

# So ticke ich in der Liebe



Der individuelle Beziehungstyp setzt sich immer aus mehreren dieser sechs Facetten zusammen. Welche es bei Ihnen sind und welche Vor- und Nachteile das in Ihrer (nächsten) Beziehung hat, erfahren Sie hier

## Den Beziehungstyp entflechten:

Wie hoch ist Ihre Punktzahl bei jeder Facette (Buchstaben A–F)? Ausschlaggebend sind nur jene, bei denen Sie **weniger als 7 Punkte („schwache Ausprägung“)** oder **mehr als 11 Punkte („starke Ausprägung“)** erreichen. Es geht nicht darum, so viele Facetten wie möglich zu finden. Gucken Sie sich das Mittelfeld, also jene mit 7 bis 11 Punkten, aber ruhig noch mal an. Passt Ihre Punkteverteilung? Dann gehört diese Facette **wirklich nicht zu Ihrem Beziehungstyp.**

## A ICH LIEBE VERTRAUEN.

**Starke Ausprägung:** Sie haben eine aufgeschlossene, warmherzige Seite und finden daher immer schnell Anschluss. Um Hilfe zu bitten fällt Ihnen nicht schwer. Dieses „Urvertrauen“ stärkt Ihre Beziehung, weil es dem Partner zeigt, wie wichtig er für Sie ist. Und wenn er mal überfordert ist, strahlen Sie etwas aus, das ihm signalisiert: Ich bin für dich da.

**Schwache Ausprägung:** Fremden gegenüber zeigen Sie zuerst Ihre kühle, abwartende Seite. Das hat vermutlich damit zu tun, dass wichtige Bezugspersonen für Sie oft nicht verlässlich waren. Aber: Liebe braucht Nähe, gemeinsame Ziele und Pläne. Lassen Sie sich darauf ein. Ihr kindheitsbedingtes Misstrauen ist unbegründet.

## B ICH LIEBE BERÜHRUNGEN.

**Starke Ausprägung:** Ihren Beziehungstyp zeichnet eine erotische, körperliche Facette aus. Sie berühren andere gern und genießen es, angefasst zu werden. Wunderbar für die Liebe. Will ein Partner aber z. B. nach einem langen Arbeitstag lieber allein sein, empfindet er Ihr Nähebedürfnis eventuell als Klammern.

**Schwache Ausprägung:** Die platonische Seite Ihres Beziehungstyps lässt

Sie eher auf „innere Werte“ achten. Sie finden es schön, mit einem Partner zu kuscheln und auch zu schlafen. Beschäftigt Sie jedoch etwas, möchten Sie nicht angefasst werden. Das muss Ihr Partner aber wissen, sonst fühlt er sich zurückgewiesen.

## C ICH LIEBE ABENTEUER.

**Starke Ausprägung:** Dank der risikofreudigen, impulsiven Seite Ihres Beziehungstyps sind Sie offen und neugierig – auch in langfristigen Beziehungen. Wer Sie liebt, muss aber wissen, dass Ihnen feste Abläufe und Routine nicht liegen. Dann fühlen Sie sich erdrückt. Seitensprunggefahr! Klären Sie unbedingt gemeinsam, wie viel Abenteuer für beide Seiten (noch) in Ordnung ist.

**Schwache Ausprägung:** Die gewissenhafte Facette Ihres Beziehungstyps sehnt sich nach geordneten Verhältnissen. Nicht genau zu wissen, was auf Sie zukommt, belastet Sie. Bedenken Sie aber, dass feste Abläufe zwar praktisch sind, in der Liebe allerdings auch schnell nerven. Also: Autopilot abschalten! Wie wär's mit einem Tag ohne Armbanduhr?

## D ICH LIEBE GELASSENHEIT.

**Starke Ausprägung:** Die besonnene und umsichtige Seite Ihres Beziehungstyps macht Sie zum Fels in der Brandung. Sie verhindern, dass Konflikte eskalieren, und erleichtern (dem Partner) so die Krisenbewältigung. Schlucken Sie aber nicht jeden Ärger runter, nur weil Sie „die Gelassene“ sind. Gerade Sie können Kritik fair äußern.

**Schwache Ausprägung:** Ihre sensible, empfindsame Seite lässt Sie mit anderen Menschen „mitschwingen“. Verhält sich Ihr Partner nicht wie sonst, merken Sie das sofort. Allerdings neigen Sie dann dazu, die Gründe nur

bei sich zu suchen und lieber zu verbergen, was Sie stört. Doch Streit bedeutet nicht gleich Trennung. Entwickeln Sie mehr innere Ruhe, z. B. mit Achtsamkeitsübungen.

## E ICH LIEBE MIT DEM BAUCH.

**Starke Ausprägung:** Diese Seite Ihres Beziehungstyps lässt Sie in der Liebe auf Ihr Bauchgefühl hören. Einem angespannten Partner kann Ihre positive Unbeschwertheit aber das Gefühl geben, dass Sie sein(e) Problem(e) nicht so ernst nehmen. Je mehr der Alltag ein Paar fordert, desto mehr sind Bauch und Kopf gefragt, um die Aufgaben fair aufzuteilen.

**Schwache Ausprägung:** Dass Sie in der Liebe Ihren Kopf schwer „abschalten“ können, liegt an Ihrer rationalen, vorsichtigen Seite. Es stört Sie sehr, wenn sich ein Partner mehr nimmt, als er gibt. Hat er aber gerade z. B. Ärger im Büro, können Sie emotional mal fünf Minuten gerade sein lassen. Die Balance kommt garantiert zurück.

## F ICH LIEBE MIT FEUER.

**Starke Ausprägung:** Je angespannter Sie sind, desto stärker zeigen Sie Ihre direkte, temperamentvolle Seite. Das lässt einen harmlosen Streit schnell eskalieren. Ein falsches Wort reicht schon aus. Wie sehr das einen Partner verletzt, erkennen Sie aber meist erst hinterher. Bitten Sie in Zukunft bewusst um eine Auszeit, wenn solche „Wutmacher“ in einem Streitgespräch auftauchen.

**Schwache Ausprägung:** Statt verbissen darum zu kämpfen, wer Recht hat, zeigen Sie Ihre beherrschte, diplomatische Seite und bieten Kompromisse an. Oder halten im richtigen Moment den Mund. Aber bitte reden Sie, wenn Sie aufgewühlt sind, auch wenn Ihnen das schwerfällt. Sie finden sicher die passenden Worte.