



Sprachen der Liebe (Test)

1. Wenn jemand meinen Nacken massiert, ist das eine Wohltat für mich
2. Ein persönliches Lob gibt mir Aufwind
3. Wer mir etwas zuliebe tun will, soll sich Zeit für ein gutes Gespräch mit mir nehmen
4. Ein unerwartetes Geschenk beflügelt mich
5. Wer mir etwas zuliebe tun will, soll mir meine Fenster oder das Auto putzen
6. Ein selbstgemachter Zopf als Überraschung auf dem Frühstückstisch beflügelt mich für den ganzen Tag
7. Wenn jemand mir eine Aufgabe einfach abnimmt und erledigt, fühle ich mich geliebt
8. Wenn mir jemand sagt, was schön an mir ist, tut das meiner Seele gut
9. In Herausforderungen gibt es mir Sicherheit, wenn jemand mir den Arm um die Schulter legt
10. Wenn jemand mir aufmerksam zuhört, fühle ich mich wertgeschätzt
11. Eine noch so kleine Gefälligkeit von jemandem berührt mich besonders
12. Ein gemeinsamer Ausflug zu zweit gibt mir Glücksgefühle
13. Wenn mir jemand Mut zuspricht, fühle ich mich sehr ernst genommen
14. Wenn jemand mir eine kleine Aufmerksamkeit auf den Tisch legt, macht mich das glücklich
15. Eine Umarmung zeigt mir, dass die Person mich wirklich mag

Heute schon eingezahlt?

- Füllt den Test aus und ratet vorerst mal, auf welche Art ihr dem /der anderen die Liebe am besten zeigen könntet
- Tauscht die Ergebnisse aus und gebt einander möglichst konkrete Hinweise zu gelingenden „Einzahlungen“ auf das Beziehungskonto
- Sucht nach einer individuell passenden Form der Erinnerung, damit die Einzahlungen auch regelmässig erfolgen

Paartime 2

Heute schon eingezahlt?

Hast du heute die Liebe zu deinem/r Partner/in schon sichtbar gemacht in einer Form, die beim anderen auch wirklich ankommt:

- Lob & Anerkennung
- Gemeinsame Zeit
- Geschenke, kleine Aufmerksamkeiten
- Praktische Hilfe
- Zärtlichkeit, Sexualität

Füll den kleinen Test aus, um zu erfahren, auf welcher Frequenz das Gegenüber am ehesten empfänglich ist für Liebeszeichen und wo du selber auf Empfang bist.

Gib jeder Aussage je nach Zustimmung 0 (stimmt nicht) bis 5 Punkte (stimmt genau)

Testauswertung

Lob & Anerkennung: 2 /8/13
Gemeinsame Zeit: 3 /10 /12
Geschenke: 4/6 /14
Praktische Hilfe: 5 /7/11
Zärtlichkeit: 1/9/15

Quelle: Dr. med. Wilf Gasser - Marriage-Week