

Fünf Sprachen der Liebe

Finde heraus, welche du sprichst!

In Anlehnung an Gary Chapman

Durch den folgenden Test kannst du herausfinden, welche Sprache der Liebe du bevorzugst. Meistens sprechen wir mehrere Sprachen, aber bevorzugen eine Hauptsprache. Am Ende des Tests weißt du außerdem, in welcher Reihenfolge du gerne die anderen vier Sprachen der Liebe verwendest.

Bitte fülle den Test nur für dich aus. Wenn du ihn für andere Personen machst, ist er nicht aussagekräftig. Aber, es macht Spaß gemeinsam mit deinem Partner / deiner Partnerin auf Entdeckungsreise zu gehen. Füllt einfach jeder für sich einen Testbogen aus und vergleicht danach die Ergebnisse.

Test

Wähle bitte pro Antwortpaar eine Antwort aus, die dir am meisten zusagt. Umkreise dann den entsprechenden Buchstaben. Am Ende des Tests findest du eine Erklärung zur Auswertung.

Frage

Ich fühle mich geliebt, wenn ...

Antwort 1

- B** ... ich ungestört durch Andere Zeit mit meinem Partner / meiner Partnerin verbringen kann
- D** ... mein Partner / meine Partnerin mir zur Hilfe eilt

Antwort 2

- E** ... mein Partner / meine Partnerin uns lange umarmen
- A** ... ich eine Nachricht (Zettel, WhatsApp, Mail) ohne besonderen Anlass erhalte

Antwort 3

- C** ... ich ein kleines Liebesgeschenk bekomme
- B** ... ich ohne Unterbrechung Paarzeit mit meinem Partner / meiner Partnerin verbringen kann

Antwort 4

- D** ... mein Partner / meine Partnerin mich unaufgefordert im Alltag unterstützt
- E** ... wir uns berühren

Antwort 5

- E** ... mein Partner / meine Partnerin in der Öffentlichkeit den Arm um mich legt
- C** ... mein Partner / meine Partnerin mich mit einem Geschenk überrascht

Antwort 6

- B** ... mein Partner / meine Partnerin an meiner Seite ist. Auch dann, wenn wir nichts machen.
- E** ... ich mit meinem Partner / meiner Partnerin Händchen halten kann

Antwort 7

- C** ... mein Partner / meine Partnerin mir ein Geschenk macht
- A** ... mein Partner / meine Partnerin sagt „ich liebe dich!“

Antwort 8

- B** ... ich neben meinem Partner / meiner Partnerin sitzen kann
- A** ... mein Partner / meine Partnerin mir spontan ein Kompliment macht

Antwort 9

- B** ... ich die Gelegenheit habe mit meinem Partner / meiner Partnerin gemeinsam zu entspannen
- C** ... unerwartet ein Geschenk von meinem Partner / meiner Partnerin bekomme

Antwort 10

- A** ... mein Partner / meine Partnerin mir sagt, „Ich bin stolz auf dich!“
- E** ... ich mit meinem Partner / meiner Partnerin lange und intensiv kuscheln kann

Antwort 11

- B** ... ich mit meinem Partner / meiner Partnerin etwas unternehme
- D** ... ich unterstützende Worte zuhören bekomme

Antwort 12

- D** ... mein Partner / meine Partnerin seinen / ihren Worten Taten folgen lässt
- E** ... ich mich lange mit meinem Partner / meiner Partnerin umarme

Antwort 13

- A** ... ich von meinem Partner / meiner Partnerin gelobt werde
- C** ... mein Partner / meine Partnerin mir etwas schenkt und ich erkennen kann, dass er / sie über meine Wünsche genau nachgedacht hat.

Antwort 14

E ... mein Partner / meine Partnerin und ich uns innig küssen

A ... mein Partner / meine Partnerin sich für die Dinge interessiert, die mir wichtig sind

Antwort 15

A ... mein Partner / meine Partnerin positiv auf die Dinge reagiert, die ich erreicht habe

D ... mein Partner / meine Partnerin etwas für mich macht, von dem ich weiß, dass es ihm / ihr eigentlich keine Freude bereitet

Antwort 16

D ... mich mein Partner / meine Partnerin bei meinen Vorhaben unterstützt

C ... ich ein außergewöhnliches Geschenk erhalte

Antwort 17

A ... mir mein Partner / meine Partnerin ein Kompliment über mein Aussehen macht

B ... sich mein Partner / meine Partnerin wirklich Zeit nimmt, mir zuhört, um meine Gefühle zu verstehen

Antwort 18

E ... wir uns auch in der Öffentlichkeit berühren

D ... mein Partner / meine Partnerin Besorgungen für mich macht

Antwort 19

D ... mein Partner / meine Partnerin mehr, als nur das Nötigste gibt

C ... ich ein wirklich gut durchdachtes Geschenk erhalte

Antwort 20

B ... sich mein Partner / meine Partnerin während unseres Gesprächs nicht vom Smartphone ablenken lässt

D ... mein Partner / meine Partnerin sich richtig Mühe gibt, Stress von mir fernzuhalten

Antwort 21

C ... ich mich auf ein Geburtstagsgeschenk freuen kann

A ... mein Partner / meine Partnerin mir sagt, „Ich schätze dich sehr!“

Antwort 22

C ... mir mein Partner / meine Partnerin eine Überraschung von einer Reise mitbringt

D ... mein Partner / meine Partnerin mir Arbeit abnimmt, weil ich Sie einfach nicht schaffe

Antwort 23

B ...mein Partner / meine Partnerin mich nicht unterbricht und mich aussprechen lässt

E ... wir den ganzen Tag im Bett verbringen

Antwort 24

- D** ... mein Partner / meine Partnerin mir hilft, wenn ich müde und erschöpft bin
- B** ... wir etwas gemeinsam unternehmen

Antwort 25

- E** ... mein Partner / meine Partnerin und ich Sex haben
- C** ... mein Partner / meine Partnerin mich mit einer Kleinigkeit überrascht

Antwort 26

- A** ... ich von meinem Partner / meiner Partnerin etwas Aufbauendes und Ermutigendes zu hören bekomme
- B** ... wir ein gemeinsames Hobby ausüben

Antwort 27

- C** ... mein Partner / meine Partnerin mich mit einer kleinen Aufmerksamkeit überrascht
- E** ... mein Partner / meine Partnerin und ich uns über den Tag verteilt immer wieder berühren und küssen

Antwort 28

- A** ... mein Partner / meine Partnerin mir deutlich sagt, wie sehr er / sie mich wertschätzt
- E** ... mein Partner / meine Partnerin mich verführt

Antwort 29

- B** ... wir uns wiedersehen, nachdem wir einige Tage getrennt waren
- A** ... mein Partner / meine Partnerin mir sagt, wieviel ich ihm / ihr bedeute

Antwort 30

- D** ... mein Partner / meine Partnerin etwas organisiert, um mich zu entlasten
- C** ... mein Partner / meine Partnerin mir einfach so etwas vom Einkaufen mitbringt

Auswertung

Zähle bitte die von dir umkreisten Buchstaben. Also, wievielmals hast du „A“, „B“, „C“, etc. gewählt. Trage die Anzahl in die Tabelle unten ein.

| Anzahl | Sprache der Liebe | Priorität (Sortiere bitte 1,2,3,4,5)* |
|--------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| A | Anerkennung, Lob, Liebesbekundungen | |
| B | Zweisamkeit | |
| C | Geschenke | |
| D | Hilfsbereitschaft | |
| E | Zärtlichkeit | |

* Die Prioritäten vergibst du nach der Anzahl deiner Buchstaben. Die höchste Anzahl bekommt eine „1“, die zweit höchste eine „2“ und so weiter.

Beispiel: Du hast den Buchstaben „A“ am häufigsten gewählt. Dann schreibst du in die Spalte „Priorität“ eine „1“. Dein zweit häufigster Buchstabe ist „D“, dann versiehst du ihn mit einer „2“, usw.

Was sagt dir das Ergebnis?

Welche Sprache der Liebe sprichst du? Anerkennung / Lob, Zweisamkeit, Geschenke, Hilfsbereitschaft, Zärtlichkeit? Die Sprache mit den meisten Punkten ist deine Hauptsprache. Wie sich das bemerkbar macht, kannst du weiter unten nachlesen.

Gerne helfe ich dir, das Testergebnis in die Tat umzusetzen. Hast du Fragen oder möchtest du das Ergebnis besprechen? Ich unterstütze dich gerne. Nimm einfach Kontakt auf.

Wichtig ist, dass wir in der Regel mehrere Sprachen der Liebe sprechen. So kann z.B. „Zärtlichkeit“ unsere Hauptsprache sein, aber „Anerkennung“ unsere zweitwichtigste. Genauso kann sich die Sprache, hinter der sich auch ein Bedürfnis verbirgt, situationsabhängig verändern. Beispielsweise bei einer Fernbeziehung. Wenn du deinen Partner / deine Partnerin triffst, ist möglicherweise „Zärtlichkeit“ deine Hauptsprache. Seid ihr an euren Wohnorten und könnt nur chatten oder telefonieren, wechselt ihr möglicherweise zur „Anerkennung“.

Wenn du und dein Partner / deine Partnerin dieselbe Sprache der Liebe spricht, dann ist es verhältnismäßig leicht auf einen Nenner zu kommen. Vielleicht macht ihr euch gerne gegenseitig Geschenke, bringt kleine Aufmerksamkeiten vom Einkauf mit oder überrascht den anderen mit einer Kleinigkeit.

Konfliktträchtiger wird es, wenn ihr unterschiedliche Sprachen spricht, ohne es zu wissen. Dir sind Zärtlichkeiten wichtig, deinem Partner / deiner Partnerin eher Geschenke. So kann der falsche Eindruck entstehen, dass du dem anderen nicht so wichtig bist und natürlich auch andersherum.

Um solche Missverständnisse auszuräumen oder im idealen Fall erst gar nicht aufkommen zu lassen, ist es wichtig, seine bevorzugte Sprache der Liebe zu kennen. Ebenso solltest du die deines Partners / deiner Partnerin kennen.

So könnt ihr besser auf eure Bedürfnisse eingehen. Das ist im Übrigen auch die Art, wie ihr mit dem Wissen um die Sprache der Liebe umgehen solltet. Du kennst dich und deinen Partner / deine Partnerin dadurch ein wenig besser. Nutze es nicht als Vorwurf! „Du kennst doch meine Sprache der Liebe. Nie gehst du darauf ein!“. Sondern, als Chance liebevoller auf die Bedürfnisse des anderen eingehen zu können, ohne raten zu müssen.

Übersicht: 5 Sprachen der Liebe

1. Anerkennung, Lob, Liebesbekundungen (A)

Du machst gerne Komplimente und hörst gerne welche. Lob, Anerkennung und Wertschätzung tun dir gut. Du hast ein Gespür dafür, ob ein Kompliment ernst gemeint ist oder nicht. Es müssen nicht immer große Worte sein. Auch für die kleinen verbalen Wertschätzungen und Liebeserklärungen bist du empfänglich.

2. Zweisamkeit (B)

Gemeinsame Zeit mit dem Partner ist dir sehr wichtig. Es muss allerdings Qualitätszeit sein. Nur einfach im selben Raum etwas machen oder im Garten gemeinsam Unkraut jäten ist nicht das, was du brauchst. Lieber möchtest du ein gemeinsames Hobby ausüben, einen schönen Abend im Restaurant oder einen tollen Urlaub verbringen.

Es muss aber nicht immer etwas Zeitaufwendiges sein. Lieber häufiger kurze Zweisamkeit als nach langer Zeit etwas Großes.

3. Geschenke (C)

Geschenke haben für dich auch immer eine Komponente der Aufmerksamkeit. Sie symbolisieren für dich, wie wichtig du deinem Partner / deiner Partnerin bist. Es sollte aber nicht einfach irgendein Geschenk sein. Ein bisschen Abwechslung und Kreativität wäre gut. Immer dieselbe Schachtel Pralinen, weil du sie doch so gerne magst, ist eintönig und lässt dein Herz nicht aufgehen.

Es muss allerdings auch nicht ein großes Präsent sein. Eine kleine, wohl überlegte Aufmerksamkeit ist Seelenbalsam für dich.

Aufwand, Einsatz, Kreativität sind wichtiger als der finanzielle Gegenwert des Geschenks.

4. Hilfsbereitschaft (D)

Du fühlst dich geliebt, wenn dein Partner / deine Partnerin von sich aus hilft. Es wird gesehen, was du brauchst und tatkräftig umgesetzt. Sei es Hilfe im Haushalt oder bei einem Problem. Besonders gut tut es dir, wenn dein Partner / deine Partnerin mitdenkt und diese eine Sache im richtigen Augenblick macht.

5. Zärtlichkeit (E)

Bei dieser Sprache der Liebe geht es um Körperlichkeit und Intimität. Eine Berührung im Vorbeigehen, eine Umarmung, Streicheleinheiten oder ein Kuss geben dir das Gefühl, geliebt zu werden. Natürlich zählt dazu auch Sexualität.

Du sprichst diese Sprache der Liebe mit deinem eigenen „Akzent“. Für dich ist die Intensität wichtig. Wie fest soll dich dein Partner / deine Partnerin z.B. umarmen. Lieber kräftig und innig oder sanft und zärtlich? Das ist individuell unterschiedlich.