



warbinwerde®

Wir bilden dich glücklich!



***die 5 Sprachen
der Liebe***

die 5 Sprachen der Liebe

Finde heraus, welche Liebessprache du und/oder dein Partner spricht und lernst so, eure individuelle Art der Zuneigung und euren Ausdruck der Liebe kennen.

Wähle jeweils eine Antwort aus und zähle dann, wie oft du jeden Buchstaben markiert hast. Trage die Ergebnisse in die untenstehende Tabelle ein.

1. **A.** Das Empfangen von liebevollen Notizen meines Partner gibt mir ein gutes Gefühl.
E. Ich liebe die Umarmungen meines Partners.
2. **B.** Ich bin gerne mit meinem Partner alleine.
D. Ich fühle mich geliebt, wenn mein Partner mir hilft, die Hausarbeit zu machen.
3. **C.** Das Empfangen besonderer Geschenke von meinem Partner macht mich glücklich.
B. Ich genieße lange Reisen mit meinem Partner.
4. **D.** Ich fühle mich geliebt, wenn mein Partner die Verantwortung für die Hausarbeit teilt.
E. Ich mag es, wenn mein Partner mich berührt.
5. **E.** Ich fühle mich geliebt, wenn mein Partner seinen Arm um mich legt.
C. Ich weiß, meine Partner liebt mich, weil er/sie mich mit Geschenken überrascht.
6. **B.** Ich gehe am liebsten mit meinem Partner überall hin.
C. Ich halte gerne die Hand meines Partners.
7. **C.** Ich schätze die Geschenke, die mein Partner mir gibt.
A. Ich höre gerne meinen Partner sagen, er/sie liebt mich.
8. **E.** Ich mag es, wenn mein Partner dicht bei mir sitzt.
A. Meine Partner sagt mir, dass ich gut aussehe und das gefällt mir.
9. **B.** Zeit mit meinem Partner zu verbringen macht mich glücklich.
C. Selbst das kleinste Geschenk meines Partners ist mir wichtig.
10. **A.** Ich fühle mich geliebt, wenn mein Partner mir sagt, dass er/sie stolz auf mich ist.
D. Wenn mein Partner eine Mahlzeit für mich kocht, weiß ich, dass er/sie mich liebt.
11. **B.** Egal was wir tun, ich liebe es Dinge mit meinem Partner zu machen.
A. Unterstützende Kommentare von meinem Partner geben mir ein gutes Gefühl.
12. **D.** Kleine Dinge, die mein Partner für mich tut, bedeuten mir mehr als Dinge, die er/sie sagt.
E. Ich liebe es, meinen Partner zu umarmen.
13. **A.** Das Lob meines Partners bedeutet mir sehr viel.
C. Es bedeutet mir sehr viel, dass mein Partner mir Geschenke gibt, die ich wirklich mag.
14. **B.** Nur um meinen Partner herum zu sein, lässt mich gut fühlen.
E. Ich liebe es, wenn mein Partner mich massiert.
15. **A.** Die Reaktionen meines Partners auf meine Leistungen sind so ermutigend.
D. Es bedeutet mir sehr viel, wenn mein Partner mir bei etwas hilft, von dem ich weiß, dass er es hasst.

16. **E.** Ich werde nie müde von den Küssen meines Partners.
B. Ich liebe, dass mein Partner echtes Interesse an Dingen zeigt, die ich gerne mache.
17. **D.** Ich kann auf meinen Partner zählen, dass er mir bei Projekten hilft.
C. Ich bin immer noch aufgeregt, wenn ich ein Geschenk von meinem Partner öffne.
18. **A.** Ich liebe es, dass mein Partner mit Komplimente über mein Aussehen macht.
B. Ich liebe es, dass mein Partner mir zuhört und meine Ideen ohne Urteil oder Kritik respektiert.
19. **E.** Ich kann nicht anders, als meinen Partner zu berühren, wenn er in der Nähe ist.
D. Mein Partner macht manchmal Besorgungen für mich – und das weiß ich zu schätzen.
20. **D.** Mein Partner verdient eine Auszeichnung für all die Dinge, die er/sie tut, um mir zu helfen.
C. Ich bin manchmal erstaunt, wie bedacht und liebevoll die Geschenke meines Partners sind.
21. **B.** Ich liebe die ungeteilte Aufmerksamkeit meines Partners.
D. Das Haus sauber zu halten, ist ein wichtiger Dienst für meinen Partner.
22. **C.** Ich freue mich darauf zu sehen, was mein Partner mir zu meiner Geburtstag gibt.
A. Ich werde nie müde zu hören, dass mein Partner mir sagt, dass ich ihm wichtig bin.
23. **C.** Mein Partner lässt mich wissen, dass er/sie mich liebt, indem er mir Geschenke gibt.
D. Mein Partner zeigt seine Liebe, indem er/sie mir hilft, Projekte rund um das Haus fertig zu stellen.
24. **B.** Mein Partner unterbricht mich nicht, wenn ich rede – ich schätze es.
C. Ich werde nie müde, Geschenke von meinem Partner zu erhalten.
25. **D.** Mein Partner kann sehen, wenn ich erschöpft bin. Er/sie ist gut darin zu fragen, wie er/sie helfen kann.
B. Es spielt keine Rolle, wohin wir gehen – ich gehe gerne mit meinem Partner zusammen.
26. **E.** Ich liebe Sex mit meinem Partner.
C. Ich liebe Überraschungsgeschenke von meinem Partner.
27. **A.** Die ermutigenden Worte meines Partners geben mir Zuversicht.
B. Ich schaue gerne Filme mit meinem Partner.
28. **C.** Ich könnte keine besseren Geschenke verlangen als die, die mein Partner mir gibt.
E. Ich kann meine Hände nicht von meinem Partner lassen.
29. **D.** Es bedeutet mir sehr viel, wenn mein Partner mir hilft, obwohl er andere Dinge zu tun hat.
A. Ich fühle mich wirklich gut, wenn mein Partner mir sagt, dass er/sie mich schätzt.
30. **E.** Ich liebe es, meinen Partner zu umarmen und zu küssen, nachdem wir eine Weile getrennt waren.
A. Ich höre gerne, dass mein Partner mir sagt, dass er/sie an mich glaubt.

Profilergebnis

Nimm dir einen Moment Zeit, um zu ermitteln, wie oft du jeden einzelnen Buchstaben eingekreist hast, und schreibe die Nummer an die dafür vorgesehene Stelle.

A = Worte der Bestätigung	Meine Punkte:	<input type="text"/>
B = Qualität unserer Zweisamkeit	Meine Punkte:	<input type="text"/>
C = Geschenke erhalten	Meine Punkte:	<input type="text"/>
D = Dienste/Hilfsbereitschaft	Meine Punkte:	<input type="text"/>
E = Zärtlichkeit	Meine Punkte:	<input type="text"/>

Interpretation und Umsetzung des Profilergebnisses

Deine primäre Liebesprache ist diejenige, welche die höchste Punktzahl erhalten hat. Du bist „zweisprachig“ und hast zwei primäre Liebesprachen, wenn die Punktsummen für zwei beliebige Liebesprachen gleich sind. Wenn deine Liebesprache mit der zweithöchsten Punktzahl nahe bei der Punktzahl ist, aber nicht mit deiner primären Liebesprache übereinstimmt, dann bedeutet dies einfach, dass beide Ausdrücke der Liebe für dich wichtig sind. Die höchstmögliche Punktzahl für eine Liebesprache ist 12.

Vielleicht hast du bestimmte Liebesprachen höher bewertet als z. B. dein Partner. Trotzdem solltest du die anderen deshalb nicht ignorieren. Denn dein PartnerIn kann Liebe auf diese Art ausdrücken, und es wird hilfreich sein, diese Sprache besser kennenzulernen und zu verstehen.

Auf die gleiche Weise wird es deinem Partner nützen, deine Liebesprache zu kennen und seine Zuneigung für dich auf viele Arten auszudrücken, die du als Liebe interpretierst. Jedes Mal, wenn du oder dein Partner die Sprache des anderen sprechen, erzielt ihr emotionale Punkte miteinander. Natürlich ist das kein Spiel, dennoch kann man gewinnen – nämlich ein stärkeres Gefühl der Verbindung. Und dies führt zu wertschätzender Kommunikation, verbessertem Verständnis und letztendlich zu mehr Romantik.

Zeigt euch eure Ergebnisse der Profilauswertung gegenseitig und seid offen für die Sprache des Anderen. Nutzt die Erkenntnisse, um eure Erwartungen abzustimmen und eure Beziehung zu verbessern.

In Anlehnung an „Die 5 Sprachen der Liebe“ von Gary Chapman



life-design-coaching-zirkel®
coaching inspiration unterstützung

Hat dir diese Übung weitergeholfen?

Wenn ja, dann lade ich dich herzlich
in meine private Facebook-Gruppe ein.

Jeden Montag kannst du dort kostenfrei
an meinem live Coaching Workshop
zu verschiedenen Lebens-Themen
teilnehmen.



<https://www.facebook.com/groups/happyagingme/>



life-design-coaching-zirkel®

coaching inspiration unterstützung

***Du möchtest in deine emotionale und mentale Gesundheit investieren
und wünschst dir regelmäßige persönliche Begleitung/Coaching ?***

Dann ist der **life-design-coaching-zirkel** –
mein Mitgliederbereich – das Richtige für dich.

Dieses Coaching-Programm ist für Menschen gedacht, ...

- die sich persönlich oder beruflich weiterentwickeln möchten.
- die ihr Wissen praktisch umsetzen und bessere Ergebnisse erzielen wollen.
- die bereits Einiges im Bereich Coaching und Selbsthilfe ausprobiert, aber dennoch nicht die gewünschten Veränderungen umgesetzt oder ihre Ziele erreicht haben.

**Informiere dich hier und entscheide,
ob es zu dir passt!**

<https://warbinwer.de/life-design-coaching-zirkel/>



Kathrin Bode · warbinwerde

hallo@warbinwer.de · www.warbinwer.de

© 2021 - Copyright by Kathrin Bode und Kester Trapp - all rights reserved