

Die 5 Sprachen der Liebe

— für die Arbeitswelt —

WELCHER TYP BIST DU?



Sprache	Wirkung	Wie kommunizieren?	Wie handeln?	Zu vermeiden	Bedeutung im Job
1. Lob & Anerkennung	Menschen fühlen sich gesehen	<ul style="list-style-type: none"> • wertschätzend und konkret benennen, was gut läuft • Einsatz anerkennen, nicht nur Ergebnisse • aktiv zuhören und Rückmeldungen ernst nehmen 	<ul style="list-style-type: none"> • ehrliches Feedback geben, zeitnah und persönlich • Dank aussprechen ohne 'aber' • Leistungen sichtbar machen, auch im Team 	<ul style="list-style-type: none"> • destruktive Kritik • Ignorieren von Engagement • Abwertung, Sarkasmus oder Schweigen 	<p>Anerkennung reguliert das Nervensystem und steigert Leistungsbereitschaft</p> <p>messbar und ist der Übergang zur Dankbarkeit</p>
2. Zweisamkeit (Präsenz & Zeit)	Menschen fühlen sich wichtig	<ul style="list-style-type: none"> • fokussierte Gespräche ohne Ablenkung • echtes Interesse statt Multitasking • Zeit als Qualität, nicht als Dauer verstehen 	<ul style="list-style-type: none"> • 1:1-Gespräche mit voller Aufmerksamkeit • bewusst Raum für Austausch schaffen • Meetings klar und präsent führen 	<ul style="list-style-type: none"> • Gespräche nebenbei führen • Handy, Laptop oder Zeitdruck • lange Zeiträume ohne echtes Zuhören 	<p>Präsenz erzeugt Vertrauen und Herz-Hirn-Kohärenz</p>
3. Geschenke	Menschen fühlen sich erinnert	<ul style="list-style-type: none"> • aufmerksam wahrnehmen, was dem anderen wichtig ist • Wertschätzung persönlich ausdrücken 	<ul style="list-style-type: none"> • kleine, durchdachte Geschenke (Praline auf dem Tisch...) • Schenke Aufmerksamkeit: persönliche Worte, Karten oder Dankesnotizen • Anerkennung zum richtigen Zeitpunkt • Wenn du Geschenke bekommst, drücke Dankbarkeit aus. 	<ul style="list-style-type: none"> • unpersönliche Standardgeschenke • Pflicht-Geschenke ohne Bezug • besondere Anlässe vergessen • Danklosigkeit oder ohne Begeisterung beim Empfangen von Geschenken 	<p>Kleine Geschenke wirken stärker als große Budgets.</p> <p>Geschenke bedeuten für die Person, dass sie wichtig ist.</p>
4. Hilfsbereitschaft	Menschen fühlen sich getragen	<ul style="list-style-type: none"> • Ich helfe dir..., Komm wir machen das zusammen... • Ich unterstütze dich klar - spreche es aus • Hilfe anbieten ohne Erwartung • Verantwortung teilen statt abwälzen 	<ul style="list-style-type: none"> • aktiv entlasten, wo es möglich ist • Aufgaben gemeinsam lösen • Mitdenken statt nur delegieren • Deine Qualitäten zum wohler anderer einsetzen 	<ul style="list-style-type: none"> • Hilfe aus Pflicht oder Schuldgefühl • Überforderung ignorieren • Dinge offenlassen • Unklare Absprachen 	<p>Freiwillige Unterstützung senkt Stress und stärkt Teams</p>
5. Zärtlichkeit (Nähe)	Menschen fühlen sich sicher	<ul style="list-style-type: none"> • mehr Körpersprache (zugewandt, vorgebeut, Hand auf die Schulter, Hände schütteln, wenn möglich in Arm nehmen...) • respektvoller, freundlicher Ton • nonverbale Offenheit • klare, ruhige Sprache 	<ul style="list-style-type: none"> • innerlich wohlwollend über den Menschen denken • regelmäßige körperliche Nähe erzeugen • sicheren emotionalen Rahmen halten 	<ul style="list-style-type: none"> • gedankliche Widerstände, Ablehnung • emotionale Kälte • Abwertung, Ignoranz • Angst- oder Druckkommunikation 	<p>Emotionale Sicherheit ist Grundlage für Innovation und Zusammenarbeit</p>