

## **Die fünf Sprachen der Liebe**

Jede Beziehung lebt von gegenseitigen Aufmerksamkeiten und kleinen Geschenken. Der US-Psychologe Gary Chapman hat fünf Sprachen der Liebe bestimmt, an denen wir uns orientieren können, wenn wir unserem Partner unsere Aufmerksamkeit zeigen wollen:

### **Lob und Anerkennung**

Personen, welche die Sprache „Lob und Anerkennung“ sprechen, zeigen ihre Zuneigung in Komplimenten, Ermutigungen und Respekt. Für sie ist es selbstverständlich, Leistungen zu loben.

### **Zweisamkeit – die Zeit nur für dich**

Menschen dieser Sprache fühlen sich geliebt und anerkannt bei absoluter Zweisamkeit, z.B. einem gemeinsamen Abendessen.

### **Geschenke, die von Herzen kommen**

Dieser Typ zeigt Zuneigung durch Geschenke, wobei der materielle Wert keine Rolle spielt. Es geht um die Wertschätzung, die mit einem Geschenk der anderen Person gegenüber gezeigt wird.

### **Hilfsbereitschaft**

Menschen mit dieser Sprache bieten gerne ihre Hilfe an. Sie zeigen ihre Liebe durch scheinbar kleine Hilfen und Dienstleistungen im Alltag.

### **Zärtlichkeit**

Umarmungen, Streicheleinheiten oder Berührungen sind für diesen Beziehungstyp wichtig. Dieser Austausch sagt für ihn mehr aus als das gesprochene Wort.