

Inhalt

Vorwort.....	13
Danksagung.....	19
TEIL I: BINDUNGSTHEORIE, MODELLE UND MESSVERFAHREN	21
1. Bindungsverhalten	23
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
2. Gefühle und ihre Regulierung.....	41
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
3. Das innere Arbeitsmodell	51
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

4.	Bindungsmuster	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
5.	Bindungen im Erwachsenenalter	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
TEIL II: BINDUNGSMUSTER, -TYPEN UND -STILE		85
6.	Sichere Bindungen im Kindesalter	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
7.	Sichere Bindungen im Erwachsenenalter	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

8.	Vermeidende Bindungen in der Kindheit	115
8.1	Einleitung.....	115
8.2	Das Säuglingsalter.....	115
8.3	Mittlere Kindheit.....	120
8.4	Fazit.....	123
9.	Vermeidende und zurückweisende Bindungen im Erwachsenenalter	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
10.	Ambivalente Bindungen in der Kindheit	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
11.	Ängstliche und präokkupierte Bindungen im Erwachsenenalter	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

12. Desorganisierte und kontrollierende Bindungen in der Kindheit.....	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
13. Ängstlich-vermeidende Bindungen und unverarbeitete Gefühlszustände im Erwachsenenalter	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
TEIL III: PROBLEME UND DEBATTEN	217
14. Temperament, Behinderungen und Geschlecht: Die Interaktion von Anlage und Umwelt.....	219
14.1 Einleitung.....	219
14.2 Temperament.....	220
14.3 Behinderungen	224
14.4 Geschlecht	227
14.5 Fazit.....	228

15. Bindung ein Leben lang – Beständigkeit und Unbeständigkeit, Stabilität und Veränderung	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