



Zum Liebe, Partnerschaft und Sexualität berate ich Sie gerne persönlich. Besuchen Sie mich auf meiner Website juliaberneer.de und vereinbaren Sie einen Termin mit mir.

Ich freue mich auf Sie.

Die fünf Sprachen der Liebe

nach Gary Chapman

Der amerikanische Paartherapeut Gary Chapman definierte nach Jahren Beratungserfahrung mit Paaren fünf unterschiedliche Liebensprachen: „Hilfsbereitschaft“, „Zweisamkeit“, „Zärtlichkeit“, „Lob und Anerkennung“ und „Geschenke“ sind in jedem Menschen zu unterschiedlichen Anteilen vorhanden. In diesen Sprachen wird das Lieben und Zuneigung zeigen, ausgedrückt. Nicht nur das Zeigen von Liebe und Zuneigung findet in der Liebensprache statt, sondern auch das Annehmen können. Menschen fällt es leichter, Liebe und Zuneigung anzunehmen, wenn diese in der eigenen Liebensprache gegeben wird.

Paare finden sich nicht immer, weil sie die selbe Liebensprache sprechen. Es muss also kein großes Hindernis sein, wenn Personen in einer Beziehung unterschiedliche Liebensprachen „sprechen“:

	Hauptsächl. Liebensprache	Zeigt Liebe durch bspw.	Nimmt Liebe eher an durch die Sprache
Person A	Lob und Anerkennung	Komplimente	Lob und Anerkennung
Person B	Zärtlichkeit	Viele Berührungen	Zärtlichkeit

In dem Fall von Person A und B stimmen die Liebensprachen nicht überein. Um die Zuneigung und Liebe des anderen leichter annehmen zu können, kann es hilfreich sein, die Liebensprache des anderen zu kennen. Weiß Person A, dass Person B in Zärtlichkeit spricht, kann A eventuell mehr Berührungen ausführen, als Komplimente zu geben. Andersrum kann B, wenn die Liebensprache von A klar ist, mehr Komplimente aussprechen, um Liebe besser ankommen zu lassen.

Lernt eure eigene Liebensprache kennen:

Ich habe im Folgenden einen Test vorbereitet, mit dem ihr eure eigene Liebensprache definieren könnt. Da häufig mehrere Sprachen zu verschiedenen Anteilen gesprochen werden, lade ich euch ein, eure Sprachen in einem Kriesdiagramm darzustellen. Anleitungen dafür gibt es auf der letzten Seite.



Liebessprache „Hilfsbereitschaft“

JA

NEIN

- Ich tue sehr gerne Gefallen.
- Um mir lieben Menschen helfen zu können, verschiebe ich andere Sachen.
- Ich übernehme gerne Aufgaben für andere.
- Ich erledige Dinge für mir liebe Menschen, damit sie sich freuen.
- Ich halte mir lieben Menschen den Rücken frei, indem ich für sie notwendige Aufgaben erledige.

Liebessprache „Zweisamkeit“

JA

NEIN

- Ich organisiere oft Dates nur für mich und meinen Partner/
meine Partnerin
- Mir ist es wichtig, ungestörte Zeit zu zweit zu verbringen.
- Ich würde mich als Romantiker_in bezeichnen.
- Mir ist es wichtig, mich mit meinem Partner/meiner
Partnerin zu unterhalten und zwar ohne Störungen, wie
Handy, Fernsehen, etc.
- Wenn mein Partner/meine Partnerin bei mir ist, schenke
ich gerne volle Aufmerksamkeit.



Liebesprache „Zärtlichkeit“

JA

NEIN

- Ich kuschel sehr gerne.
- Ich nutze gerne jede Gelegenheit, die sich passend anfühlt, um meinen Partner / meine Partnerin zu küssen, zu umarmen oder zu streicheln.
- Ich spüre beim Sex am liebsten die Liebe oder die Verbindung zwischen mir und meinem Partner/meiner Partnerin.
- Ich gehe gerne Hand in Hand mit meinem Partner / meiner Partnerin.
- Ich bin glücklich, wenn ich Körperkontakt fühle.

Liebesprache „Lob und Anerkennung“

JA

NEIN

- Ich mache anderen gerne Komplimente.
- Wenn mir etwas Positives an anderen auffällt, sage ich es ihnen gerne.
- Ich bin stolz auf meinen Partner/meine Partnerin, wenn für ihn/sie etwas Wichtiges erreicht wurde.
- Wenn mein Partner/meine Partnerin etwas Schönes erreicht hat, freue ich mich ebenso wie er/sie darüber.
- Ich lobe liebe Menschen gerne für das, was sie schaffen.

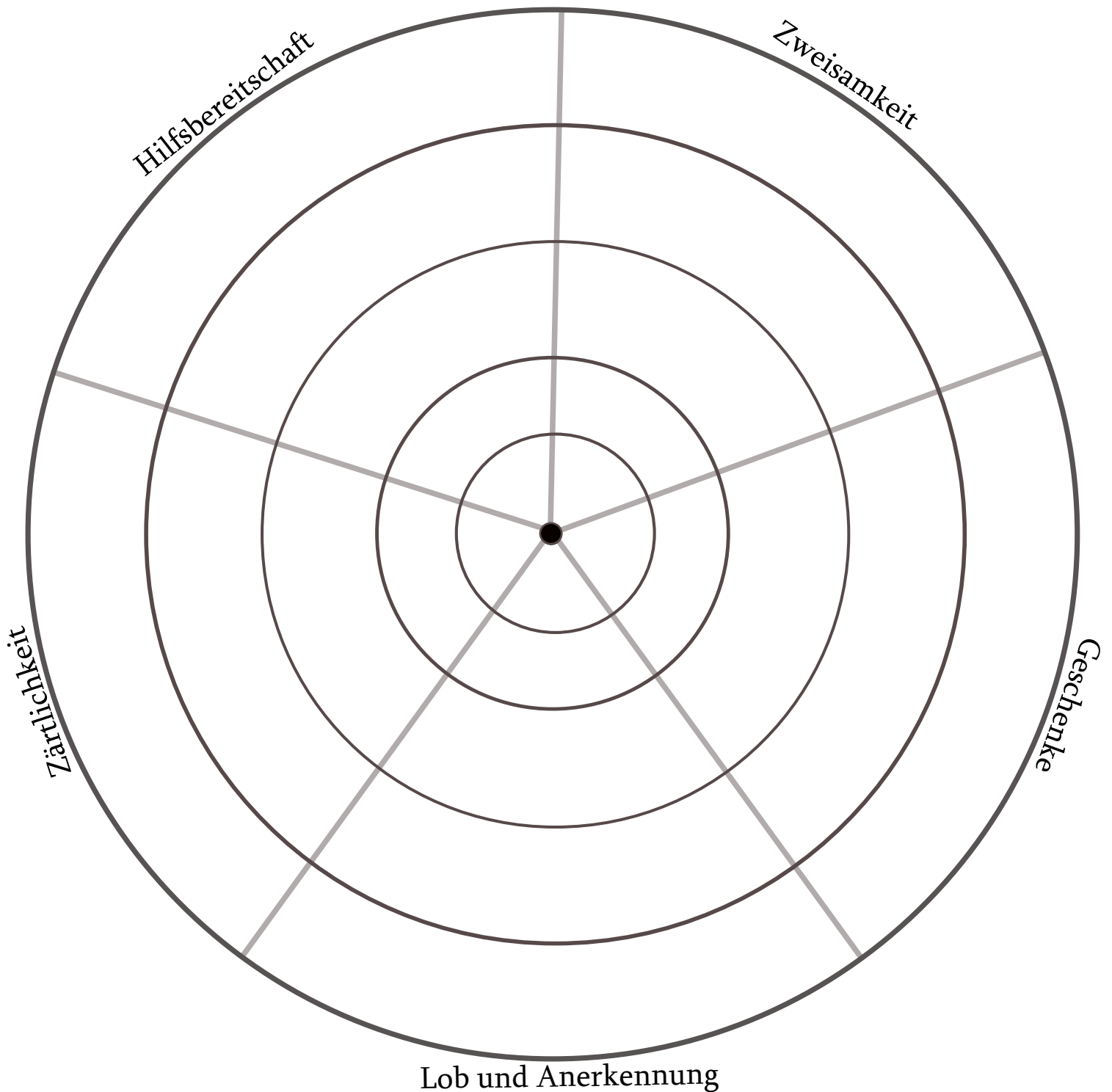


Liebessprache „Geschenke“

	JA	NEIN
• Ich kann fein ausgewählte Geschenke verschenken, die perfekt zu der beschenkten Person passen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich bin aufmerksam und sehe oft Dinge, die eine bestimmte Person sehr gut gebrauchen könnte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich erschaffe gerne Geschenke mit meiner eigenen Hand.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich verschenke nicht immer materielle Dinge. Auch kleine Aufmerksamkeiten haben für mich einen hohen Stellenwert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich verpacke gerne Kleinigkeiten, sodass sie besonders aussehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jetzt, nachdem du den Fragebogen beantwortet hast, bist du vielleicht an einer oder zwei Liebessprachen besonders hängen geblieben. Vielleicht hast du dich dort sehr angesprochen gefühlt oder auch im Gegenteil, warst eher abgeschreckt.

Diese besonderen Liebessprachen kannst du im nachfolgenden Diagramm gerne farblich markieren. Denn vielleicht hast du bei mehreren Sprachen alle 5 Aussagen mit JA beantwortet, hast dich aber nur bei einer bestimmten sehr wiedererkannt oder angesprochen gefühlt. Dieses Gefühl zählt dann mehr als 5 bejahte Aussagen.



Auswertung:

Male so viele Ringstücke in der jeweiligen Liebensprache aus, wie du im Fragebogen positiv beantwortet hast. Der Abschnitt mit den meisten ausgemalten Stücken ist deine primäre Liebensprache. Vergleich doch mal die Sprachen mit deiner Partnerin/deinem Partner.

Bsp.: Du hast bei der Sprache „Geschenke“ 3 von 5 Aussagen mit „Ja“ beantwortet. Dann malst du in dem Kreis im Abschnitt „Geschenke“ drei Ringstücke aus.