

De Liefdestaal Test



Lees elke vraag zorgvuldig en kies het antwoord dat het beste bij je past. Tel aan het einde het aantal keren dat je elk antwoord hebt gekozen om jouw liefdestaal voorkeur te ontdekken.

1. Als ik me geliefd wil voelen, vind ik het fijn als mijn partner:

- a) Me complimenten geeft en positieve woorden zegt.
- b) Samen tijd doorbrengt en aandacht aan me besteedt.
- c) Iets voor me doet om me te helpen.
- d) Me knuffelt, kust of op een andere fysieke manier affectie toont.
- e) Cadeautjes of verrassingen voor me koopt.

2. Als ik me geliefd voel, geef ik vaak:

- a) Complimenten en positieve woorden.
- b) Tijd en aandacht.
- c) Hulp en praktische ondersteuning.
- d) Fysieke aanraking en genegenheid.
- e) Cadeautjes en verrassingen.

3. Wat doet je het meest pijn in een relatie?

- a) Kritiek en harde woorden.
- b) Verwaarlozing en geen tijd samen doorbrengen.
- c) Geen hulp of ondersteuning krijgen.
- d) Gebrek aan fysieke genegenheid.
- e) Geen aandacht voor speciale gelegenheden.

4. Wat waardeer je het meest in een relatie?

- a) Lieve woorden en complimenten.
- b) Tijd samen doorbrengen en gesprekken voeren.
- c) Praktische hulp en ondersteuning.
- d) Fysieke aanraking en knuffels.
- e) Cadeautjes en verrassingen.

5. Welke actie van je partner zou je het meest gelukkig maken?

- a) Een lieve brief of bericht sturen.
- b) Samen een avondje uit plannen.
- c) Huishoudelijke taken delen of klusjes opknappen.
- d) Een knuffel of kus geven zonder reden.
- e) Een onverwacht cadeautje geven.

6. Als je partner je zou willen verrassen, wat zou je dan het liefst willen ontvangen?

- a) Een lieve boodschap of brief.
- b) Een romantische date of uitje.
- c) Hulp bij een taak of project.
- d) Een knuffel of kus.
- e) Een speciaal cadeau.

7. Hoe uit je je liefde meestal naar je partner?

- a) Door bemoedigende woorden en complimenten.
- b) Door samen quality time door te brengen.
- c) Door praktische dingen voor ze te doen.
- d) Door fysieke genegenheid en aanrakingen.
- e) Door verrassingen en cadeautjes te geven.

8. Wat vind je het meest belangrijk in een relatie?

- a) Positieve communicatie en waardering.
- b) Tijd en aandacht van je partner.
- c) Samenwerking en ondersteuning.
- d) Fysieke nabijheid en genegenheid.
- e) Het delen van speciale momenten en cadeaus.

9. Hoe voel je je het meest geliefd?

- a) Als iemand lieve dingen tegen me zegt.
- b) Als iemand qualitytime met me doorbrengt.
- c) Als iemand iets voor me doet.
- d) Als iemand me aanraakt en knuffelt.
- e) Als iemand me verrast met een cadeau.

10. Stel je voor dat je een emotionele uitdaging hebt. Hoe zou je partner jou het beste kunnen ondersteunen?

- a) Door je te bemoedigen en gerust te stellen met woorden.
- b) Door tijd vrij te maken om naar je te luisteren en te praten.
- c) Door praktische hulp aan te bieden om je situatie te verbeteren.
- d) Door je fysiek te troosten en nabijheid te bieden.
- e) Door je te verrassen met iets wat je blij maakt.

Tel op hoeveel keer je a, b, c, d of e gekozen hebt.

Liefdestaal test uitkomst

Welk antwoord heb je het meest gekozen, a, b, c, d of e?

- a) De liefdestaal van woorden. Je wilt vooral horen dat je geliefd bent. Je houdt van complimentjes en je bent blij als je partner vaak zegt dat hij of zij van je houdt. Ook al weet je best dat de ander van je houdt, wil je het toch graag vaak horen. Dat geeft je een goed gevoel en daarmee wordt jouw gevoel van liefde voor de ander ook aangewakkerd.
- b) De liefdestaal van tijd. Je wilt vooral merken dat je geliefd bent doordat de ander je tijd geeft. Het idee dat je partner tijd heeft vrijgemaakt om met jou iets leuks te doen is voor jou heel belangrijk. Qualitytime doorbrengen met je partner hoort voor jou echt bij de relatie.
- c) De liefdestaal van dienstbaarheid. Je wilt vooral dat de ander je helpt of ondersteunt als teken dat hij/zij van je houdt. Een partnership zie jij breder. Jij vindt dat je naast geliefden ook een team moet zijn. Samen de schouders er onder en samen bouwen aan de toekomst, dat is jouw filosofie.
- d) De liefdestaal van aanraking. Je wilt vooral fysiek aangeraakt worden als teken van liefde. Jij kunt je geen relatie voorstellen zonder knuffels, kusjes, hand in hand lopen en seks. Je raakt je partner ook graag aan en mist de aanraking al snel als het er niet is.
- e) De liefdestaal van cadeautjes en verrassingen. Je wilt vooral dat je partner je verrast en leuke dingetjes voor je meeneemt. Op je verjaardag, je trouwdag of een andere speciale gelegenheid vind je het fijn als je partner er aan gedacht heeft en iets speciaal voor jou heeft uitgezocht. Het gaat niet om de grootte of de prijs van het cadeautje, maar om het feit dat je partner de moeite heeft gedaan om je iets leuks te geven.

Jouw antwoorden zijn waarschijnlijk anders dan die van je partner. Wanneer je van elkaar weet welke liefdestalen voor de ander het meest belangrijk zijn, kun je je relatie versterken door de ander in zijn of haar liefdestaal aan te spreken.

Als je weet dat je partner aanraking op nr. 1 heeft staan, zal hij of zij het heel fijn vinden als je wat vaker een knuffel of een kus komt brengen.

Als jouw partner houdt van cadeautjes en verrassingen kun je met kleine attenties zijn of haar dag opvrolijken. Dat kan variëren van een echt cadeautje tot een chocolaatje bij de thee of het kopen van een leuk magazine.

Ga vooral met elkaar in gesprek over jullie liefdestalen en vraag aan elkaar: "Wanneer voel jij je het meest geliefd?"

Deze vragenlijst is gebaseerd op het werk van Dr. Gary Chapman, die in zijn boek 'The Five Love languages' dieper ingaat op de verschillende talen van de liefde.

Wil je meer weten over hoe je de relatie met je partner kunt verbeteren en hoe je de verbinding tussen jullie kunt verdiepen?

Bekijk het aanbod op www.eerstehulpbijrelaties.nl

Hoi, ik ben Sigrid.

Ik help je om die fijne relatie te krijgen die je zo graag wilt. Welke gevoelens triggert je partner bij jou en wat betekent dat? Hoe kan het dat je steeds op dezelfde manier reageert, terwijl je je steeds voorneemt het anders te doen?

Als jij helemaal jezelf zou mogen zijn in je relatie, hoe ziet dat er dan uit? Ik geloof dat de antwoorden op deze vragen de basisstappen zijn die je nodig hebt om je eigen motivaties te begrijpen en van daaruit diepere connecties met anderen aan te kunnen gaan.

Beluister ook de gratis podcast 'Eerste Hulp bij Relaties' op Spotify.

