

5 SPRACHEN DER LIEBE

# Der Test



# Info



Jeder Mensch zeigt Liebe auf seine ganz eigene, einzigartige Weise. Manche fühlen sich besonders geliebt durch sanfte Berührungen, andere hingegen schätzen es, wenn sie sich einfach eine halbe Stunde Zeit nehmen, um miteinander über das Leben und ihre Gefühle zu sprechen. Wieder andere genießen Komplimente für ihre Mühe und harte Arbeit, während jemand anderes das Herz aufgeht, wenn der Partner liebevoll das Abendessen zubereitet.

Wenn du deine eigene Liebensprache kennst, kann das deine Beziehungen auf ein völlig neues Level heben. Du wirst nicht nur verstehen, womit du deiner Partnerin zeigen kannst, wie tief und innig du sie liebst, sondern auch, wie du ihr aufzeigen kannst, was du brauchst, um dich bei ihr rundum geborgen zu fühlen. Darüber hinaus hilft dir das Wissen um die Liebessprachen, vergangene Beziehungen besser zu verstehen: Warum hat es damals nicht funktioniert? Welche Signale haben ihr oder dir gefehlt? Und vor allem – worauf solltest du achten, damit ihr in Zukunft nicht aneinander vorbeiredet? Vielleicht öffnet sich auch ein neues Verständnis für die Art, wie deine Eltern Liebe gezeigt haben, und warum du dich in manchen Momenten besonders geliebt oder manchmal vernachlässigt gefühlt hast. Du erkennst dann, wie es in ihrer eigenen Liebessprache gemeint war.

Mit dem folgenden Test, basierend auf Dr. Gary Chapmans Buch “Die fünf Sprachen der Liebe”, kannst du deine persönliche Liebessprache entdecken. Mach daraus ruhig ein kleines Spiel: Packe beim nächsten Date das PDF aus und findet gemeinsam heraus, welche Sprache der Liebe ihr sprecht. Es wird sicher ein Moment voller Lachen, Staunen und Nähe.



# 5 Sprachen der Liebe



Jeder zeigt Liebe anders – durch Worte, Taten, Berührungen oder gemeinsame Zeit. Deine Liebessprache zu kennen, stärkt Beziehungen und schafft Nähe.

1

Wertschätzung, Lob, Anerkennung

2

Gemeinsame Zeit

3

Geschenke

4

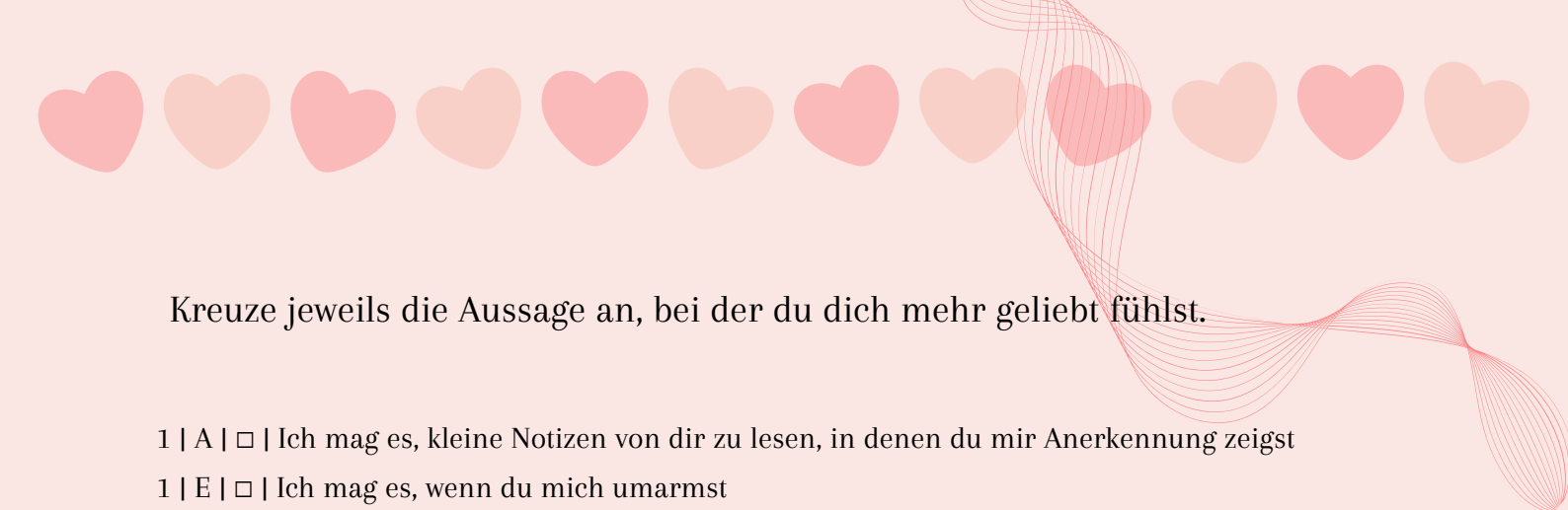
Hilfsbereitschaft

5

Zärtlichkeit

Platz für Notizen:





Kreuze jeweils die Aussage an, bei der du dich mehr geliebt fühlst.

1 | A |  | Ich mag es, kleine Notizen von dir zu lesen, in denen du mir Anerkennung zeigst

1 | E |  | Ich mag es, wenn du mich umarmst

2 | B |  | Ich mag es, Zeit alleine mit dir zu verbringen

2 | D |  | Ich fühle mich geliebt, wenn du mir praktische Hilfe anbietest

3 | C |  | Ich mag es, wenn du mir Geschenke gibst

3 | B |  | Ich mag es, lange Spaziergänge mit dir zu machen

4 | D |  | Ich fühle mich geliebt, wenn du Dinge für mich tust, um mir zu helfen

4 | E |  | Ich fühle mich geliebt, wenn du mich umarmst oder berührst

5 | E |  | Ich fühle mich geliebt, wenn du mich in den Armen hältst

5 | C |  | Ich fühle mich geliebt, wenn du mich mit etwas beschenkst

6 | B |  | Ich mag es, mit dir zu reisen

6 | E |  | Ich mag es, mit dir Händchen zu halten

7 | A |  | Ich fühle mich geliebt, wenn du mir Bestätigung gibst

7 | C |  | Sichtbare und anfassbare Symbole der Liebe (Geschenke) sind mir sehr wichtig

8 | E |  | Ich mag es, in deiner Nähe zu sitzen

8 | A |  | Ich mag es, wenn du mir sagst, wie attraktiv du mich findest

9 | B |  | Ich mag es, Zeit mit dir zu verbringen

9 | C |  | Ich mag es, kleine Geschenke von dir zu erhalten

10 | D |  | Ich weiß, du liebst mich, wenn du mir hilfst

10 | A |  | Deine Worte der Akzeptanz sind mir wichtig





Kreuze jeweils die Aussage an, bei der du dich mehr geliebt fühlst.

11 | B |  | Ich mag es, mit dir zusammen zu sein, wenn wir Dinge unternehmen

11 | A |  | Ich mag die lieben Dinge, die du mir sagst

12 | E |  | Ich fühle mich vollkommen, wenn du mich umarmst

12 | D |  | Was du tust, beeinflusst mich mehr, als was du sagst

13 | A |  | Ich schätze dein Lob und versuche Kritik von dir zu vermeiden

13 | C |  | Mehrere günstige Geschenke sind mir mehr Wert, als ein großes, teures

14 | E |  | Ich fühle mich dir näher, wenn du mich berührst und anfasst

14 | B |  | Ich fühle mich dir näher, wenn wir reden oder etwas Gemeinsames machen

15 | A |  | Ich mag es, wenn du mir Komplimente für meine Leistung gibst

15 | D |  | Ich weiß, du liebst mich, wenn du Dinge für mich tust, die dir keinen Spaß machen

16 | E |  | Ich mag es, von dir berührt zu werden, wenn du an mir vorbeiläufst

16 | B |  | Ich mag es, wenn du mir aufmerksam zuhörst

17 | C |  | Ich genieße es sehr, Geschenke von dir zu erhalten

17 | D |  | Ich fühle mich geliebt, wenn du mir mit meinen häuslichen Projekten hilfst

18 | A |  | Ich mag es, wenn du mir Komplimente für mein Aussehen machst

18 | B |  | Ich fühle mich geliebt, wenn du dir Zeit nimmst, meine Gefühle zu verstehen


19 | E |  | Ich fühle mich sicher, wenn du mich anfasst

19 | D |  | Durch deine praktische Hilfe fühle ich mich geliebt

20 | D |  | Ich schätze die vielen Dinge, die du für mich tust

20 | C |  | Ich mag es, kleine Geschenke zu bekommen, die du für mich gemacht hast





21 | B |  | Ich genieße das Gefühl sehr, wenn du mir deine ungeteilte Aufmerksamkeit schenkst

21 | D |  | Ich genieße das Gefühl sehr, wenn du mir in irgendeiner Weise einen Dienst oder Hilfe erweist

22 | C |  | Ich fühle mich geliebt, wenn du meinen Geburtstag mit einem Geschenk feierst

22 | A |  | Ich fühle mich geliebt, wenn du meinen Geburtstag mit bedeutsamen Worten feierst (geschrieben, oder gesprochen)

23 | D |  | Ich fühle mich geliebt, wenn du mir bei meinen Aufgaben hilfst

23 | C |  | Ich weiß, du denkst an mich, wenn du mir etwas schenkst

24 | C |  | Ich schätze es, wenn du besondere Tage mit einem Geschenk würdigst

24 | B |  | Ich schätze es, wenn du mir geduldig zuhörst, ohne mich zu unterbrechen

25 | B |  | Ich genieße längere Reisen mit dir

25 | D |  | Ich mag es, zu wissen, dass du dich um mich sorgst, um mich bei meinen täglichen kleinen Aufgaben zu unterstützen

26 | E |  | Mich unerwartet zu küssen, gibt mir ein wohliges Gefühl

26 | C |  | Mir ein Geschenk aus keinem besonderen Anlass herauszumachen, gibt mir das Gefühl, geliebt zu werden

27 | A |  | Ich mag es von dir zu hören, dass du mich wertschätzt

27 | B |  | Ich mag es, wenn du mich anschaust, wenn wir miteinander reden

28 | C |  | Deine Geschenke sind immer etwas Besonderes für mich

28 | E |  | Ich fühle mich geliebt, wenn du mich küsst

29 | A |  | Ich fühle mich geliebt, wenn du mir sagst, wie sehr du mich schätzt

29 | D |  | Ich fühle mich geliebt, wenn du voller Freude etwas machst, worum ich dich gebeten habe

30 | E |  | Ich brauche es, jeden Tag von dir umarmt zu werden

30 | A |  | Ich brauche dein Lob und deine Anerkennung jeden Tag





# Auswertung



Zähle wie oft A, B, C, D und E angekreuzt wurden.

- A - Lob und Anerkennung
- B - Gemeinsame Zeit
- C - Geschenke
- D - Hilfsbereitschaft
- E - Zärtlichkeit

Haupt- und Nebensprachen bestimmen

- Die höchste Punktzahl zeigt die primäre Liebesprache.
- Die zweithöchste Punktzahl ist die sekundäre Liebesprache.
- Bei Gleichstand: Beide als gleich wichtig ansehen und im Gespräch thematisieren.



# Beziehungsanalyse

FÜR MEHR PAARZEIT UND NÄHE IM ALLTAG

Wenn ihr beim Lesen des Tests merkt, dass ihr euch auseinandergelebt habt oder **eure Liebensprachen im Alltag zu kurz kommen**, dann nutzt diese Chance: Vereinbart jetzt eine

*hier klicken*

**kostenlose Beziehungsanalyse**

in der wir gemeinsam klären, welche Liebensprachen bei euch im Vordergrund stehen – und wie ihr **eure Beziehung Schritt für Schritt wieder lebendiger, liebevoller und verbundener** gestalten könnt.