

Die 5 Sprachen der Liebe

— für die Arbeitswelt —

WELCHER TYP BIST DU?



Sprache	Wirkung	Wie kommunizieren?	Wie handeln?	Zu vermeiden	Bedeutung im Job
<div>1. Lob & Anerkennung</div> <div></div>	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	Anerkennung reguliert das Nervensystem und steigert Leistungsbereitschaft messbar und ist der Übergang zur Dankbarkeit
<div>2. Zweisamkeit (Präsenz & Zeit)</div> <div></div>	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	Präsenz erzeugt Vertrauen und Herz-Hirn-Kohärenz
<div>3. Geschenke</div> <div></div>	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	Kleine Geschenke wirken stärker als große Budgets. Geschenke bedeuten für die Person, dass sie wichtig ist.
<div>4. Hilfsbereitschaft</div> <div></div>	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	Freiwillige Unterstützung senkt Stress und stärkt Teams
<div>5. Zärtlichkeit (Nähe)</div> <div></div>	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	Emotionale Sicherheit ist Grundlage für Innovation und Zusammenarbeit