussage auf dich persönlich zutrifft:

1= „stimmt überhaupt nicht“ ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ... 7= „stimmt voll und ganz“

Dabei soll nicht der momentane Stand einer bestimmten Beziehung erfasst werden, sondern, wie du dich im Allgemeinen in (d)einer Beziehung fühlst und verhältst.

1	Ich zeige einem Partner nicht gern, wie es tief in mir aussieht	1 2 3 4 5 6 7
2	Ich mache mir Gedanken darüber, dass ich verlassen werden könnte	1 2 3 4 5 6 7
3	Ich fühle mich sehr wohl, wenn ich einem Partner nahe bin	1 2 3 4 5 6 7
4	Ich mache mir sehr viele Gedanken über meine Beziehungen	1 2 3 4 5 6 7
5	Immer dann, wenn mein Partner mir sehr nahe kommt, ziehe ich mich zurück	1 2 3 4 5 6 7
6	Ich mache mir Gedanken darüber, dass mein Partner sich nicht so um mich kümmert wie ich mich um ihn	1 2 3 4 5 6 7
7	Ich fühle mich unwohl, wenn mein Partner mir sehr nahe sein will	1 2 3 4 5 6 7
8	Ich mache mir sehr oft Gedanken darüber, dass ich meinen Partner verlieren könnte	1 2 3 4 5 6 7
9	Ich fühle mich nicht wohl dabei, wenn ich mich einem Partner gegenüber öffnen soll	1 2 3 4 5 6 7
10	Ich wünsche mir oft, dass die Gefühle meines Partners für mich genauso stark wären wie meine Gefühle für ihn	1 2 3 4 5 6 7
11	Ich möchte meinem Partner nahe sein, halte mich aber trotzdem zurück	1 2 3 4 5 6 7
12	Ich will mit einem Partner vollkommen verschmelzen, und das schreckt andere manchmal ab	1 2 3 4 5 6 7
13	Ich werde nervös, wenn ein Partner mir zu nahe kommt	1 2 3 4 5 6 7
14	Ich mache mir oft Gedanken über das Alleinsein	1 2 3 4 5 6 7
15	Ich fühle mich wohl dabei, wenn ich meine innersten Gedanken und Gefühle mit meinem Partner teilen kann	1 2 3 4 5 6 7
16	Mein Verlangen nach Nähe schreckt andere Menschen manchmal ab	1 2 3 4 5 6 7

17	Ich versuche zu vermeiden, meinem Partner zu nahe zu kommen	1 2 3 4 5 6 7
18	Ich brauche die Bestätigung, dass mein Partner mich liebt	1 2 3 4 5 6 7
19	Es fällt mir relativ leicht, meinem Partner nahe zu kommen	1 2 3 4 5 6 7
20	Manchmal merke ich, dass ich meinen Partner dränge, mehr Gefühl und Verbindlichkeit zu zeigen	1 2 3 4 5 6 7
21	Ich habe Schwierigkeiten damit zuzulassen, von einem Partner abhängig zu sein	1 2 3 4 5 6 7
22	Ich mache mir kaum Gedanken darüber, dass ich verlassen werden könnte	1 2 3 4 5 6 7
23	Ich bin einem Partner nicht gern zu nahe	1 2 3 4 5 6 7
24	Wenn ich es nicht schaffe, das Interesse meines Partners auf mich zu ziehen, rege ich mich auf oder werde ärgerlich	1 2 3 4 5 6 7
25	Ich rede mit meinem Partner über fast alles	1 2 3 4 5 6 7
26	Ich finde, mein Partner will nicht so viel Nähe wie ich	1 2 3 4 5 6 7
27	Ich bespreche meine Sorgen und Probleme meistens mit meinem Partner	1 2 3 4 5 6 7
28	Wenn ich keine Beziehung habe, fühle ich mich irgendwie ängstlich und unsicher	1 2 3 4 5 6 7
29	Ich fühle mich wohl, wenn ich von einem Partner abhängig bin	1 2 3 4 5 6 7
30	Es frustriert mich, wenn mein Partner nicht so oft bei mir ist, wie ich es will	1 2 3 4 5 6 7
31	Es fällt mir nicht schwer, einen Partner um Trost, Hilfe oder einen Rat zu bitten	1 2 3 4 5 6 7
32	Es frustriert mich, wenn ich gern einen Partner hätte und niemand da ist	1 2 3 4 5 6 7
33	Es hilft mir, mich an meinen Partner zu wenden, wenn ich es brauche	1 2 3 4 5 6 7
34	Wenn ein Partner eine negative Meinung über mich hat, geht es mir richtig schlecht	1 2 3 4 5 6 7
35	Ich wende mich oft an meinen Partner, z. B. wenn ich Trost und Bestätigung brauche	1 2 3 4 5 6 7
36	Es ärgert mich, wenn mein Partner Zeit ohne mich verbringt	1 2 3 4 5 6 7

Auf der nächsten Seite folgt die Auswertung

AUSWERTUNG BOCHUMER BINDUNGSFRAGENBOGEN (BOBI)

- **In die weissen Felder**
überträgst du zu jeder vorherigen Fragenummer deinen umrandeten Skalenwert
 - **In die hellgrauen Felder**
überträgst du zu jeder Nummer den gegenpoligen Wert zu deinem umrandeten Skalenwert
- Das heisst: 1=7 2=6 3=5 4=4 5=3 6=2 7=1

1		X
3	X	
5		X
7		X
9		X
11		X
13		X
15	X	
17		X
19	X	
21		X
23		X
25	X	
27	X	
29	X	
31	X	
33	X	
35	X	
Summe	_____	

2		X
4		X
6		X
8		X
10		X
12		X
14		X
16		X
18		X
20		X
22	X	
24		X
26		X
28		X
30		X
32		X
34		X
36		X
Summe	_____	

