

Checkliste: Die Sprache der Liebe – Dein Selbst- und Partner-Check

Anleitung:

1. Fülle die Checkliste zuerst **für dich selbst** aus (Spalte 1: "Meine Wahrnehmung von mir").
2. Beantworte anschließend dieselben Fragen aus der Sicht deines Partners (Spalte 2: "Meine Wahrnehmung von meinem Partner").
3. Dein Partner macht dasselbe separat.
4. Vergleicht eure Antworten und reflektiert gemeinsam: Wo habt ihr euch gegenseitig richtig eingeschätzt? Wo gibt es Unterschiede?

Teil 1: Meine bevorzugte Sprache der Liebe

(Bewerte jede Sprache auf einer Skala von 1 = unwichtig bis 5 = sehr wichtig)

Liebessprache	Meine Wahrnehmung von mir (1-5)	Meine Wahrnehmung von meinem Partner (1-5)
Worte der Anerkennung		
Zweisamkeit (Quality Time)		
Geschenke		
Hilfsbereitschaft (Acts of Service)		
Körperliche Berührung		



Teil 2: Wie zeige ich meine Liebe?

(Wähle die 2 wichtigsten aus und beschreibe kurz, wie du deine Liebe ausdrückst)

Frage	Meine Wahrnehmung von mir	Meine Wahrnehmung von meinem Partner
Welche zwei Liebessprachen nutze ich am häufigsten, um meine Liebe auszudrücken?		
Wie zeige ich Liebe konkret? (z. B. kleine Geschenke, viel Körperkontakt, Unterstützung im Alltag)		
Was denke ich, ist meinem Partner besonders wichtig?		

Teil 3: Was wünsche ich mir in der Beziehung?

(Wie wichtig sind diese Punkte für mich?)

Frage	Meine Wahrnehmung von mir (1-5)	Meine Wahrnehmung von meinem Partner (1-5)
Ich wünsche mir mehr liebevolle Worte		
Gemeinsame Zeit ohne Ablenkungen ist mir wichtig		
Kleine Aufmerksamkeiten bedeuten mir viel		
Ich freue mich über Unterstützung im Alltag		
Körperliche Nähe und Berührungen sind mir wichtig		



Teil 4: Reflexion & Austausch

1. Wo lagen eure Einschätzungen richtig? Wo gab es Abweichungen?
2. Gibt es Wünsche oder Bedürfnisse, die euch durch diesen Test bewusster geworden sind?
3. Welche kleinen Veränderungen könnt ihr in eurem Alltag vornehmen, um die Sprache des anderen besser zu sprechen?

Diese Vorlage hilft euch dabei, bewusster wahrzunehmen, welche Sprache der Liebe ihr selbst sprecht – und ob ihr euren Partner richtig eingeschätzt habt. Nutzt sie als Basis für ein wertvolles Gespräch und bringt eure Beziehung auf das nächste Level! ❤️

