

## Test: "De vijf talen van de Liefde van Gary Chapman"

Je beantwoordt de vragen door een cirkel om het cijfer te zetten dat het meest van toepassing is op je situatie. 1 staat voor *niet waar* en 5 staat voor *waar*. Je kunt voor *iemand* ook de naam van je eigen partner (ouders, kinderen, collega's ) invullen.

- |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Ik vind het belangrijk dat ik complimentjes krijg van anderen                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Ik vind het leuk om samen iets te ondernemen                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Ik vind het leuk om cadeautjes uit te zoeken                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Ik word blij als ik thuiskom en het huis heel netjes gemaakt is                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Ik hou ervan iemand te knuffelen   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Ik vind het fijn om bemoedigd te worden  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Het maakt me niet uit wat we doen als ik het maar samen met iemand kan doen        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Die mooie kaart die iemand me stuurde heb ik nu nog steeds                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Ik vind het leuk om de ander te verwennen  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Ik raak graag mensen aan  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Als iemand zegt dat ik iets niet kan, dan kan ik dat waarschijnlijk ook niet      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Ik wil contact hebben met de ander als we praten, zonder dat bijv. de tv aanstaat | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Ik word graag verrast   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Ik vind het leuk om anderen te helpen   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Ik word graag gemasseerd  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Als iemand om wie ik geef iets heel onaardigs zegt, dan raak ik van slag          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Ik wil graag weten wat de ander bezighoudt  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Ik vond het heel erg dat iemand mijn verjaardag vergeten was                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Ik word blij als iemand mij uit zichzelf helpt                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Zonder lichamelijke aandacht voel ik mij afgewezen                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Als iemand om wie ik geef iets heel liefs zegt, dan voel ik mij helemaal gelukkig | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Als we ruzie hebben wil ik het samen uitpraten                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Ik hou ervan cadeautjes te geven  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Ik wil niet anderen eraan moeten herinneren hun taak te doen                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Ik vind het fijn om dicht naast elkaar op de bank te zitten                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

26. Ik voel een diepe verbondenheid met mensen met wie ik echt kan praten	1	2	3	4	5
27. Ik vind het belangrijk om samen te genieten	1	2	3	4	5
28. Een cadeau hoeft niet veel geld te kosten, als het maar uit liefde gegeven wordt	1	2	3	4	5
29. Ik ben zeer behulpzaam en doe dat uit liefde	1	2	3	4	5
30. Ik raak graag mensen aan	1	2	3	4	5
31. Ik vind het belangrijk dat iemand luistert naar wat ik wil zeggen	1	2	3	4	5
32. Ik vind het belangrijk om echt tijd te hebben voor elkaar	1	2	3	4	5
33. Als ik een heel mooi, duur cadeau krijg, voel ik mij heel erg geliefd	1	2	3	4	5
34. Ik wil niet alles alleen in het huishouden doen	1	2	3	4	5
35. Ik loop graag hand in hand met mijn partner	1	2	3	4	5
36. Ik weet niet wat ik moet zeggen als een ander mij aanvalt met woorden	1	2	3	4	5
37. Ik vind het vervelend als we in ons samenzijn worden gestoord	1	2	3	4	5
38. Ik vind het belangrijk dat iemand tijd voor mij vrijmaakt en zichzelf daarmee aan mij geeft	1	2	3	4	5
39. Ik doe graag wat er van mij gevraagd wordt	1	2	3	4	5
40. Als ik thuiskom wil ik het liefst eerst een knuffel en dan pas vertellen over de dag	1	2	3	4	5
41. Als ik ruzie heb met iemand en die ander zwijgt, voel ik mij volkomen eenzaam	1	2	3	4	5
42. Ik geniet ervan om nieuwe dingen te ondernemen met anderen	1	2	3	4	5
43. Ook van een zelfgemaakt cadeautje word ik blij	1	2	3	4	5
44. Ik wil graag dat een ander me helpt als dat nodig is	1	2	3	4	5
45. Ik vind het fijn als anderen mij aanraken	1	2	3	4	5

### **Totaalscores:**

Vragen 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41	<b>Score: Positieve woorden</b>
Vragen 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42	<b>Score: Samen zijn</b>
Vragen 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43	<b>Score: Cadeautjes krijgen</b>
Vragen 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44	<b>Score: Dienen</b>
Vragen 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45	<b>Score: Lichamelijk contact</b>

## Uitleg en tips:

### **1. Positieve woorden**

#### **Jij hebt deze liefdestaal:**

De liefdestaal van positieve woorden houdt in dat je het belangrijk vindt om positief benaderd te worden met woorden. Je wilt horen hoe je gewaardeerd wordt. Als je deze liefdestaal hebt, zul je je juist gewaardeerd en geliefd voelen wanneer de ander met woorden laat weten hoezeer hij of zij je lief heeft. Als je ruzie hebt en de ander zwijgt, zul je je zeer ongelukkig voelen. Een ruzie moet voor jou ingebed worden met lieve woorden. Heel belangrijk is dat je dit laat weten aan de persoon. Vraag om die lieve en positieve woorden en denk niet dat de ander uit zichzelf lieve dingen moet zeggen.

#### **De ander heeft deze liefdestaal:**

Je denkt wellicht: 'Ik heb al tien keer gezegd dat ik van je houd en dat ik het eten lekker vond, nu moet je het toch wel weten', maar bij mensen die positieve woorden als hoofd liefdestaal hebben kunnen de positieve woorden herhaald blijven worden, omdat ze zich juist op die manier geliefd en gewaardeerd voelen. Wees er alert op dat je dingen niet al te zakelijk aangeeft, maar dat je ze inbedt in positieve woorden. Hierdoor zal de ander makkelijker met je meedenken, in plaats dat hij of zij zich gekwetst voelt en zich vijandelijk opstelt.

#### **Voorbeelden:**

- "Wat fijn dat je de afwasmachine hebt uitgeruimd."
- "Ik ben blij met je, dat wilde ik gewoon even zeggen."
- "Dat heb je goed gedaan/ wat zie je er leuk uit."

### **2. Samen zijn**

#### **Jij hebt deze liefdestaal:**

Het gaat je erom dat je echt contact hebt met je partner of vrienden. Samen leuke dingen doen, samen praten. Echt praten, zonder dat de televisie aanstaat, of de krant ondertussen gelezen wordt. Je wilt kunnen praten over wat je bezig houdt en je wilt tijd delen met diegenen van wie je het meeste houdt. Je zult wel blij zijn als je partner hard werkt om geld te verdienen voor jullie beiden, maar wanneer dat betekent dat hij of zij veel te weinig thuis is, zul je je niet geliefd voelen. Zorg ervoor dat je leuke dingen plant en tijd maakt voor jou en je partner of je vrienden. Die afspraak is net zo belangrijk, zo niet belangrijker dan welke afspraak dan ook in je agenda. Zeker in een huwelijk is het voor je van belang dat je zogenaamde 'huwelijktijd' inbouwt met elkaar. Zonder kinderen, puur met z'n tweeën samen zijn.

#### **De ander heeft deze liefdestaal:**

Je partner/vriendin zal zich het meest geliefd voelen wanneer je echt aandacht geeft aan haar. Echte pure aandacht geven is daarin van levensbelang. Als je een drukke agenda hebt, plan dan tijd in voor de ander. Zorg voor leuke verrassingen om dingen samen te doen. Ga een weekendje weg met je partner, zonder kinderen en zonder mobiele telefoon. Neem je partner mee uit eten en luister de hele avond heel aandachtig naar wat de ander te zeggen heeft. Deel ook je eigen **gevoelens** en vertel wat je bezig houdt. De ander zal zich enorm gewaardeerd voelen wanneer je echt tijd maakt om samen te zijn.

#### **Voorbeelden:**

- Samen leuke dingen doen met je partner, vrienden, collega's.
- Samen gaan lopen en ergens een bakkie gaan drinken.
- Kinderen serieus nemen door te luisteren naar het verhaal er achter.

### **3. Cadeautjes krijgen**

#### **Jij hebt deze liefdestaal:**

Je voelt je pas echt gewaardeerd als je leuke cadeautjes krijgt. Het maakt niet zozeer uit hoeveel het cadeautje gekost heeft, maar wel dat het echt is uitgezocht naar jouw wensen. Alleen al de moeite die gedaan is om het cadeautje voor je uit te zoeken vind je fijn. Let wel, je kunt ook kritisch zijn ten opzichte van het cadeautje wat je krijgt. Als dat het geval is en je hebt een partner die het moeilijk vindt om voor jou mooie cadeautjes uit te zoeken, help hem of haar dan. Maak een lijst met dingen die je echt leuk zou vinden om te krijgen. Streep aan waar je blij van wordt uit de reclamefolders, zodat je hem of haar niet hoeft te verwijten dat het cadeautje niet leuk was. Een mooie bloem uit de tuin of een **mooie tekening** is ook een cadeautje!

#### **De ander heeft deze liefdestaal:**

Koop of maak zo vaak mogelijk iets leuks voor je partner/vriendin. Over het algemeen wordt alleen al het krijgen van een kleinigheidje gezien als iets bijzonders. Koop bloemen, maak een mooie kaart en stop die stiekem in zijn of haar tas, zorg voor kleine attenties. Als je niet weet wat je partner leuk vindt, verzamel dan informatie door te letten op hints als: 'Oh, dit is leuk, dit zou ik graag willen hebben!'. Loop stiekem terug naar de winkel en koop wat hij of zij aanwees. Welke kleuren vindt de ander mooi, van welke muziek houdt hij of zij en wat zijn of haar hobby's. Zo kun je altijd wel een geschikt cadeautje vinden als je er gericht naar zoekt. Wacht niet op de standaard momenten om een cadeautje te geven!

#### **Voorbeelden:**

- Onverwachte cadeautjes zijn het leukst.
- Het gaat er niet om hoe duur, groot of origineel het cadeau is, als het maar met zorg is uitgekozen of zelf gemaakt.
- Denk aan de tekeningen van de kinderen!

### **4. Dienen**

#### **Jij hebt deze liefdestaal:**

Je zult je het meest gelukkig voelen wanneer de ander je helpt met wat je moet doen. Ook voel je je gewaardeerd als je thuiskomt en alles netjes is en goed geregeld. Niet iedereen is even netjes van nature en niet iedereen vindt het belangrijk. Daarom is het van belang dat je zelf aangeeft wat voor jou belangrijk is. Wil je dat het huis aan kant is? Wil je geholpen worden bij de huishoudelijke klussen? Wil je dat de ander uit zichzelf het huis stofzuigt? Laat het de ander weten, of maak een schema wie wat wanneer doet.

#### **De ander heeft deze liefdestaal:**

Zie je dat je partner/vriendin hulp nodig heeft? Biedt deze hulp dan aan en blijf niet lui in een stoel zitten. Wanneer je partner de liefdestaal van dienen heeft, vindt hij of zij het belangrijk om goed voor je te zorgen, maar even belangrijk dat jij goed voor hem of haar zorgt. Als je eerder thuis bent, maak het huis dan vast netjes en gezellig. Als je even tijd vrij hebt, stofzuig het huis of zeem de ramen. De ander zal zich zeer gewaardeerd voelen en je graag belonen in je eigen liefdestaal. Blijf vooral niet vastzitten in het standaard rollenpatroon wat je van je ouders geleerd hebt!

#### **Voorbeelden:**

- Af en toe spullen opruimen, terwijl het niet je taak is.
- Meehelpen, verzorgen van activiteiten
- Extra alert zijn of de ander hulp nodig heeft.

## **5. Lichamelijk contact**

### **Jij hebt deze liefdestaal:**

Je voelt je zeer geliefd wanneer de ander je een schouderklopje geeft, knuffelt of wanneer je hand in hand loopt. Zo krijg jij het gevoel dat je echt bij de ander hoort. Maar ook bij vrienden vind je het fijn om geknuffeld en aangehaald te worden. Hoeveel tijd je ook doorbrengt met de ander, als er geen lichamelijk contact is, voel je je niet geliefd. Vaak gaat het ten koste van je eigenwaarde wanneer je partner je niet meer aanraakt. Vooral wanneer jij of je partner niet is opgevoed met lichamelijk contact, zult je meer moeite moeten doen om het toch aan te leren. Lichamelijk contact is heel gezond!

### **De ander heeft deze liefdestaal:**

Een aai over de bol, een spontane kus, hand in hand lopen of zomaar een knuffel zorgen ervoor dat je partner zich compleet geliefd en gewaardeerd voelt. Je zult uit elkaar groeien wanneer je geen lichamelijk contact met de ander opzoekt. Wanneer je weet dat dit de liefdestaal is van je partner, is het van belang dat je niet altijd wacht totdat je partner jou knuffelt, maar dat jij ook zelf initiatief neemt daarin. Vrouwen willen eerst praten voordat ze zich geven.

### **Voorbeelden:**

- Een schouderklopje
- Arm in arm lopen...
- Kind op schoot nemen om te troosten