

# Sprachen der Liebe

## Entdecke Deine Liebensprache!

### A. Bitte kreuze eine der folgenden Aussagen in den nächsten 60 Sekunden an, die am meisten auf Dich zutrifft!

- Ich fühle mich besonders dann geliebt, wenn Leute ihre Dankbarkeit mir gegenüber mündlich zum Ausdruck bringen für alltägliche Dinge, die ich verrichte.
- Ich fühle mich besonders dann geliebt, wenn jemand mir uneingeschränkte Aufmerksamkeit schenkt und mit mir die Zeit verbringt.
- Ich fühle mich besonders dann geliebt, wenn jemand mich beschenkt und mir damit seine Wertschätzung für mich ausdrückt.
- Ich fühle mich besonders dann geliebt, wenn jemand spontan einspringt und mir bei der Arbeit hilft, die ich gerade verrichte.
- Ich fühle mich besonders dann geliebt, wenn jemand seine Gefühle durch körperliche Berührungen ausdrückt.

### B. Wie kann Dich Dein Partner am meisten verletzen?

- mit negativer Kritik?
- zum Geburtstag kein Geschenk geben?
- mit einem Liebesentzug im Bett?
- keine Mithilfe leisten?
- keine Zeit zum Zusammensein?

### C. Worum habe ich meinen Partner in meinen Ehejahren am häufigsten gebeten?

- um Zeit miteinander zu verbringen?
- um mir etwas lobenswertes zu sagen?
- um ein Geschenk?
- um mehr bereit zu sein, zu helfen?
- um mehr Streicheleinheiten?

### D. Welchen Stellenwert haben die fünf Liebensprachen für

Dich	und Deinen	Partner?
	Lob und Anerkennung: Aufrichtige Komplimente	
	Zweisamkeit: Zeit für Dich	
	Geschenke: Geschenke die von Herzen kommen	
	Hilfsbereitschaft: Einander Dienen	
	Zärtlichkeit: Streicheleinheiten, sexuelle Intimität	

# Sprachen der Liebe

---

## Was eine Frau braucht

Wenn ich nicht weiss, was meine Frau braucht, um sie glücklich zu machen, dann kann ich sie fragen. Vielleicht antwortet sie dann: „Liebe und Zuneigung kommen von selbst, wenn man jemanden wirklich liebt!“ Doch oft ist es so, dass Frauen leichter und natürlicher lieben können als Männer.

Als Grundlage für ein harmonisches Zusammenleben braucht eine Frau eine tiefe, innige Beziehung zu ihrem Mann. Sie braucht Kameradschaft, Harmonie und das Gefühl der Zusammengehörigkeit.

Um eine Frau glücklich zu machen, muss ich freiwillig bereit sein, mich von ganzem Herzen darum zu bemühen, ihr die folgenden **zehn Bedürfnisse** zu erfüllen:

1. Eine Frau möchte umarmt und geküsst werden, damit sie spürt, dass sie im Leben ihres Mannes eine sehr wichtige Rolle einnimmt - eine wichtigere als die Schwiegermutter, die Kinder, die Freunde, die Sekretärin und der Beruf.
2. Eine Frau möchte Zeit verbringen mit ihrem Mann. Manchmal muss sie in bestimmten Augenblicken einfach nur getröstet werden, ohne Erklärungen und langen Vorträgen zuhören zu müssen.
3. Eine Frau braucht offene, ungehinderte Kommunikation.
4. Eine Frau möchte gelobt werden und aus dem Mund des Mannes hören, dass er sie liebt.
5. Eine Frau möchte, dass der Mann ihr im Haushalt beisteht und hilft. Sie möchte aber auch ihrem Mann helfen dürfen, ohne von ihm abgelehnt zu werden.
6. Eine Frau braucht die Gewissheit, dass sie von ihrem Mann verteidigt und beschützt wird, auf keinen Fall vor andern beleidigt wird.
7. Eine Frau braucht manchmal Blumen oder Pralinen, um sich geliebt zu fühlen.
8. Eine Frau möchte, dass ihr Mann nicht eigenwillige Entscheidungen trifft, sondern sie mit ihr diskutiert und sorgfältig prüft, bevor er handelt.
9. Eine Frau möchte alle Bereiche des Lebens ihres Mannes mit ihm teilen können: Heim, Familie und andere Interessen.
10. Eine Frau braucht einen Mann, der so ist, dass der Sohn ihm nacheifert und die Tochter ihn am liebsten heiraten würde.

# Sprachen der Liebe

---

## Was ein Mann braucht

Einige Frauen meinen, sie wüssten alles über die Bedürfnisse ihres Mannes, ohne überhaupt danach gefragt zu haben. Jeder Mann ist eine einzigartige Persönlichkeit, obwohl er viel mit andern Männern gemeinsam hat. Er unterscheidet sich von andern durch sein Temperament, seine Persönlichkeit, seine Kindheit und Jugend, seine Familie, seine Herkunft, seine Talente, seine Ziele und Wünsche, seine Erfolge und Niederlagen, seine Frustrationen und Enttäuschungen.

Die Vorstellung er sei wie alle andern Männer sollte deshalb fallen gelassen werden. Herauszufinden, *wer* er ist und *was* er fühlt, kann eine anregende und lohnende Lebensinvestition werden. Als Frau könnte ich ihn direkt fragen: „Was ist für dich als Mann wirklich wichtig?“ Dabei kann ich mir die Dinge aufschreiben, die er mit teilt. Es ist wichtig, dass ich auch herausfinde, was ihn verletzt und enttäuscht. Nur so lerne ich meinen Mann wirklich kennen.

Die folgenden **fünf Bedürfnisse** treffen zwar allgemein auf alle Männer zu, aber sie sollten unbedingt ganz persönlich auf jeden einzelnen Mann zugeschnitten werden:

1. Männer wollen geliebt werden. Für jeden Mann ist es wichtig zu wissen, dass irgendjemand, irgendwo auf der Welt, sich um ihn kümmert. Dabei ist echte Liebe für ihn viel mehr als ein Gefühl. Sie ist die Verpflichtung, bedingungslos für den geliebten Menschen da zu sein.
2. Männer wollen bewundert werden. Sie tun fast alles, um von anderen bewundert zu werden. Sie halten buchstäblich nach jemandem Ausschau, der sie liebt und bewundert, der ihre Entscheidungen annimmt und versteht. Wenn ich als Frau seine Gefühle verletzt habe, dann gebe ich zu, dass ich im Unrecht war und bitte ihn aufrichtig um Vergebung.
3. Männer wollen verstanden und angenommen werden. Frauen können es nicht verbergen. Jeder Mann spürt es sofort. Gemeint ist jener subtile Gedanke, den Frauen oft seit ihrer Hochzeit hegen: „Er wird sich schon noch verändern!“ Doch allein dieser Gedanke ist zum Scheitern verurteilt. Deshalb gibt es auch viele enttäuschte Ehefrauen.
4. Männer wollen wissen, dass ihr Rat wertvoll ist. Deshalb ist es empfehlenswert, möglichst andere Tätigkeiten zu unterlassen, während er spricht. Viel wichtiger ist, ihm aufmerksam zu zuhören, ihn anzublicken und nicht mit den Augen zu rollen oder gar zu gähnen. Männer wollen auch nicht unterbrochen und kritisiert werden. Ihr Rat soll dankbar angenommen werden.
5. Männer wollen anerkannt werden. Je mehr sie für all die kleinen Dinge geschätzt werden, desto mehr sind sie bereit mitzuhelfen. Der Mann muss auch das Gefühl haben, dass er für die grossen und kleinen Bedürfnisse seiner Familie sorgt. So wächst seine Selbstachtung. Wenn seine Frau ihn anerkennt, wird er für sie eine viel tiefere Liebe empfinden.