

Übung zu den 5 Sprachen der Liebe

Gary Chapman, geboren 1938, ist ein amerikanischer Autor, Berater und Sprecher, der vor allem für sein Buch 'Die fünf Sprachen der Liebe' bekannt ist. Er ist Eheberater und Pastor, und seine Arbeit konzentriert sich auf die Verbesserung von Beziehungen durch bessere Kommunikation und Verständnis. Sein Bestsellerbuch wurde 1992 veröffentlicht und hat seitdem Millionen von Menschen weltweit dabei geholfen, ihre zwischenmenschlichen Beziehungen zu stärken.

Die Originalversion des Buches „**Die fünf Sprachen der Liebe**“ ist unter dem Titel *The 5 Love Languages: The Secret to Love That Lasts*, Gary Chapman, 1992 bei Northfield Publishing erschienen. (aktuelle Ausgabe: ISBN 978-0802412706).

Dieses Buch wurde weltweit in vielen Sprachen veröffentlicht und ist ein Klassiker im Bereich Beziehungsratgeber. In [Wikipedia](#) wird das Buch ausführlicher beschrieben und erklärt, dass es keine wissenschaftliche Empirie dahinter gäbe und dass es nur für heterosexuelle Paare gelte.



In 'Die fünf Sprachen der Liebe' erklärt Chapman, dass Menschen unterschiedliche Arten haben, Liebe zu zeigen und zu empfangen. Er identifizierte fünf primäre 'Liebessprachen', die Menschen verwenden, um ihre Zuneigung auszudrücken. Das Verständnis der eigenen Liebessprache und der des Partners kann helfen, Missverständnisse zu vermeiden und Beziehungen zu verbessern. Das Buch enthält praktische Beispiele und Tipps, wie Paare ihre Kommunikation und ihr Verständnis füreinander stärken können. Chapman beschrieb fünf Hauptsprachen der Liebe und erwähnte, dass es viele Dialekte dazwischen gibt.

Die Business-Version des Buches heißt „Die 5 Sprachen der Wertschätzung am Arbeitsplatz“ (im Original: „*The 5 Languages of Appreciation in the Workplace*“), geschrieben von Gary Chapman und Paul White.

Selbsteinschätzung: Welche Sprache der Liebe ist deine?

Kreuze bei jeder Frage die Antwort an, die am besten zu dir passt. Summiere am Ende die Anzahl der Kreuze in jeder Spalte.

Frage	Worte der Anerkennung	Zweisamkeit (Quality Time)	Geschenke	Hilfsbereitschaft	Zärtlichkeit
1. Wie drückst du am liebsten deine Zuneigung aus?					
2. Was macht dich in einer Beziehung am glücklichsten?					
3. Wenn du an die schönste Erinnerung mit deinem Partner denkst, was sticht hervor?					
4. Was verletzt dich am meisten in einer Beziehung?					
5. Was schätzt du am meisten, wenn du Zeit mit deinem Partner verbringst?					
6. Wie reagierst du, wenn du deinem Partner zeigen willst, dass du ihn liebst?					

Frage	Worte der Anerkennung	Zweisamkeit (Quality Time)	Geschenke	Hilfsbereitschaft	Zärtlichkeit
7. Was bedeutet für dich „Liebe“ am meisten?					
8. Was würde dich an deinem Geburtstag am meisten freuen?					
9. Wie zeigst du am liebsten Dankbarkeit in deiner Beziehung?					
10. Was ist dir bei einer Entschuldigung von deinem Partner am wichtigsten?					
11. Was gibt dir in schwierigen Zeiten in der Beziehung am meisten Halt?					
12. Woran merkst du, dass dein Partner dich liebt?					
Summe					
Partner					
Andere					

Beschreibung der 5 Sprachen der Liebe

Worte der Anerkennung

Lob und liebevolle Worte stärken das Gefühl der Wertschätzung. Komplimente und positive Rückmeldungen zeigen Liebe. Worte haben hier eine große Bedeutung.

Zweisamkeit (Quality Time)

Gemeinsam verbrachte Zeit ohne Ablenkungen ist zentral. Aufmerksames Zuhören und tiefe Gespräche zeigen Verbundenheit. Es zählt die Qualität der Zeit, nicht die Quantität.

Geschenke

Kleine, durchdachte Aufmerksamkeiten symbolisieren Liebe. Das Geschenk selbst ist weniger wichtig als die Geste dahinter. Zeigt, dass der Partner an einen denkt.

Hilfsbereitschaft

Unterstützung im Alltag zeigt Fürsorge und Liebe. Praktische Hilfe und Einsatz für den Partner sind entscheidend. Taten sprechen hier mehr als Worte.

Zärtlichkeit

Körperliche Nähe wie Umarmungen und Küsse drücken Liebe aus. Berührungen schaffen eine starke emotionale Verbindung. Für diese Menschen ist körperlicher Kontakt besonders wichtig.

Anregungen

- A) Schätze den Liebestyp Deiner Partnerin ein. Verwende dazu ein anderes Symbol. Wo gibt es Gemeinsamkeiten? Wo sind die Unterschiede?
- B) Denke an ein Paar, von dem Du meinst, dass es in einer glücklichen Beziehung lebt. Verwende eventuell ein anderes Symbol beim Ankreuzen.
- C) Beschreibe jeden der Anwesenden in Bezug auf seinen Liebestyp.
- D) Tausche Deine Erkenntnisse in der Gruppe aus.
- E) Sammle Gedanken, wie Du Deiner Partnerin Deine Liebe zeigst – vom ersten Moment des Wiedersehens nach unserem Treffen über das erste Wochenende bis hin zum nächsten Hochzeitstag.
- F) Entwickle eine Methode, die für Dich am besten passt, um Dich immer wieder an diese Gedanken zu erinnern und die Dir bei der Umsetzung hilft. (Eintrag in Deinen Kalender, Lesezeichen, Symbol am Schreibtisch / Nachtkästchen, ...)

Autor dieser Übung: Harald R. Preyer, geboren 1963 in Innsbruck ist ein systemischer Coach und dankbarer Wegbegleiter. Er ist mit Yuliya verheiratet und Vater von drei erwachsenen Kindern.