

# Inhalt

Vorwort.....	13
Danksagung.....	19
<b>TEIL I: BINDUNGSTHEORIE, MODELLE UND MESSVERFAHREN .....</b>	<b>21</b>
<b>1. Bindungsverhalten .....</b>	<b>23</b>
1.1 Evolutionäre Anfänge.....	23
1.2 Gefahr und Sicherheit.....	25
1.3 Die Ursprünge der Bindungstheorie .....	27
1.4 Bindungssystem und Bindungsverhalten .....	28
1.5 Bindungen und affektive Bande .....	31
1.6 Protest, Verzweiflung und Loslösung.....	34
1.7 Fürsorge .....	35
1.8 Spiel und Erkundung.....	37
1.9 Sichere Häfen und sichere Basis.....	38
1.10 Fazit .....	39
<b>2. Gefühle und ihre Regulierung .....</b>	<b>41</b>
2.1 Sozial von Geburt an .....	41
2.2 Die Ko-Regulation der Gefühle .....	43
2.3 Das soziale Gehirn .....	46
2.4 Die Entwicklung des psychologischen Selbst.....	47
2.5 Mind-Mindedness und Mentalisierung .....	48
2.6 Fazit .....	50
<b>3. Das innere Arbeitsmodell .....</b>	<b>51</b>
3.1 Lernen durch Erfahrung und Assoziation .....	51
3.2 Innere Arbeitsmodelle und mentale Repräsentationen.....	51
3.3 Entwürfe und Revidierungen, Überzeugungen und Erwartungen.....	54
3.4 Strategien für das Bindungsverhalten .....	56
3.5 Zielkorrigierte Beziehungen.....	57
3.6 Fazit .....	58

<b>4.</b>	<b>Bindungsmuster .....</b>	59
4.1	Einführung.....	59
4.2	Verteidigungsstrategien, adaptive Strategien und innere Arbeitsmodelle ..	60
4.3	Das Messen von Bindung im Säuglingsalter und in der Kindheit.....	67
4.4	Kultur, Gesellschaftsschicht und Bindung.....	69
4.5	Fazit.....	71
<b>5.</b>	<b>Bindungen im Erwachsenenalter.....</b>	73
5.1	Von der Wiege bis zum Grab.....	73
5.2	Bindungsstile von Erwachsenen .....	74
5.3	Das Adult Attachment Interview (AAI).....	75
5.4	Fragebögen zum Selbstreport.....	79
5.5	Fazit: Bindung für das Leben .....	83
<b>TEIL II: BINDUNGSMUSTER, -TYPEN UND -STILE.....</b>		85
<b>6.</b>	<b>Sichere Bindungen im Kindesalter .....</b>	87
6.1	Einleitung .....	87
6.2	Das Säuglingsalter .....	87
6.3	Resilienz.....	90
6.4	Soziale Kompetenz und emotionale Intelligenz .....	92
6.5	Wachsende Unabhängigkeit .....	93
6.6	Die mittlere Kindheit.....	94
6.7	Fazit .....	96
<b>7.</b>	<b>Sichere Bindungen im Erwachsenenalter .....</b>	97
7.1	Einleitung .....	97
7.2	Die Jugend .....	98
7.3	Autonome Erwachsene.....	99
7.4	Verlust .....	102
7.5	Intime und romantische Paarbeziehungen .....	103
7.6	Elternschaft und Fürsorge.....	107
7.7	Körperliche Gesundheit .....	109
7.8	Mentale Gesundheit.....	110
7.9	Das Alter .....	111
7.10	Fazit .....	113

<b>8.</b>	<b>Vermeidende Bindungen in der Kindheit .....</b>	115
8.1	Einleitung .....	115
8.2	Das Säuglingsalter .....	115
8.3	Mittlere Kindheit .....	120
8.4	Fazit .....	123
<b>9.</b>	<b>Vermeidende und zurückweisende Bindungen im Erwachsenenalter .....</b>	125
9.1	Einleitung .....	125
9.2	Jugend .....	125
9.3	Das Erwachsenenalter .....	126
9.4	Intime und romantische Paarbeziehungen .....	131
9.5	Elternschaft und Fürsorge .....	136
9.6	Körperliche Gesundheit .....	138
9.7	Mentale Gesundheit .....	139
9.8	Das Alter .....	141
9.9	Fazit .....	142
<b>10.</b>	<b>Ambivalente Bindungen in der Kindheit .....</b>	143
10.1	Einleitung .....	143
10.2	Das Säuglingsalter .....	143
10.3	Mittlere Kindheit .....	148
10.4	Nötigungsstrategie .....	149
10.5	Schule und Gleichaltrige .....	151
10.6	Fazit .....	152
<b>11.</b>	<b>Ängstliche und präokkupierte Bindungen im Erwachsenenalter .....</b>	153
11.1	Einleitung .....	153
11.2	Die Jugend .....	153
11.3	Das Erwachsenenalter .....	155
11.4	Intime und romantische Paarbeziehungen .....	159
11.5	Elternschaft und Fürsorge .....	164
11.6	Körperliche Gesundheit .....	166
11.7	Mentale Gesundheit .....	167
11.8	Das Alter .....	169
11.9	Fazit .....	170

<b>12. Desorganisierte und kontrollierende Bindungen in der Kindheit.....</b>	171
12.1 Einleitung .....	171
12.2 Das Säuglingsalter .....	172
12.3 Organisiert oder desorganisiert?.....	177
12.4 Extreme Erregbarkeit .....	179
12.5 Vorschulalter und mittlere Kindheit.....	181
12.6 Kontrollstrategien .....	183
12.7 Zwanghafte und zwingende Strategien.....	185
12.8 Zwanghafte Fürsorglichkeit.....	187
12.9 Zwanghafte Nachgiebigkeit .....	190
12.10 Zwanghafte Selbstständigkeit.....	191
12.11 Kontrollierend-bestrafende und zwingende Strategien .....	193
12.12 Beziehungen in der Schule und zwischen Gleichaltrigen .....	198
12.13 Fazit .....	199
<b>13. Ängstlich-vermeidende Bindungen und unverarbeitete Gefühlszustände im Erwachsenenalter .....</b>	201
13.1 Einleitung .....	201
13.2 Die Jugend .....	202
13.3 Das Erwachsenenalter .....	204
13.4 Intime und romantische Paarbeziehungen .....	205
13.5 Elternschaft und Fürsorge.....	206
13.6 Körperliche Gesundheit .....	209
13.7 Mentale Gesundheit.....	211
13.8 Das Alter .....	214
13.9 Fazit .....	215
<b>TEIL III: PROBLEME UND DEBATTEN .....</b>	217
<b>14. Temperament, Behinderungen und Geschlecht: Die Interaktion von Anlage und Umwelt .....</b>	219
14.1 Einleitung .....	219
14.2 Temperament .....	220
14.3 Behinderungen .....	224
14.4 Geschlecht .....	227
14.5 Fazit .....	228

<b>15. Bindung ein Leben lang – Beständigkeit und Unbeständigkeit, Stabilität und Veränderung</b>	231
15.1 Einleitung .....	231
15.2 Die Kindheit.....	234
15.3 Adoption und Pflegefamilien .....	237
15.4 Das Erwachsenenalter .....	241
15.5 Fazit.....	243
Epilog .....	245
Literaturempfehlungen.....	247
Literatur.....	249
Index .....	269