

Kanäle der Wertschätzung

Einander unsere Wertschätzung und Dankbarkeit zu zeigen, ist ein wesentliches Element der Liebeskultur. Abgesehen von Worten gibt es auch andere Kanäle, die wir dazu nutzen können. Allerdings gibt es durchaus Unterschiede, was als Wertschätzung ankommt und was nicht. Um Missverständnisse und Fehleinschätzungen zu vermeiden, sollten wir uns darüber austauschen.

In Anlehnung an Gary Chapmans 5 Sprachen der Liebe empfehlen wir für das Leben im Paar folgende Kanäle der Wertschätzung:

Worte

Aussprechen, was wir aneinander lieben oder wofür wir dankbar sind, ist ein wunderbares Geschenk.

Aufmerksamkeit

Einander in die Augen schauen und aufmerksam zuhören vermittelt Anerkennung und Respekt.

Geschenke

Kleine Geschenke sagen „Ich denke an dich“ und lassen möglicherweise unser Herz aufgehen.

Unterstützung

Auch etwas Praktisches erledigen oder Hilfe anbieten zeigt, wie wertvoll wir füreinander sind.

Berührung

Streicheln, Umarmen oder sinnliche Berührungen lassen die Zuwendung körperlich spürbar werden.