

Die fünf Sprachen der Liebe

Welche sprechen Sie selbst?

Welche Ihr Partner bzw. Ihre Partnerin?

Haben Sie dieselbe Liebessprache oder können Sie die Liebessignale des anderen oft nur mit größter Mühe verstehen?

Haben Sie sich schon einmal gefragt, in welchen Momenten Sie sich von Ihrem Partner am allermeisten geliebt fühlen?

Ist es, wenn...

- ...er oder sie etwas ganz **besonders an Ihnen schätzt und das auch sagt**?
- ...er oder sie ein **Geschenk** oder eine **Überraschung** vorbereitet hat?
- ...er oder sie **etwas Lästiges abnimmt** oder fragt, was er/ sie für Sie tun kann?
- ...er oder sie Ihnen seine/ihre **ungeteilte Aufmerksamkeit schenkt** oder **etwas Schönes mit Ihnen unternimmt**?
- ...er oder sie, Sie in den Arm nimmt, küsst und / oder körperliche **Zärtlichkeiten austauscht**?

Sicher, in jedem einzelnen solcher Momente kann uns das gut tun und es können einem *verschiedenen* Zeichen der Zuneigung und Zusammengehörigkeit wertvoll erscheinen.

Und trotzdem: *fühle und verstehe ich in ein- und demselben Moment auch wirklich dasselbe? Tun, sagen, vermitteln wir etwas Ähnliches, wenn wir dasselbe empfinden?*

Jeder von uns hat eine bestimmte Tendenz, Zuneigung auszusenden und zu empfangen. Bleiben Liebessprachen immer öfters unbeantwortet, können Verletzungen entstehen. Wird dem wenig Beachtung geschenkt, werden Beziehungen in der Regel uninteressant und mindestens eine Seite fühlt sich frustriert und fühlt sich nicht mehr «ausreichend» geliebt.

Paartherapie / Paarcoaching kann Paare unterstützen Ihre Liebessprachen so zu leben, dass es für beide Seiten spannend bleibt und sich beide geliebt fühlen.

Fragebogen für die Frau

Der *Test besteht aus 30 Satzpaaren. Bitte wählen Sie die Aussagen, die am besten umschreiben, was Ihnen in Ihrer Partnerschaft am meisten bedeutet. Sie finden für Mann und Frau beide Fragebogen angehängt mit separater Auswertung.

Wenn mein Partner mir kleine Liebesbriefe oder eine SMS schreibt, fühle ich mich gut.	A
Wenn mein Partner seinen Arm um mich legt, gibt mir das ein gutes Gefühl.	E
Ich bin sehr gern mit meinem Partner allein.	B
Wenn mein Partner eine lästige Aufgabe wie Autowaschen für mich erledigt, fühle ich mich geliebt.	D
Ich freue mich riesig über Geschenke von meinem Partner.	C
Ich geniesse lange Autofahrten mit meinem Partner.	B
Ich fühle mich geliebt, wenn mein Partner z.B. das Auto tankt oder den Einkauf übernimmt.	D
Ich geniesse es, wenn mein Partner mich berührt.	E
Ich fühle mich geliebt, wenn mein Partner mir liebevoll die Schultern massiert.	E
Ich weiss, dass mein Partner mich liebt, weil er mich regelmässig mit Geschenken überrascht.	C
Es bedeutet mir viel, mit meinem Partner spazieren zu gehen.	B
Ich halte gerne Händchen mit meinem Partner.	E
Die Geschenke, die ich von meinem Partner bekomme, bedeuten mir immer sehr viel.	C
Ich höre es gern, wenn mein Partner sagt, dass er mich liebt.	A
Ich mag es, wenn mein Partner dicht neben mir sitzt.	E
Wenn mein Partner mir ohne besonderen Grund Komplimente macht, spüre ich seine Liebe.	A

Nathalie Brady | Paartherapie und Coaching | nathaliebrady.ch | info@nathaliebrady.ch

- Wenn ich Zeit mit meinem Partner verbringe, bin ich glücklich. B
- Selbst das kleinste Geschenk von meinem Partner bedeutet mir etwas. C
- Ich fühle mich geliebt, wenn mein Partner zu mir sagt, wie stolz er auf mich ist. A
- Wenn mein Partner mir bei einer unangenehmen Aufgabe hilft, weiss ich, wie wichtig ich für ihn bin. D
- Egal was wir tun – Hauptsache ist, wir tun es gemeinsam. B
- Ich fühle mich gut, wenn mein Partner mich aufmuntert. A
- Gefälligkeiten meinem Partner bedeuten mir mehr als tausend Worte. D
- Ich nehme meinen Partner gerne in den Arm. E
- Ein Lob von meinem Partner bedeutet mir viel. A
- Es bedeutet mir viel, wenn mein Partner mir das schenkt, was ich mir gerade wünsche. C
- Sobald mein Partner in der Nähe ist, fühle ich mich wohl. B
- Ich mag es, wenn mein Partner mir den Rücken massiert. E
- Wie mein Partner reagiert, wenn ich etwas geleistet habe, ist für mich immer wieder Ansporn. A
- Es bedeutet mir viel, wenn mein Partner etwas für mich erledigt, was er selbst nicht gerne tut. D
- Ich kann nie genug kriegen, wenn mein Partner mich küsst. E
- Ich finde es schön, wenn mein Partner sich für meine Arbeit interessiert. B
- Ich kann mich darauf verlassen, dass mein Partner mir mit Rat und Tat zur Seite steht. D
- Ich bin immer noch aufgeregt, wenn ich ein Geschenk von meinem Partner auspacke. C
- Es macht mich stolz, wenn mein Partner mir sagt, dass ich gut aussehe. A

Nathalie Brady | Paartherapie und Coaching | nathaliebrady.ch | info@nathaliebrady.ch

- Ich freue mich darüber, wenn mein Partner mir in Ruhe zuhört. B
- Wenn mein Partner in der Nähe ist, kann ich nicht anders als ihn zu berühren. E
- Mein Partner nimmt mir immer wieder Erledigungen ab und das schätze ich an ihm sehr. D
- Mein Partner hätte eigentlich einen Preis verdient für so viel Hilfsbereitschaft. D
- Ich staune immer, wie viele Gedanken sich mein Partner macht, bevor er mir etwas schenkt. C
- Mir ist es wichtig, dass mein Partner nicht auf sein Smartphone schaut, wenn wir uns unterhalten. B
- Wenn mein Partner lästige Alltagspflichten übernimmt, fühle ich mich geliebt. D
- Ich bin schon richtig gespannt, was mein Partner mir wohl zum Geburtstag schenken wird. C
- Ich kann nie genug davon bekommen, wenn mein Partner mir sagt, welche wichtige Rolle ich in seinem Leben spiele. A
- Wenn mein Partner mir etwas schenkt, weiss ich, dass er mich liebt. C
- Mein Partner zeigt mir seine Liebe, indem er mir hilft, ohne dass ich ihn bitten muss. D
- Mein Partner unterbricht mich nicht, wenn ich rede, und das schätze ich sehr. B
- Geschenke kann ich nie genug von ihm bekommen. C
- Mein Partner sieht gleich, wenn ich nicht mehr kann. Und dann steht er mir sofort zur Seite. Das ist schön. D
- Es ist mir egal, wohin wir gehen oder fahren – Hauptsache, wir sind zusammen. B
- Ich fühle mich geliebt, wenn wir miteinander schlafen. E
- Ich liebe es, mich von meinem Partner mit Geschenken überraschen zu lassen. C

Nathalie Brady | Paartherapie und Coaching | nathaliebrady.ch | info@nathaliebrady.ch

Es gibt mir Kraft, wenn mein Partner mich lobt. A

Ich gehe mit meinem Partner gern ins Kino. B

Mein Partner hat ein Gespür dafür, was ich mir manchmal insgeheim wünsche. Und das finde ich grossartig. C

Wenn mein Partner in der Nähe ist, habe ich das starke Bedürfnis, ihn zu berühren. E

Es bedeutet mir viel, wenn mein Partner mir hilft, obwohl er selbst genug zu tun hätte. D

Ich fühle mich grossartig, wenn mein Partner mir sagt, wie viel ich ihm bedeute. A

Wenn wir eine Weile getrennt waren, kann ich es kaum abwarten, meinen Partner in die Arme zu schliessen und ihn zu küssen. E

Ich höre es gern, wenn mein Partner mir sagt, dass er an mich glaubt. A

Auswertung für die Frau - Die fünf Sprachen der Liebe

Zählen Sie zusammen wie viele A, B, C und D's Sie haben und tragen Sie die Anzahl unten ein. Anhand der grauen Skala unten können Sie Ihre priorisierte Liebessprache ablesen.

A	:
B	:
C	:
D	:
E	:

A	=	Lob und Anerkennung
B	=	Zweisamkeit
C	=	Geschenke
D	=	Hilfsbereitschaft
E	=	Zärtlichkeit

*Für Paare aus dem Buch „Die 5 Liebessprachen“, Gary Chapman; Franke Verlag
Serge Gysi Paartherapeut in Aarau (sergegysi.ch) hat den Test freundlicherweise aus dem Buch

Fragebogen für den Mann

Der *Test besteht aus 30 Satzpaaren. Bitte wählen Sie die Aussagen, die am besten umschreiben, was Ihnen in Ihrer Partnerschaft am meisten bedeutet. Sie finden für Mann und Frau beide Fragebogen angehängt mit separater Auswertung.

Wenn meine Partnerin mir kleine Liebesbriefe oder eine SMS schreibt, fühle ich mich gut.	A
Wenn meine Partnerin ihren Arm um mich legt, gibt mir das ein gutes Gefühl.	E
Ich bin sehr gern mit meiner Partnerin allein.	B
Wenn meine Partnerin eine lästige Aufgabe wie Rasenmähen für mich erledigt, fühle ich mich geliebt.	D
Ich freue mich riesig über Geschenke von meiner Partnerin.	C
Ich geniesse lange Autofahrten mit meiner Partnerin.	B
Ich fühle mich geliebt, wenn meine Partnerin z.B. das Auto tankt oder den Einkauf übernimmt.	D
Ich geniesse es, wenn meine Partnerin mich berührt.	E
Ich fühle mich geliebt, wenn meine Partnerin mir liebevoll die Schultern massiert.	E
Ich weiss, dass meine Partnerin mich liebt, weil sie mich regelmässig mit Geschenken überrascht.	C
Es bedeutet mir viel, mit meiner Partnerin spazieren zu gehen.	B
Ich halte gerne Händchen mit meiner Partnerin.	E
Die Geschenke, die ich von meiner Partnerin bekomme, bedeuten mir immer sehr viel.	C
Ich höre es gern, wenn meine Partnerin sagt, dass sie mich liebt.	A

Nathalie Brady | Paartherapie und Coaching | nathaliebrady.ch | info@nathaliebrady.ch

- Ich mag es, wenn meine Partnerin dicht neben mir sitzt. E
- Wenn meine Partnerin mir ohne besonderen Grund Komplimente macht, spüre ich ihre Liebe. A
- Wenn ich Zeit mit meiner Partnerin verbringe, bin ich glücklich. B
- Selbst das kleinste Geschenk von meiner Partnerin bedeutet mir etwas. C
- Ich fühle mich geliebt, wenn meine Partnerin zu mir sagt, wie stolz sie auf mich ist. A
- Wenn meine Partnerin mir bei einer unangenehmen Aufgabe hilft, weiss ich, wie wichtig ich für sie bin. D
- Egal was wir tun – Hauptsache ist, wir tun es gemeinsam. B
- Ich fühle mich gut, wenn meine Partnerin mich aufmuntert. A
- Gefälligkeiten meiner Partnerin bedeuten mir mehr als tausend Worte. D
- Ich nehme meine Partnerin gerne in den Arm. E
- Ein Lob von meiner Partnerin bedeutet mir viel. A
- Es bedeutet mir viel, wenn meine Partnerin mir das schenkt, was ich mir gerade wünsche. C
- Sobald meine Partnerin in der Nähe ist, fühle ich mich wohl. B
- Ich mag es, wenn meine Partnerin mir den Rücken massiert. E
- Wie meine Partnerin reagiert, wenn ich etwas geleistet habe, ist für mich immer wieder Ansporn. A
- Es bedeutet mir viel, wenn meine Partnerin etwas für mich erledigt, was sie selbst nicht gerne tut. D
- Ich kann nie genug kriegen, wenn meine Partnerin mich küsst. E
- Ich finde es schön, wenn meine Partnerin sich für meine Arbeit interessiert. B

Nathalie Brady | Paartherapie und Coaching | nathaliebrady.ch | info@nathaliebrady.ch

Ich kann mich darauf verlassen, dass meine Partnerin mir mit Rat und Tat zur Seite steht. D

Ich bin immer noch aufgeregt, wenn ich ein Geschenk von meiner Partnerin auspacke. C

Es macht mich stolz, wenn meine Partnerin mir sagt, dass ich gut aussehe. A

Ich freue mich darüber, wenn meine Partnerin mir in Ruhe zuhört. B

Wenn meine Partnerin in der Nähe ist, kann ich nicht anders, als sie zu berühren. E

Meine Partnerin nimmt mir immer wieder Erledigungen ab und das schätze ich an ihr sehr. D

Meine Partnerin hätte eigentlich einen Preis verdient für so viel Hilfsbereitschaft. D

Ich staune immer, wie viele Gedanken sich meine Partnerin macht, bevor sie mir etwas schenkt. C

Mir ist es wichtig, dass meine Partnerin nicht auf ihr Smartphone schaut, wenn wir uns unterhalten. B

Wenn meine Partnerin lästige Alltagspflichten übernimmt, fühle ich mich geliebt. D

Ich bin schon richtig gespannt, was meine Partnerin mir wohl zum Geburtstag schenken wird. C

Ich kann nie genug davon bekommen, wenn meine Partnerin mir sagt, welche wichtige Rolle ich in ihrem Leben spiele. A

Wenn meine Partnerin mir etwas schenkt, weiss ich, dass sie mich liebt. C

Meine Partnerin zeigt mir ihre Liebe, indem sie mir hilft, ohne dass ich sie bitten muss. D

Meine Partnerin unterbricht mich nicht, wenn ich rede und das schätze ich sehr. B

Nathalie Brady | Paartherapie und Coaching | nathaliebrady.ch | info@nathaliebrady.ch

Geschenke kann ich nie genug von ihr bekommen. C

Meine Partnerin sieht gleich, wenn ich nicht mehr kann. Und dann steht sie mir sofort zur Seite. Das ist schön. D

Es ist mir egal, wohin wir gehen oder fahren – Hauptsache, wir sind zusammen. B

Ich fühle mich geliebt, wenn mir miteinander schlafen. E

Ich liebe es, mich von meiner Partnerin mit Geschenken überraschen zu lassen. C

Es gibt mir Kraft, wenn meine Partnerin mich lobt. A

Ich gehe mit meiner Partnerin gern ins Kino. B

Meine Partnerin hat ein Gespür dafür, was ich mir manchmal insgeheim wünsche. Und das finde ich grossartig. C

Wenn meine Partnerin in der Nähe ist, habe ich das starke Bedürfnis, sie zu berühren. E

Es bedeutet mir viel, wenn meine Partnerin mir hilft, obwohl sie selbst genug zu tun hätte. D

Ich fühle mich grossartig, wenn meine Partnerin mir sagt, wie viel ich ihr bedeute. A

Wenn wir eine Weile getrennt waren, kann ich es kaum abwarten, meine Partnerin in die Arme zu schliessen und sie zu küssen. E

Ich höre es gern, wenn meine Partnerin mir sagt, dass sie an mich glaubt. A

Auswertung für den Mann - Die fünf Sprachen der Liebe

Zählen Sie zusammen wie viele A, B, C und D's Sie haben und tragen Sie die Anzahl unten ein. Anhand der grauen Skala unten können Sie Ihre priorisierte Liebessprache ablesen.

A :

B :

C :

D :

E :

A = **Lob und Anerkennung**
B = **Zweisamkeit**
C = **Geschenke**
D = **Hilfsbereitschaft**
E = **Zärtlichkeit**