

5 Sprachen der Liebe

Welche Sprache?

Wie kommunizieren?

Dinge, die du tun kannst

No-Gos



Lob und Anerkennung

Ermutigen, bestärken, anerkennen, zuhören

Unerwartete Notiz hinterlassen, Karte senden

Bemühungen nicht wertschätzen oder anerkennen



Zweisamkeit

Ungestörter Fokus, tiefe Gespräche, gemeinsame Zeit

Besondere Momente kreieren, gemeinsame Unternehmungen

Ablenkungen (Handy), kaum intime Zeit gemeinsam



Zärtlichkeit

Zugewandte Körpersprache, non-verbale Zärtlichkeit

Umarmungen, Küsse, Kuscheln

Emotionale und körperliche Kälte



Geschenke

Aufmerksamkeit, Partner:in priorisieren

Persönliche Geschenke, Dankbarkeit bei Beschenkung

Geburtstage o.ä. vergessen, undankbar bei Geschenken



Hilfsbereitschaft

Hilfe anbieten, entlasten, unterstützen

Frühstück ans Bett, häusliche Pflichten abnehmen

Im Stich lassen, Hilfe verweigern

CHRIS bloom