

Der A. R. E.-Fragebogen

Dieser Fragebogen ist eine hervorragende Möglichkeit, das, was Sie in diesem Buch gelernt haben, in Ihrer eigenen Beziehung anzuwenden. Lesen Sie die Aussagen der Reihe nach und markieren Sie **W** für „wahr“ und **F** für „falsch“. Jede richtige Antwort erhält einen Punkt. Sie können den Fragebogen allein oder gemeinsam mit Ihrem Partner ausfüllen. Anschließend können Sie Ihre Antworten, wie unten beschrieben, besprechen.

Ist Ihr Partner/Ihre Partnerin aus Ihrer Sicht offen und zugänglich für Sie?	W	F
1. Ich bekomme leicht die Aufmerksamkeit meines Partners/meiner Partnerin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Es ist leicht, eine emotionale Verbundenheit mit ihm/ihr herzustellen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Mein Partner/meine Partnerin zeigt mir, dass ich für ihn/sie an erster Stelle stehe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich fühle mich in dieser Beziehung weder einsam noch ausgeschlossen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich kann mit meinem Partner/meiner Partnerin über meine innersten Gefühle sprechen. Er/sie hört mir zu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geht Ihr Partner/Ihre Partnerin aus Ihrer Sicht wirklich auf Sie ein?	W	F
1. Wenn ich Zuwendung und das Gefühl der Verbundenheit brauche, ist er/sie für mich da.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Er/sie wendet sich mir zu, wenn ich das Bedürfnis nach seiner/ihrer Nähe signalisiere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich weiß, dass ich mich auf meinen Partner/meine Partnerin verlassen kann, wenn ich beunruhigt oder verunsichert bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Selbst wenn wir uns streiten oder unterschiedlicher Meinung sind, weiß ich, dass ich für meinen Partner/meine Partnerin wichtig bin und dass wir einen Weg zueinander finden werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Wenn ich die Gewissheit brauche, dass ich für sie/ihn wichtig bin, gibt sie/er sie mir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie sich emotional voll und ganz aufeinander einlassen?	W	F
1. Ich fühle mich sehr wohl, wenn ich meiner Partnerin/meinem Partner nahe bin und ihr/ihm vertraue.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich kann ihr/ihm fast alles anvertrauen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich habe das sichere Gefühl, dass wir miteinander verbunden sind, selbst wenn wir räumlich getrennt sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich weiß, dass meine Freuden, meine Verletzungen und meine Ängste für meine Partnerin/meinen Partner wichtig sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich fühle mich sicher genug, um emotionale Risiken mit meiner Partnerin/meinem Partner einzugehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn Ihr Ergebnis sieben oder mehr Punkte beträgt, haben Sie auf dem Weg zu einer sicheren Bindung schon eine beachtliche Strecke zurückgelegt und können dieses Buch benutzen, um dieses Band zu stärken. Wenn Sie weniger als sieben Punkte erzielt haben, empfehle ich Ihnen, sich Zeit für die Gespräche in diesem Buch zu nehmen, um die Verbundenheit mit Ihrem Lebenspartner zu vertiefen.