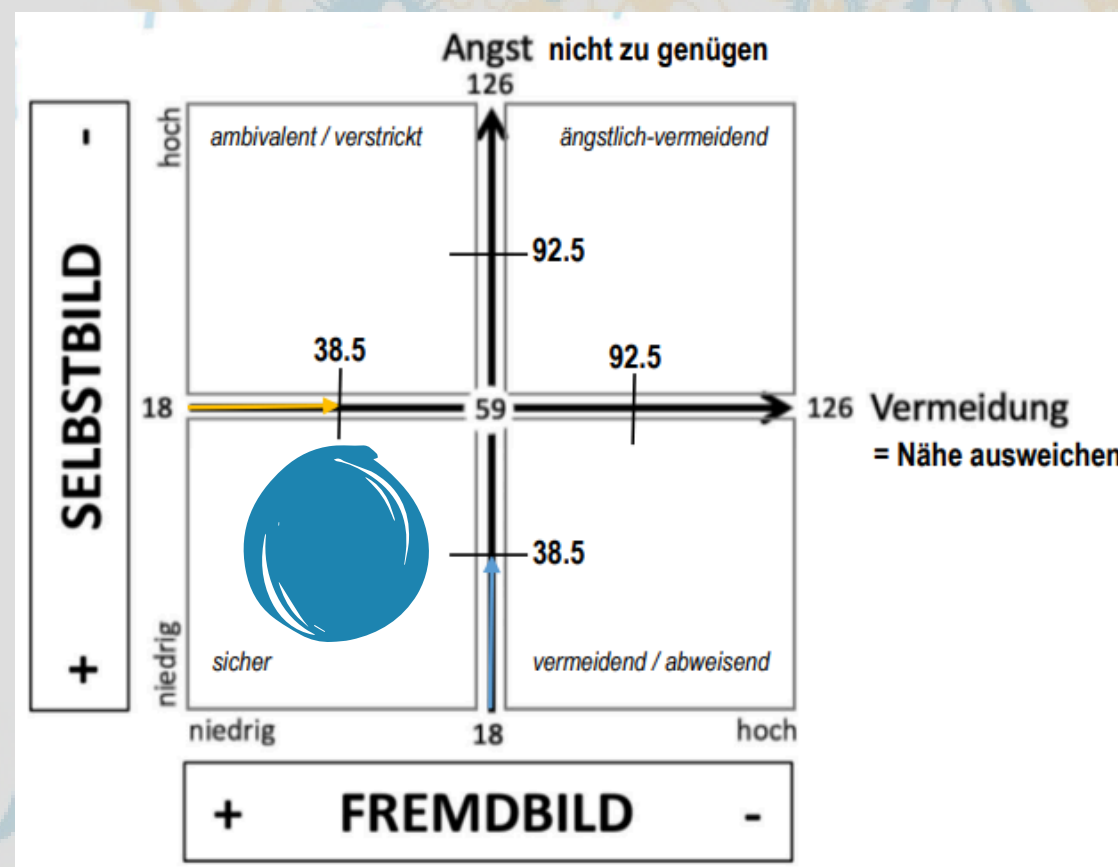


SICHERE BINDUNG

BOBi – “sicher”



find a way

DIE VERSCHIEDENEN BINDUNGSSTILE IM ERWACHSENENALTER

sichere Bindung:

- fühlen sich in Beziehungen wohl und sind in der Lage, sowohl Nähe als auch Unabhängigkeit zu genießen
- kommunizieren offen und ehrlich über ihre Bedürfnisse und Gefühle
- zeigen sie Empathie und Unterstützung für ihre Partner und bewältigen Konflikte konstruktiv

SICHERE BINDUNG

Persönlichkeit:

- empathische und ausgeglichene Person
- hohes Mass an Selbstbewusstsein
- zeigt sich in sozialen Situationen offen und kommunikativ
- Fähigkeit, anderen zuzuhören und sich in deren Perspektiven hineinzuversetzen
- geht Konflikte mit einer positiven Einstellung an und sucht nach Lösungen, die für alle akzeptabel sind

SICHERE BINDUNG

Beziehungen:

- hohe Vertrauenswürdigkeit und Loyalität
- in der Lage, Nähe und Intimität zuzulassen, ohne dabei ihre eigene Unabhängigkeit zu verlieren
- ehrliches Interesse an Wohlbefinden anderer
- gesunde Balance zwischen Nähe und Distanz
- kommuniziert offen über ihre Bedürfnisse und Gefühle

find your own way

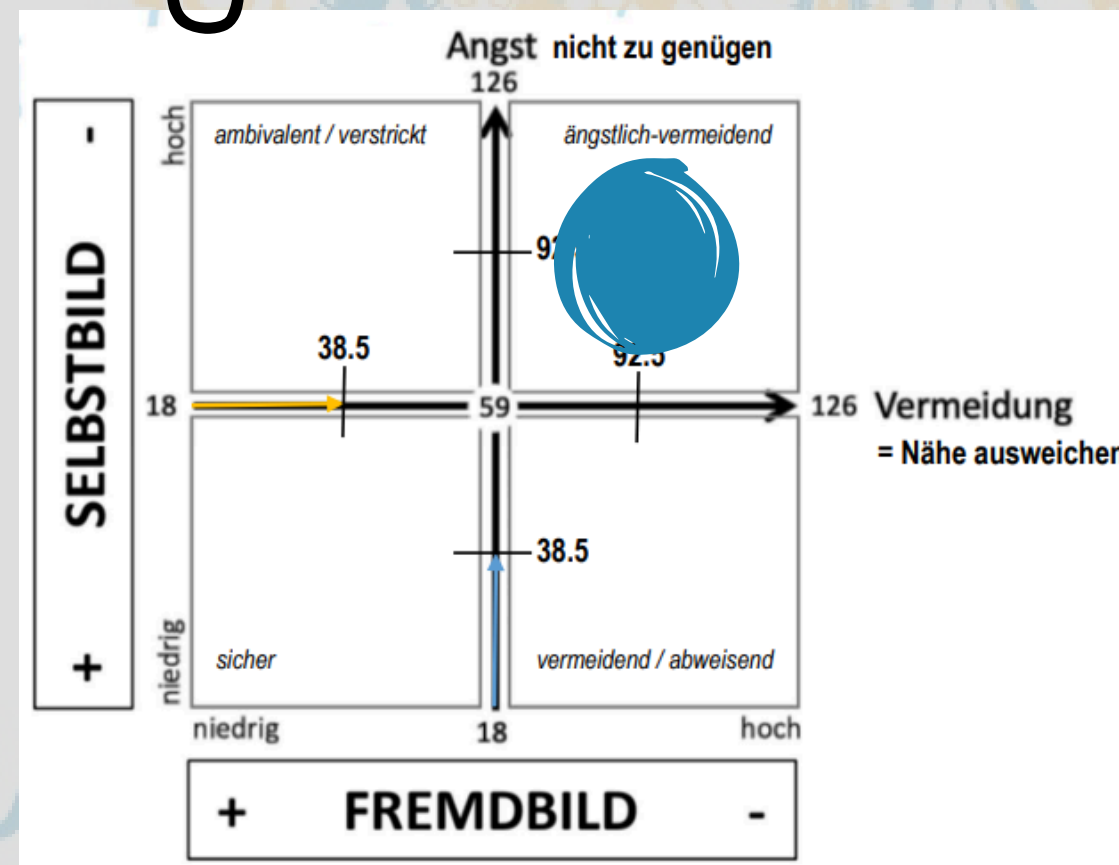
SICHERE BINDUNG

Umgang mit Herausforderungen

- geht Herausforderungen mit einer positiven Einstellung und einer lösungsorientierten Denkweise an
- starkes Netzwerk aus Freunden und Familie, auf das sie in schwierigen Zeiten zurückgreifen kann
- Anstatt sich von Rückschlägen entmutigen zu lassen
-> Chancen zum Lernen und Wachsen
- Optimismus der hilft, auch in stressigen Situationen einen klaren Kopf zu bewahren

UNSICHER-VERMEIDENDE BINDUNG

BoBi – “ängstlich / vermeidend”



DIE VERSCHIEDENEN BINDUNGSSTILE IM ERWACHSENENALTER

unsicher-vermeidend:

- negatives Bild von sich selbst und von anderen
- Schwierigkeiten, Nähe zuzulassen, da sie Zurückweisung und Verletzungen vermeiden wollen
- wahren emotionalen Abstand zu ihren Partnern, um sich selbst zu schützen

find your own way

UNSICHER-VERMEIDENDE BINDUNG

Persönlichkeit:

- introvertiert und nachdenklich
- in sozialen Situationen schüchtern und zurückhaltend
- fühlt sich in grossen Gruppen unwohl
- hat eine tiefgründige, aber oft pessimistische Sichtweise
- fällt Vertrauen in andere Menschen schwer
- Tendenz emotionale Nähe zu vermeiden, führt dazu
- dass er/sie oft distanziert wirkt

UNSICHER-VERMEIDENDE BINDUNG

Beziehungen:

- Schwierigkeiten, emotionale Nähe aufzubauen
- einige enge Freunde, doch hält sie oft auf Distanz
- meidet persönliche Themen
- oft Angst vor Verletzungen
- zieht sich zurück, wenn es ernst wird
- oft oberflächlichen Beziehungen, aus Angst, sich zu öffnen

find your own way

UNSICHER-VERMEIDENDE BINDUNG

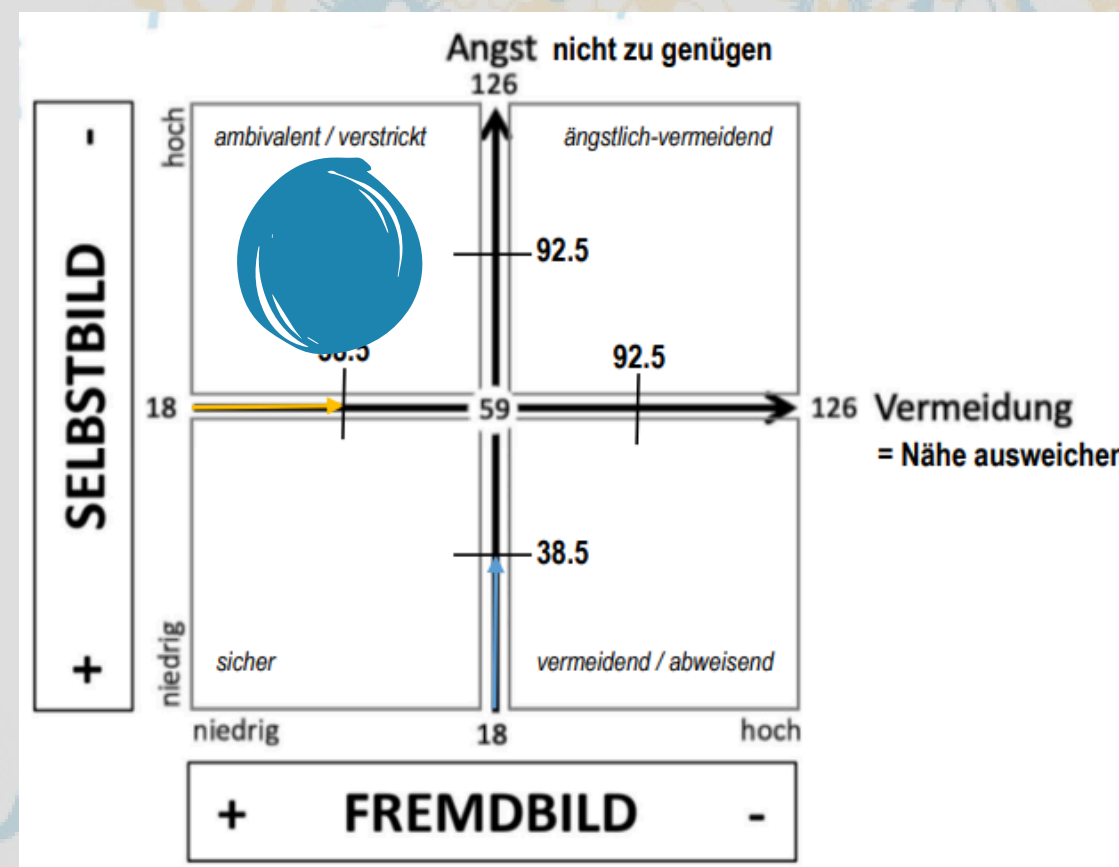
Umgang mit Herausforderungen:

- neigt er dazu, sich zurückzuziehen
- wollen Probleme allein bewältigen
- hat Schwierigkeiten, Hilfe von anderen anzunehmen
- emotional überfordert
- Konflikte vermeiden/ignorieren statt sie aktiv anzugehen

find your own way

UNSICHER-AMBIVALENTE BINDUNG

BoBi – “ambivalent / verstrickt”



find way

DIE VERSCHIEDENEN BINDUNGSSTILE IM ERWACHSENENALTER

unsicher-ambivalent:

- haben häufig ein negatives Selbstbild - andere positiv
- suchen Bestätigung durch ihre Partnerschaft
- sehr sensibel auf Anzeichen von Distanzierung reagieren
- neigen dazu, ihre Partner mit Aufmerksamkeit und Liebe zu überschütten
- tiefe Angst vor Ablehnung oder Verlassenwerden
- schnell eifersüchtig

UNSICHER-AMBIVALENTE BINDUNG

Persönlichkeit:

- emotional und leidenschaftlich
- hat Schwierigkeiten, Gefühle zu regulieren
- reagiert stark auf die Stimmungen/ Verhalten anderer
- Unsicherheit bezüglich eigener Wertigkeit
- oft auf der Suche nach Bestätigung und Nähe
- gleichzeitig Angst, abgelehnt zu werden
- impulsiv und kann in emotionalen Momenten über reagieren

UNSICHER-AMBIVALENTE BINDUNG

Beziehungen:

- oft das Gefühl, ständig um die Liebe/Aufmerksamkeit anderer kämpfen zu müssen
- tief verwurzelte Angst vor Verlassenheit
- oft unzufrieden mit der Intensität ihrer Beziehungen
- schnell verunsichert, wenn Partner nicht die gewünschte emotionale Unterstützung bietet
- Schwierigkeiten, ihre Bedürfnisse klar zu kommunizieren
- in Konfliktsituationen emotional

UNSICHER-AMBIVALENTE BINDUNG

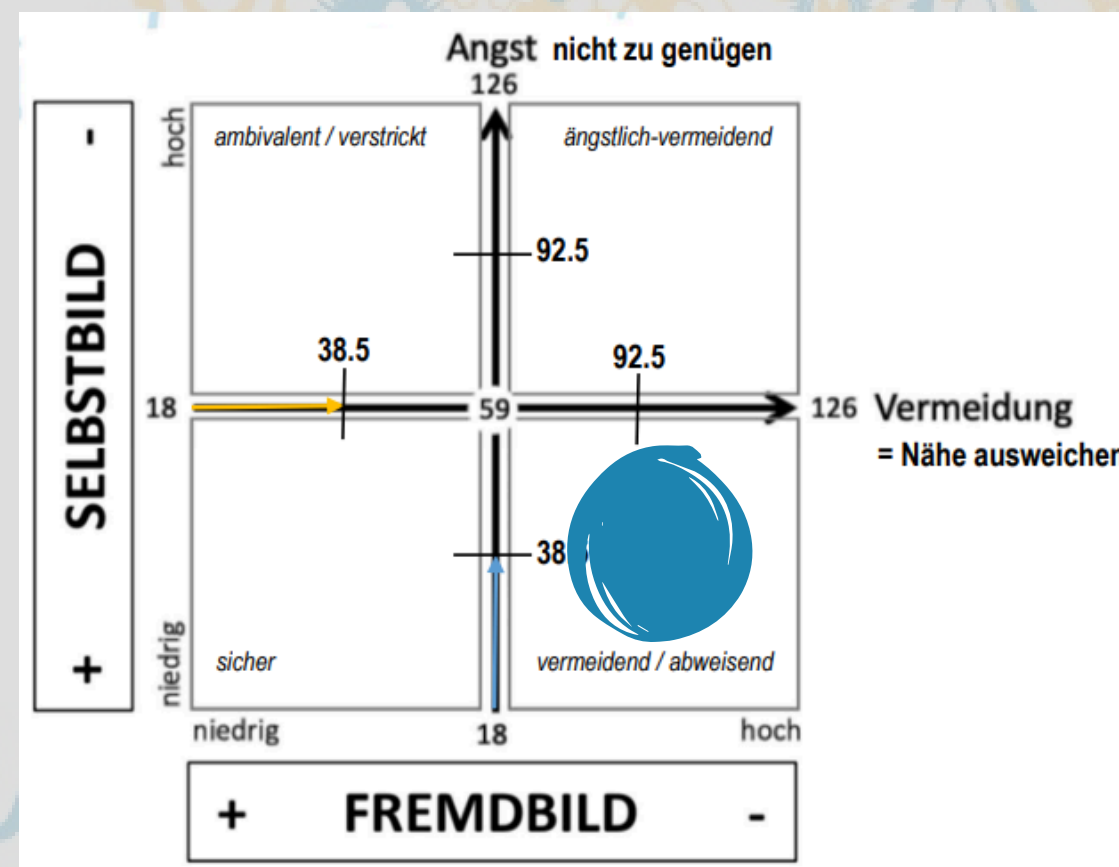
Umgang mit Herausforderungen:

- reagiert oft mit Überforderung und Angst
- hat das Gefühl, dass sie Unterstützung braucht, weiss aber nicht, wie diese einfordern
- lässt sich leicht von Gefühlen mitreißen
- sucht Trost bei Freunden, kann aber gleichzeitig Schwierigkeiten haben, zu vertrauen/wirklich zu öffnen

find your own way

DESORGANISIERTE BINDUNG

BoBi – “vermeidend / abweisend”



DIE VERSCHIEDENEN BINDUNGSSTILE IM ERWACHSENENALTER

unsicher-desorganisiert:

- tiefe Vertrauensprobleme und Schwierigkeiten, sich emotional zu öffnen
- betrachten andere als unzuverlässig oder als potenzielle Quellen von Enttäuschung und Schmerz
- versuchen emotionale Nähe zu vermeiden und betonen dabei ihre Unabhängigkeit

DESORGANISIERTE BINDUNG

Persönlichkeit:

- komplex - schwankt zwischen extremer Offenheit & plötzlichem Rückzug
- kreativ & grosses Interesse an der Welt um sich herum
- inneres Leben ist von Unsicherheiten & Ängsten geprägt
- Schwierigkeiten Emotionen zu regulieren
- wirkt in sozialen Situationen oft unberechenbar
- kann sehr herzlich und einfühlsam sein, aber auch schnell frustriert oder überfordert reagieren

DESORGANISIERTE BINDUNG

Beziehungen:

- oft hin- und hergerissen
- sehnt sich nach Nähe und Intimität
- hat jedoch gleichzeitig Angst vor dem Verlust
- in Beziehungen häufig Verhaltensweisen, die für andere verwirrend sind
- kann sehr anhänglich und bedürftig erscheinen
- dann plötzlich emotional auf Distanz, bei Gefühl verletztlich zu sein

DESORGANISIERTE BINDUNG

Umgang mit Herausforderungen

- Schwierigkeiten, mit Stress und Herausforderungen umzugehen
- entweder überreagieren oder völlig zurückziehen
- hat oft das Gefühl, die Kontrolle über seine Emotionen zu verlieren, was verletzlich macht
- Reaktionen können impulsiv sein
- Schwierigkeiten, rational zu denken