

---

# TESTE DICH SELBST

---

## WELCHE LIEBESSPRACHE SPRICHT DU?

---

Laut Gary Chapman gibt es fünf grundlegende Arten Liebe auszudrücken. Die Art, die einer Person das Gefühl gibt, wirklich geliebt zu werden, bezeichnet er als seine/ihre Liebesprache. Wenn du verstanden hast, was die bevorzugte Sprache deines Gegenübers ist, kannst du zum Experten seiner „Muttersprache“ werden, indem du ihm die Liebe gibst, die auch wirklich ankommt. Dies kann eure Beziehung maßgeblich stärken! Die meisten Menschen sprechen nicht nur eine Liebesprache.

### LOB UND ANERKENNUNG

Wenn diese Liebesprache deine bevorzugte ist, dann fühlst du dich durch Ermutigung, wertschätzende und anerkennende Worte und das Aussprechen von "Ich liebe dich!" besonders geliebt.

### ZWEISAMKEIT

Ungestörte Zeit zu zweit ohne Ablenkung durch Fernsehen, Handy oder ähnliches ist eine Beziehungsqualität, die du sehr schätzt und genießt. Vertraute Gespräche von Herz zu Herz und ungeteilte Aufmerksamkeit füllen deinen Liebestank.

### GESCHENKE

Wenn Geschenke deine Liebesprache sind, freust du dich sehr über Geschenke jeder Art. Sie sind für dich sichtbare Liebesbeweise. Es spielt dabei keine Rolle, ob das Geschenk Geld gekostet hat.

### HILFE

Wenn du diese Sprache sprichst, dann freust du dich sehr, wenn man dir praktisch zur Seite steht oder Lasten abnimmt. Du atmest auf oder bekommst neuen Schwung bei einer Arbeit, wenn andere kleine Gefälligkeiten für dich tun oder dich irgendwie unterstützen. Dadurch fühlst du dich geliebt.

### ZÄRTLICHKEIT

Falls du die Liebesprache der Zärtlichkeit sprichst, bringt für dich Körperkontakt die wahre Qualität in eine Beziehung. Zärtliche Berührungen jeglicher Art, Umarmungen und physische Nähe haben für dich eine hohe Bedeutung und tun dir sichtlich wohl.

UM HERAUSZUFINDEN, WELCHE LIEBESSPRACHE DU SPRICHT, BEANTWORTE DIE FOLGENDEN FRAGEN:

1. Wodurch drückst du anderen Menschen deine Liebe gern aus? Oft ist das, was wir anderen geben, auch das, was wir uns selbst wünschen.
2. Worum bittest andere Menschen gerne oder was wünschst du dir manchmal von anderen (z.B. um Worte der Anerkennung oder Bestätigung, um praktische Unterstützung ...) Auch hinter diesen Bitten oder Wünschen könnte deine bevorzugte Liebesprache stecken.

3. Notiere nun sechs konkrete Situationen, in denen du die Liebe deines/r Partners/in oder einer anderen Person gespürt hast. Oder Situationen, in denen dich jemand ermutigt hat. Ordne danach rechts die entsprechende „Liebessprache“ zu:

| "Ich fühlte mich geliebt, als..." | Liebessprache |
|-----------------------------------|---------------|
| 1.                                |               |
| 2.                                |               |
| 3.                                |               |
| 4.                                |               |
| 5.                                |               |
| 6.                                |               |

4. Versuche nun, die Liebessprachen von oben in deine persönliche Rangordnung zu bringen. Nummeriere dazu unten in der linken Spalte von 1 (am wichtigsten) bis 5 (am wenigsten wichtig). Trage dann in die rechte Spalte ein, welche persönliche Rangordnung dein/e Partner/in deiner Meinung nach hat.

Du

dein/e Partner/in

**Liebe ausgedrückt durch:**

- |                       |                     |                       |
|-----------------------|---------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | Lob und Anerkennung | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | Zweisamkeit         | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | Geschenke           | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | Hilfsbereitschaft   | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | Zärtlichkeit        | <input type="radio"/> |

4. Tauscht euch danach über eure Ergebnisse miteinander aus und erzählt einander mindestens zwei der oben notierten Situationen. Wollt ihr versuchen, in Zukunft mehr auf die Sprache/Bedürfnisse des anderen zu achten?