Sæt kryds i DE HVIDE FELTER ud for de udsagn, som er SANDE for dig. Hvis et udsagn ikke er sandt for dig, så spring feltet over uden at sætte kryds.	**Sandt**		
	A	B	C
Jeg bekymrer mig ofte om, at min partner holder op med at elske mig.			
Jeg synes, det er let at give udtryk for kærlighed til min partner.			
Jeg frygter, at når nogen kommer til at kende den virkelige mig, så vil han eller hun ikke kunne lide, hvem, jeg er.			
Jeg kommer hurtigt over det, når et parforhold slutter. Det er underligt, hvordan jeg bare kan holde op med at tænke på nogen.			
Når jeg ikke er i et parforhold, føler jeg mig ret nervøs og ikke hel.			
Jeg synes, det er svært at støtte min partner følelsesmæssigt, når han eller hun føler sig nede.			
Når min partner er bortrejst, er jeg bange for, at han eller hun bliver interesseret i en anden.			
I et parforhold har jeg det okay med at lade min partner få stor følelsesmæssig betydning for mig.			
Min uafhængighed er vigtigere for mig end mine parforhold.			
Jeg foretrækker ikke at dele mine inderste følelser med min partner.			
Når jeg viser mine følelser for min partner, er jeg bange for, at han eller hun ikke føler det samme for mig.			
Jeg er generelt tilfreds med mine parforhold.			
Jeg føler ikke særlig meget behov for at lade mine frustrationer komme ud som vredesudbrud, kulde eller ved at gå min vej.			
Jeg tænker meget på hvordan mine parforhold er.			
Jeg knytter mig meget hurtigt til en ny partner.			
Jeg har ikke ret svært ved at fortælle min partner, hvad jeg føler og har brug for.			
Jeg føler mig somme tider vred eller irriteret på min partner uden at vide hvorfor.			

Jeg er meget følsom over for min partners humør.			
Jeg tror, at de fleste mennesker i bund og grund er ærlige og til at stole på.			
Jeg vil hellere have tilfældig sex med mennesker, jeg ikke føler forpligtelser for, end intim sex med én person.			
Jeg er okay med – og har gode erfaringer med - at dele mine personlige tanker og følelser med min partner.			
Jeg er bekymret for, at hvis min partner forlader mig, finder jeg måske aldrig en anden partner.			
Det gør mig nervøs, når min partner kommer for tæt på.			
Under en konflikt er jeg tilbøjelig til – i stedet for at argumentere - at gøre eller sige ting, som jeg senere fortryder.			
Et skænderi eller ophedet diskussion med min partner får mig sædvanligvis ikke til at stille spørgsmålstegn ved hele parforholdet.			
Mine partnere ønsker tit mere nærhed og intimitet, end jeg synes er rart.			
Jeg er bekymret for, at jeg ikke er attraktiv nok.			
Nogle gange bliver jeg set som kedelig i parforhold, fordi jeg ikke skaber drama i forholdet.			
Jeg savner min partner, når vi er hver for sig, men når vi så er sammen, føler jeg trang til at få ham / hende på afstand.			
Når jeg er uenig med nogen, føler jeg mig okay med at udtrykke mine meninger.			
Jeg hader at føle, at andre mennesker er afhængige af mig.			
Hvis jeg ser, at nogen, som jeg er interesseret i, tjekker andre ud, lader jeg mig ikke afskrække, Jeg føler måske et stænk af jalousi, men det går over.			
Hvis jeg ser, at nogen, som jeg er interesseret i, tjekker andre ud, føler jeg lettelse, for det betyder, at han / hun ikke vil have et lukket parforhold.			
Hvis jeg ser, at nogen, som jeg er interesseret i, tjekker andre ud, føler jeg mig deprimeret.			

Hvis nogen, jeg har datet med, begynder at handle koldt og distanceret, vil jeg nok undre mig over, hvad der er sket, men tænker, at det nok ikke handler om mig.			
Hvis nogen, jeg har datet med, begynder at handle koldt og distanceret, vil jeg sikkert være ligeglad, ja måske endda lettet.			
Hvis nogen, jeg har datet med, begynder at handle koldt og distanceret, vil jeg bekymre mig om, hvad jeg har gjort forkert.			
Hvis min partner slog op, ville jeg gøre mit bedste for at vise vedkommende, hvad han eller hun går glip af. Lidt jalousi kan ikke skade.			
Hvis nogen, jeg har datet med i flere måneder, fortæller, at han / hun ønsker at stoppe, vil jeg føle mig såret i begyndelsen, men jeg ville til sidst komme over det.			
Nogle gange, når jeg i et parforhold får det, som jeg ønsker, er ikke længere sikker på, hvad jeg egentlig ønsker.			
Jeg ville ikke have noget særligt problem med at holde en (helt platonisk) kontakt til min eks. I bund og grund har vi jo en masse tilfælles.			
Antal krydser i hver kolonne:			

Sådan bruger du denne guide:

Jo flere krydser du har i en kolonne, jo mere ser du ud til at udvise af den tilknytningsstil, som kører til kolonnen.
Kolonne A er ængstelig tilknytningsstil
Kolonne B er tryg tilknytningsstil
Kolonne C er undgående tilknytningsstil.

Læs en beskrivelse af de fire tilknytningsstile her: https://nilslind.dk/nyheder-og-artikler/tilknytning/

Meget vigtigt:

Du ER ikke din tilknytningsstil. Som regel vil den enkelte én dominerende tilknytningsstil tilsat farvenuancer fra de andre tre.
Vi kan bevæge os mellem tilknytningsstilene og i løbet af livet fx tilegne os en tryg tilknytningsstil.

Spørgeskemaet er oversat og bearbejdet af Nils Lind Psykoterapi fra bogen "Attached" af Amir Levine og Rachel S.F. Heller.