

Was ist dein Liebesstil?

Wir sprechen über verschiedene Arten der Liebe, einschließlich der sechs Liebesstile von John Alan Lee. Die von Clyde Hendrick und Susan Hendrick erstellte Love-Attitude-Skala misst Deine Einstellung zu jedem Stil.

Die Idee

Autor John Alan Lee möchte mit dem Konzept der sechs Liebesstile die verschiedenen Möglichkeiten, mit einem Menschen zusammen zu sein, beleuchten. Diese Stile gelten sowohl für die heterosexuelle als auch für die homosexuelle Beziehung.

Das Konzept kann einem Paar auf unterschiedliche Art und Weise Hilfestellung geben:
Selbsterkenntnis: kennt man seinen Liebesstil, hat man die Möglichkeit, seine Bedürfnisse zu verstehen und zu leben.

Verständnis: es fällt viel leichter, seinen Partner zu verstehen; manchmal werden unterschiedliche Liebesstile gelebt - weiß man um die Unterschiede und versteht diese, kann die Beziehung vertieft werden.

Partnerwahl: weiß man, welche Stile einem am meisten zusagen bzw. auf einen zutreffen, kann dies bei der Suche nach dem zukünftigen Partner helfen

Mitgefühl: wer diese sechs Liebesstile kennt, kann seine Mitmenschen besser verstehen, Vorbildlich handeln und Mitgefühl äußern.

Anleitung

Schreibe für jede der folgenden Aussagen die Zahl (1-5), die Deine Überzeugung am besten beschreibt. Einige Aussagen beziehen sich auf eine bestimmte Liebesbeziehung, während sich andere auf allgemeine Einstellungen und Überzeugungen über die Liebe beziehen.

Beantworte die Fragen nach Möglichkeit mit Deinem aktuellen Partner. Wenn Du gerade mit niemandem zusammen bist, beantworte die Fragen unter Berücksichtigung Deines letzten Partners. Wenn Du noch nie verliebt warst, antworte auf das, was Deiner Meinung nach am ehesten wahrscheinlich ist.

Um noch mehr über Deinen Schatz zu erfahren, kopiere die Fragen und lasse sie von Deinem Partner ausfüllen. Beantworte die Fragen unabhängig voneinander und vergleicht dann Eure Punktzahlen.

1 = trifft überhaupt nicht zu

2 = trifft nicht zu

3 = neutral

4 = trifft zu

5 = trifft voll zu

1. ___ Mein Partner und ich haben uns sofort nach unserer ersten Begegnung zueinander hingezogen gefühlt.

2. ___ Ich versuche, meinen Partner ein wenig unsicher über meine Zuneigung für ihn/sie zu halten.

3. ___ Es ist schwer zu sagen, wo genau die Freundschaft endet und die Liebe beginnt.

4. ___ Bevor ich eine Beziehung eingehe, mach ich mir über seinen Werdegang Gedanken.

5. ___ Wenn es zwischen mir und meinem Partner Streit gibt, spielt mein Magen verrückt.
6. ___ Ich versuche immer, meinem Partner in schwierigen Zeiten beizustehen.
7. ___ Mein Partner und ich haben die richtige körperliche "Chemie"(Anziehungskraft) zwischen uns.
8. ___ Ich glaube, dass das, was mein Partner nicht über mich weiß, ihn nicht verletzen wird.
9. ___ Echte Liebe erfordert zunächst eine Zeit der Fürsorge.
10. ___ Ich versuche mein Leben sorgfältig zu planen, bevor ich einen Partner wähle.
11. ___ Wenn meine Beziehung endet, werde ich richtig deprimiert.
12. ___ Ich leide lieber selbst, als meinen Partner leiden zu lassen
13. ___ Unser Sex ist sehr intensiv und befriedigend.
14. ___ Ich musste mal zwei meiner Geliebten davon abhalten, sich zu begegnen.
15. ___ Ich erwarte, immer mit demjenigen, den ich liebe, befreundet zu sein.
16. ___ Am besten ist es, jemanden mit einem ähnlichen Hintergrund zu lieben
17. ___ Wenn ich verliebt bin, bin ich so aufgereggt, dass ich nicht schlafen kann.
18. ___ Ich kann nicht glücklich sein, wenn ich nicht das Glück meines Partners vor mein eigenes stelle.
19. ___ Ich habe das Gefühl, dass mein Partner und ich für einander bestimmt waren.
20. ___ Ich kann Affären leicht und schnell überwinden.
21. ___ Die beste Liebe entsteht aus einer langen Freundschaft.
22. ___ Ein Hauptaspekt bei der Auswahl eines Partners ist, wie er/sie über meine Familie denkt.
23. ___ Wenn mein Partner mich nicht beachtet, fühle ich mich krank.
24. ___ Ich bin normalerweise bereit, meine eigenen Wünsche zu opfern, damit meine Partner seine/ihre erreichen kann.
25. ___ Mein Partner und ich waren ziemlich schnell emotional verbunden.

26. ___ Mein Partner würde sich aufregen, wenn er/sie von einigen Dingen wüsste, die ich mit anderen Leuten gemacht habe.
27. ___ Aus unserer Freundschaft entstand mit der Zeit Liebe.
28. ___ Ein wichtiger Faktor bei der Auswahl eines Partners ist, ob er/sie ein guter Elternteil wäre oder nicht.
29. ___ Wenn ich verliebt bin, fällt es mir schwer, mich zu konzentrieren.
30. ___ Was auch immer ich besitze, gehört auch meinem Partner.
31. ___ Mein Geliebter und ich verstehen uns wirklich.
32. ___ Wenn mein Partner zu abhängig von mir wird, ziehe ich mich zurück.
33. ___ Liebe ist eine echte tiefe Freundschaft, keine mysteriöse, mystische Emotion.
34. ___ Bei der Auswahl eines Partners ist zu berücksichtigen, wie er/sie meine Karriere reflektiert.
35. ___ Ich kann mich nicht entspannen, wenn ich weiß, dass mein Partner mit jemand anderem zusammen ist.
36. ___ Wenn mein Partner wütend auf mich ist, liebe ich ihn/sie genauso bedingungslos.
37. ___ Mein Liebhaber entspricht meinen idealen Ansprüchen an körperlicher Schönheit.
38. ___ Ich genieße es, das "Spiel der Liebe" mit mehreren verschiedenen Partnern zu spielen.
39. ___ Meine befriedigendsten Liebesbeziehungen haben sich aus guten Freundschaften entwickelt.
40. ___ Bevor ich mich auf jemanden einlasse, versuche ich herauszufinden, wie gut sein erblich bedingter Hintergrund mit meinem zusammenpasst, falls wir einen Kinderwunsch haben.
41. ___ Wenn mein Partner mich eine Zeitlang ignoriert, mache ich dumme Sachen, um seine Aufmerksamkeit wieder zu bekommen.
42. ___ Ich würde alles für meinen Partner ertragen.
- Quelle: Hendrick, C. und Hendrick, S. (1986). "Eine Theorie und Methode der Liebe." Journal of Personality and Social Psychology, 50, 2, 392-402.

Je höher die Punktzahl, desto stärker bist du bei diesem Liebesstil

Bewertung:

Eros: Addiere alle Zahlen, die du für die Punkte 1, 7, 13, 19, 25, 31 und 37 eingekreist hast.

Eros Ergebnis: _____

Ludus: Addiere alle Zahlen, die du für die Punkte 2, 8, 14, 20, 26, 32 und 38 eingekreist hast.

Ludus Ergebnis: _____

Storge: Addiere alle Zahlen, die du für die Punkte 3, 9, 15, 21, 27, 33 und 39 eingekreist hast.

Storge Ergebnis: _____

Pragma: Addiere alle Zahlen, die du für die Punkte 4, 10, 16, 22, 28, 34 und 40 eingekreist hast.

Pragma Ergebnis: _____

Mania: Addiere alle Zahlen, die du für die Punkte 5, 11, 17, 23, 29, 35 und 41 eingekreist hast.

Mania Ergebnis: _____

Agape: Addiere alle Zahlen, die Du für die Elemente 6, 12, 18, 24, 30, 36 und 42 eingekreist hast.

Agape Ergebnis: _____

Nachdem Du Dir Deinen Stil angesehen hast, beantworte Dir folgende Fragen:

Überrascht dich diese Punktzahl? Warum oder warum nicht?

Was würdest Du als Vor- und Nachteile dieser Stile beschreiben?

Welche Stile sind Deiner Meinung nach am häufigsten in der Jugend? Frühes Erwachsenenalter? Im späten Erwachsenenalter? Warum?

Therapie-, Coaching & Seminarangebote zum findest Du auf meiner Webseite.

Euer, Luis Kimyon

Praxis für Psychotherapie & Paartherapie | www.luiskimyon.de | +4971193597631 | praxis@luiskimyon.de