



Welche Sprache der Liebe sprichst du?

Anleitung: Kreuze bei jeder Frage die Antwort an, die besser zu dir passt. Die Zahl hinter jeder Antwort gehört zu einer Sprache der Liebe und wird am Ende zusammengezählt.

1.

Nach einem langen Tag freue ich mich mehr, wenn ...

- ☐ ...jemand mir eine kleine Überraschung mitbringt. (3)
- ☐ ...jemand sich bewusst Zeit nur für mich nimmt. (2)

2.

Wenn ich traurig bin, hilft mir meistens mehr ...

- ☐ ...eine liebevolle Umarmung oder Nähe. (5)
- ☐ ...wenn mir jemand bei meinem Problem hilft. (4)

3.

Nach einer gelungenen Leistung freue ich mich mehr über ...

- ☐ ...ehrliches Lob und Anerkennung. (1)
- ☐ ...eine kleine Belohnung oder Aufmerksamkeit. (3)

4.

An einem freien Nachmittag möchte ich lieber ...

- ☐ ...etwas gemeinsam unternehmen. (2)
- ☐ ...mit einer vertrauten Person kuscheln oder ihre Nähe genießen. (5)

5.

Wenn etwas schwierig ist, fühle ich mich besonders geliebt, wenn ...

- ☐ ...mir jemand hilft. (4)
- ☐ ...jemand sagt, dass er stolz auf meine Anstrengung ist. (1)

6.

Woran erinnere ich mich später eher?

- ☐ An die gemeinsame Zeit. (2)

☐ An das kleine Geschenk oder Mitbringsel. (3)

7.

Wenn ich Angst habe, wünsche ich mir eher ...

☐ ...Nähe und Körperkontakt. (5)

☐ ...Unterstützung bei der Lösung. (4)

8.

Wenn jemand wenig Zeit für mich hat, vermisse ich eher ...

☐ ...die gemeinsame Zeit. (2)

☐ ...ehrliches Lob oder Bestätigung. (1)

9.

Woran merke ich am meisten, dass jemand an mich gedacht hat?

☐ Er bringt mir eine Kleinigkeit mit. (3)

☐ Er hilft mir ungefragt bei etwas. (4)

10.

Wenn ich einen schlechten Tag hatte, hilft mir eher ...

☐ ...wenn jemand mir sagt, was ich heute trotzdem gut gemacht habe. (1)

☐ ...wenn mich jemand in den Arm nimmt. (5)

11.

Ich freue mich mehr darüber, wenn ...

☐ ...jemand gemeinsam mit mir meinem Lieblingshobby nachgeht. (2)

☐ ...jemand mir eine Aufgabe erleichtert. (4)

12.

Was macht mich glücklicher?

☐ Eine kleine Überraschung. (3)

☐ Ein ehrliches Kompliment. (1)

13.

Wenn ich wählen dürfte, würde ich eher sagen ...

☐ „Bleib einfach bei mir.“ (5)

☐ „Lass uns etwas zusammen machen.“ (2)

14.

Wann fühle ich mich am meisten unterstützt?

☐ Wenn mir jemand hilft. (4)

☐ Wenn mir jemand eine kleine Aufmerksamkeit schenkt. (3)

15.

Was bedeutet mir wahrscheinlich mehr?

☐ „Ich bin stolz auf dich.“ (1)

☐ Jemand nimmt sich bewusst Zeit nur für mich. (2)

Auswertung

Trage für jede angekreuzte Antwort einen Kreis ein.

1 =  Lob & Anerkennung

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

2 =  Zweisamkeit

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

3 =  Geschenke

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

4 =  Hilfsbereitschaft

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

5 =  Körperliche Zuwendung

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

*Die „5 Sprachen der Liebe“ wurden von **Dr. Gary Chapman** beschrieben. Die Inhalte wurden von Learn4Life für den pädagogischen Alltag und den Umgang mit autistischen Kindern angepasst.*