

# Welches Bindungsmuster prägt meine Beziehungen?

Verstehe, warum du fühlst und reagierst, wie du es tust – und öffne den Raum für Veränderung

*für dich*

Digital  
ausfüllbar



**Ein Mini-Selbsttest -  
ehrlich, klar und ohne  
Fachchinesisch.**





## Welches Bindungsmuster prägt dich?

Ein Mini-Selbsttest – ehrlich, klar und ohne Fachchinesisch.

Bindungsmuster entstehen in uns, lange bevor wir Worte dafür hatten. Sie bestimmen, wie wir Nähe erleben, wie wir uns in Konflikten verhalten – und warum wir immer wieder in ähnliche Dynamiken geraten. Dieser Selbsttest gibt dir in wenigen Minuten einen ersten, ehrlichen Blick auf dein dominantes Muster.

*Sabine Knezevic*



## KENNSTDU DIESES GEFÜHL?

- Du liebst jemanden – und trotzdem bist du dir nie sicher, ob du wirklich geliebt wirst.
- Du sehnst dich nach Nähe. Aber wenn sie da ist, fühlt sie sich irgendwie zu viel an.
- Du reagierst in Konflikten stärker, als du möchtest – und verstehst danach selbst nicht warum.
- Du weißt, dass deine Reaktionen manchmal übertrieben sind. Und du kannst trotzdem nicht aufhören.

Das ist kein Zufall. Das ist dein Bindungsmuster.

Bindungsmuster sind die unsichtbaren Regeln, nach denen du Beziehungen erlebst. Sie entstehen früh – in den ersten Jahren deines Lebens – durch die Art, wie deine Bedürfnisse nach Nähe und Sicherheit beantwortet wurden. Du hast diese Muster nicht bewusst gewählt. Aber du kannst sie verstehen. Und das verändert alles.

Dieser Test zeigt dir, welches Muster bei dir dominant ist. Er ersetzt keine Therapie (wenn eine notwendig sein sollte) – aber er gibt dir einen ersten ehrlichen Spiegel.

# Fragebogen

## Anleitung

Bewerte jede Aussage - so wie du dich in deinen wichtigen Beziehungen tatsächlich verhältst (Partner, enge Freunde, Familie). Es gibt weder richtige oder falsche Antworten. Antworte spontan und ehrlich.

Trifft überhaupt nicht zu = 0 Punkte

Trifft eher nicht zu = 1 Punkt

Neutral = 2 Punkte

Trifft eher zu = 3 Punkte

Trifft vollkommen zu = 4 Punkte

### Teil 1: Nähe & Vertrauen

- Ich kann meine Gefühle und Bedürfnisse offen mitteilen.
- Ich kann Bedürfnisse und Gefühle offen ansprechen.
- Nähe und Freiraum halten sich in Balance.
- Nach Konflikten kann ich mich relativ schnell wieder sicher fühlen
- Ich glaube grundsätzlich, dass anderen für mich da sind, wenn ich sie brauche.

### Teil 2: Verlustangst & Bestätigung

- Ich mache mir häufig Sorgen, nicht geliebt oder verlassen zu werden.
- Kleine Zeichen von Distanz können mich stark verunsichern.
- Ich brauche regelmäßig Bestätigung, dass ich wichtig bin.
- Ich analysiere Nachrichten oder Reaktionen anderer oft auf versteckte Bedeutungen.
- In Beziehungen beschäftigt mich die Frage, ob ich wirklich geliebt werde, sehr stark.

# Fragebogen

## Anleitung

### Teil 3: Unabhängigkeit & Distanz

- Ich schütze meine Unabhängigkeit mehr als enge emotionale Beziehungen.
- Es ist mir unangenehm, wenn andere Menschen mir emotional zu nahe kommen.
- Ich finde es schwer, tiefe Gefühle zu zeigen oder über sie zu sprechen.
- Ich verlasse mich in schwierigen Zeiten lieber auf mich selbst als auf andere.
- In Konfliktsituationen ziehe ich mich eher zurück, als die Auseinandersetzung zu suchen.

### Teil 4: Unsicherheit & Widerspruch

- Mir fehlt ein grundlegendes Gefühl von Sicherheit in Beziehungen.
- Ich reagiere manchmal auf eine Weise, die ich selbst nicht verstehe.
- Es fällt mir schwer, eine konstante Sicht auf mich selbst zu haben.
- Ich wechsle schnell zwischen intensiver Nähe und starkem Rückzug.
- Meine Gefühle in Beziehungen schwanken stark zwischen Nähe suchen und Distanz.

Punkteberechnung

**Auswertung:** Zähle nun deine Punkte für jeden Bereich zusammen:

- Teil 1 (Fragen 1-5):
- Teil 2 (Fragen 6-10):
- Teil 3 (Fragen 11-15):
- Teil 4 (Fragen 16-20):

**Welcher Wert hat die höchste Punktzahl? Das ist dein dominantes Bindungsmuster**

Höchster Wert bei **Teil 1** => sicher

Höchster Wert bei **Teil 2** => ängstlich-ambivalent

Höchster Wert bei **Teil 3** => vermeidend

Höchster Wert bei **Teil 4** => desorganisiert

Ähnliche Werte in zwei Bereichen = Mischform - lies beide Beschreibungen in den folgenden Seiten.



## Sicheres Bindungsmuster (hohe Punktzahl in Teil 1)

**Du sehnst dich nach:** echter Verbindung – und du kannst sie zulassen.

**Du schützt dich durch:** Du weißt, wann du Grenzen brauchst und kannst sie kommunizieren.

Du kannst vertrauen, ohne dich zu verlieren. Nähe macht dir keine Angst- genauso wenig wie gelegentliche Distanz. Du weißt, dass du liebenswert bist, auch wenn dein Gegenüber gerade nicht verfügbar ist.

In Konflikte bleibst du meist verhandlungsbereit. Du kannst sowohl deine eigenen Perspektive, als auch die der anderen Seite annehmen.

### Typische Herausforderungen:

Manchmal verstehst du nicht, warum andere so viel Bestätigung brauchen. ehr unsichere Bindungstypen können dich überfordern oder frustrieren.

Impuls für dich: **Was in deinen Beziehungen funktioniert gut für dich – hast du das schon bewusst gesehen und wertgeschätzt?**



## Ängstlich-ambivalentes Muster

**Du sehnst dich nach:** Nähe, Bestätigung und echter Zugehörigkeit.

**Du schützt dich durch:** Du bleibst nah dran – manchmal zu nah – weil Distanz sich wie Verlust anfühlt.

Du liebst intensiv. Und genau deshalb tut Unsicherheit so weh. Wenn dein Partner sich zurückzieht oder eine Nachricht nicht antwortet, setzt eine Spirale ein: **Du analysierst, interpretierst, machst dir Sorgen.**

Das ist keine Schwäche. Das ist das Resultat einer Kindheit, in der Nähe unberechenbar war. Du hast gelernt: Ich muss kämpfen, um gesehen zu werden.

### **Typische Herausforderung:**

Die Abhängigkeit von externer Bestätigung kann ermüdend sein – für dich und für andere. Eifersucht, Überforderung und emotionale Ausbrüche entstehen oft aus dieser Angst.

Impuls für dich: **Was wäre möglich, wenn du dir selbst die Bestätigung gibst, die du so sehnlichst von aussen erwartest?**



## Vermeidendes Bindungsmuster

**Du sehnst dich nach:** Nähe – aber du hast gelernt, das nicht zu zeigen.

**Du schützt dich durch:** Du ziehst dich zurück, bevor jemand anderes sich zurückziehen kann.

Nach außen wirkst du stabil, unabhängig, klar. Du brauchst keine Bestätigung. Du löst Probleme lieber alleine. Das ist echte Stärke – und gleichzeitig eine Schutzstrategie, die du irgendwann einmal gebraucht hast.

Tief innen sehnst du dich nach Verbindung. Aber Nähe fühlte sich früh überwältigend an – also hast du dich zurückgezogen und das hat sehr gut funktioniert.

### **Typische Herausforderung:**

Intimere Beziehungen bleiben oft an der Oberfläche. Dein Partner könnte das Gefühl haben, nie wirklich an dich heranzukommen. Konflikte werden vermieden, aber nicht gelöst.

Impuls für dich: **Was würde es bedeuten, wenn Verletzlichkeit nicht Schwäche, sondern Mut wäre?**



## Desorganisiertes Muster

**Du sehnst dich nach:** Nähe – und hast gleichzeitig Angst davor.

**Du schützt dich durch:** Du wechselst zwischen Anziehung und Rückzug, weil beides sich gefährlich anfühlt.

Dein inneres Erleben in Beziehungen ist oft widersprüchlich: Du möchtest nah sein, aber Nähe löst Alarm aus. Du willst Vertrauen – aber Vertrauen fühlt sich nicht sicher an. Dieses Muster entsteht häufig durch frühe Erfahrungen, in denen die Person, die Sicherheit geben sollte, gleichzeitig die Quelle von Angst war. Das ist kein Fehler in dir. Es ist eine Anpassung.

### **Typische Herausforderung:**

Beziehungen können chaotisch werden – intensiv, schmerzhaft, schwer berechenbar. Emotionsregulation ist besonders herausfordernd. Professionelle Begleitung kann hier sehr viel verändern.

Impuls für dich: **Du hast überlebt, was du überlebt hast. Jetzt darfst du Heilung beginnen – in deinem Tempo.**



## Was jetzt?

Du hast jetzt ein erstes Bild deines Bindungsmusters. Das ist keine Diagnose – und keine lebenslange Verurteilung. Bindungsmuster können sich verändern. Durch Bewusstsein. Durch sichere Beziehungen. Durch gezielte Arbeit an dir selbst.

**Nur weil du weißt, dass du nicht sicher gebunden bist, heißt das nicht, dass du nicht beziehungsfähig bist.**

Es heißt: Du weißt jetzt, dass deine Reaktionen eine besondere Geschichte haben und darauf darfst du in Zukunft achten – mit Neugier und einem liebevollen, bewussten Blick

Das vollständige Workbook "Dein Bindungsmuster verstehen und nachhaltig verändern" enthält:

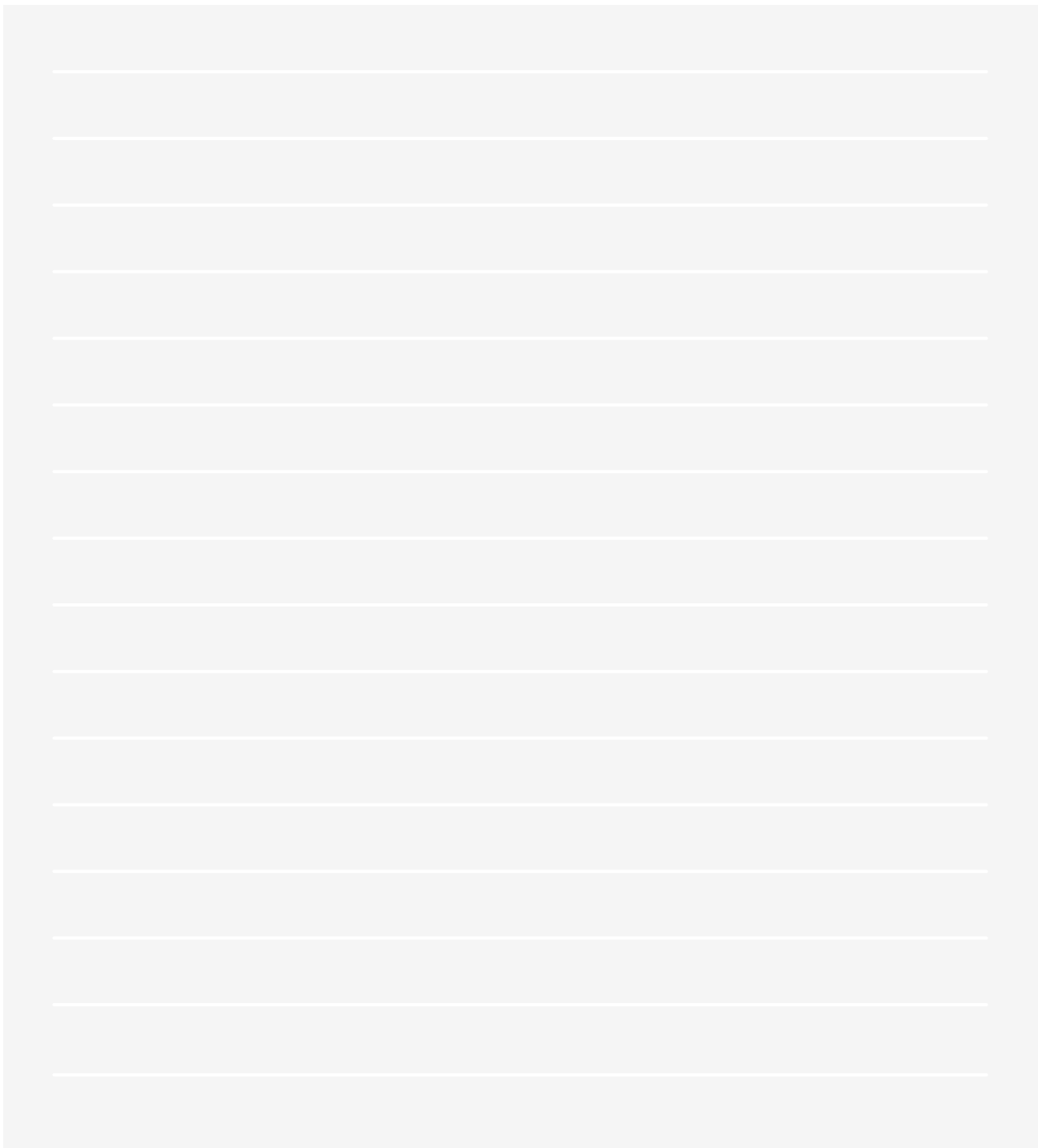
- 56 Fragen für eine tiefgehende Auswertung
- Analyse deiner Konfliktstile und Stressreaktionen → Kindheitserfahrungen und ihre Wirkung heute → Konkrete Reflexionsübungen für jedes Muster
- Schritt-für-Schritt-Entwicklungsmöglichkeiten

WENN DU MEHR MÖCHTEST - ICH BIN FÜR DICH DA.

Sabine Knezevic | Beziehungs- und Persönlichkeitsentwicklung  
verlinkte Buttons zur Kontaktaufnahme findest du auf der 1. Seite

# BINDUNGSMUSTER

**01** Was ist mir besonders wichtig?





## Ich danke dir

Dass du dir die Zeit genommen hast, diesen Test ehrlich auszufüllen – das ist keine Kleinigkeit. Es braucht Mut, sich selbst so direkt anzuschauen.

Viele Menschen leben Jahre oder Jahrzehnte, ohne je zu fragen:

Warum reagiere ich so?

Warum ziehe ich immer wieder ähnliche Situationen an?

Warum fühlte sich Nähe immer schon kompliziert an?

Du hast diese Frage gestellt. Und das ist der erste, wichtigste Schritt.

Du bist nicht kaputt. Du bist geprägt – und Prägungen können sich verändern.

Ich begleite Frauen dabei, ihre Muster zu verstehen und Schritt für Schritt neue Erfahrungen zu machen – in sich selbst und in ihren Beziehungen. Mit Tiefe, ohne Druck. In deinem Tempo.

Ich freue mich, dass du da bist.

*Sabine Knezevic x*

## URHEBERRECHTSHINWEIS

Dieses Workbook und alle darin enthaltenen Inhalte, einschließlich Texte, Übungen, Grafiken und Konzepte, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt bei Sabine Knezevic, Lebenswege-neu-gestalten.

Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, Verbreitung, öffentliche Zugänglichmachung oder sonstige Nutzung der Inhalte ist nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Urhebers gestattet. Dies gilt sowohl für die vollständige als auch für die auszugsweise Verwendung. Zuwiderhandlungen werden sowohl zivil- als auch strafrechtlich verfolgt.

## HAFTUNGSHINWEIS

Dieses Workbook dient ausschließlich Bildungs- und Selbstreflexionszwecken. Die Inhalte stellen keine psychotherapeutische, medizinische oder rechtliche Beratung dar und ersetzen nicht die Behandlung durch qualifizierte Fachkräfte.

Haftungsausschluss:

- Die Anwendung der Übungen und Methoden erfolgt auf eigene Verantwortung
- Der Autor übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch die Nutzung der Inhalte entstehen könnten
- Bei ernststen psychischen Problemen wenden Sie sich bitte an einen qualifizierten Therapeuten oder Arzt
- Die Inhalte sind allgemeiner Natur und ersetzen keine individuelle Beratung

Wichtiger Hinweis: Sollten während der Bearbeitung des Workbooks starke emotionale Reaktionen oder belastende Erinnerungen aufkommen, unterbrechen Sie bitte die Übung und suchen Sie sich professionelle Unterstützung.

Stand: Februar 2026

Sabine  
Knezevic  
KOLLO