

Berkecziné Szádeczky-Kardoss
Csilla



Család-, gyerek- és ifjúsági coach
Reziliencia-tréner
Párterapeuta



+49 176 433 93 183

www.szkczilla.com – info@szkczilla.com

Szeretetnyelv teszt

A teszt 30 kijelentéspárt tartalmaz. Válaszd ki mindegyik párból azt, amelyik leginkább jellemző Rád. A kijelentésekben gyakran szerepel a „számomra fontos személy” kifejezés. Ilyenkor gondold az életében fontos szerepet játszó személyekre (barátokra, szülőkre, kollégákra, ismerősökre). Akkor kezdj bele a tesztbe, amikor nyugodtnak érzed magad és ráérsz. Előfordulhat, hogy mindkettő állítás igaz, ahogy az is, hogy egyiket sem érzed teljesen igaznak. Azt jelöld meg, amit első olvasásra igaznak érzel.

1. Szeretem, ha elismerésben részesítenek. A
Szeretem, ha megölelnek. E

2. Szeretek kettesben lenni azzal, aki fontos számomra. B
Amikor segítséget kapok valakitől, érzem, hogy szeret. D

3. Szeretek ajándékot kapni. C
Szeretek találkozni a barátaimmal. B

4. Akkor érzem, hogy valaki szeret, amikor segít nekem valamiben. D
Akkor érzem, hogy valaki szeret, amikor megérint. E

5. Ha egy barátom átölel, érzem, hogy szeret. E
Ha egy barátomtól ajándékot kapok, érzem, hogy szeret. C

6. Szeretek közös programot csinálni a barátaimmal. B
Szeretem megérinteni azokat az embereket, akik fontosak a számomra. E

7. A szeretet látható jelképei (az ajándékok) sokat jelentenek nekem. C
Az elismerő szavak, a dicséret szeretetet közvetítenek számomra. A

8. Szeretem a fizikai közelségét érezni azoknak, akik fontosak számomra. E
Szeretem, ha megdicsérik a külsőmet. A

9. Szeretek együtt időzni a barátaimmal és a számomra fontos személyekkel. B
Szeretek ajándékot kapni a barátaimtól. C

10. Az elfogadást kifejező szavak nagyon fontosak a számomra. A
Ha valaki segít nekem, tudom, hogy szeret. D

11. Szeretek közös tevékenységekben részt venni a barátaimmal és a számomra fontos emberekkel.
B
Szeretem, ha kedves szavakat mondanak nekem. A



12. Jobban hat rám, amit valaki tesz, mint amit mond. D
Az ölelés összetartozást és megbecsülést fejez ki számomra. E
13. Értékelem a dicséretet, és kerülöm a kritikát. A
Sok kisebb ajándék többet jelent számomra, mint egy nagyobb. C
14. Akkor érzem közel magamat másokhoz, amikor beszélgetünk, vagy együtt csinálunk valamit. B
Közelebb érzem magam a barátaimhoz, ha gyakran megérintenek. E
15. Szeretem, ha megdicsérnek valamiért, amit tettem, vagy elértem. A
Ha valaki megtesz a kedvemért olyasmit, amit nem nagyon kedvel, tudom, hogy szeret. D
16. Szeretem, ha a barátaim és a hozzám közel álló emberek megérintenek. E
Szeretem, amikor valaki őszinte érdeklődéssel hallgatja, amit mondok. B
17. Amikor valaki segít elvégezni egy feladatot, érzem, hogy szeret. D
Nagyon örülök, amikor ajándékot kapok. C
18. Szeretem, ha megdicsérik a külsőmet. A
Ha valaki időt szán arra, hogy megértse az érzéseimet, érzem, hogy szeret. B
19. Biztonságban érzem magam, amikor egy számomra fontos személy megérint. E
A szívességek szeretetet fejeznek ki számomra. D
20. Nagyra értékelem, ha valaki megtesz értem valamit. D
Szeretek olyan ajándékot kapni, amit valaki saját kezűleg készít nekem. C
21. Nagyon jól érzem magam, amikor valaki teljes figyelmével felém fordul. B
Nagyon jól érzem magam, amikor valaki szívességet tesz nekem. D
22. Ha valaki megajándékoz a születésnapomon, érzem, hogy szeret. C
Ha valaki személyes szavakkal köszönt fel a születésnapomon, érzem, hogy szeret. A
23. Ha valakitől ajándékot kapok, tudom, hogy gondol rám. C
Ha valaki segít a feladataim elvégzésében, érzem, hogy szeret. D
24. Nagyra értékelem, ha valaki türelmesen meghallgat, és nem szakít félbe. B
Nagyra értékelem, ha valaki ajándékkal emlékezik meg a különleges napokról. C
25. Szeretem, ha a számomra fontos emberek törődnek azzal, hogy segítsenek a feladataim elvégzésében. D
Szeretem a hosszú kirándulásokat a barátaim társaságában. B
26. Szeretem átölelni és megpusztilni a barátaimat, és örülök, ha ők is átölelnek és pusztít adnak. E
Örülök, ha minden különösebb ok nélkül ajándékkal lepnek meg. C



27. Szeretem, ha valaki kifejezi a megbecsülését irántam. A
Szeretem, ha végig rám néz az, akivel beszélgetek. B

28. Nagy jelentőséget tulajdonítok azoknak az ajándékoknak, amelyeket a barátaimtól kapok. C
Jó érzés, ha egy barátom, vagy valaki, akit szeretek, megérint. E

29. Amikor valaki szívesen teljesíti a kérésemet, érzem, hogy szeret. D
Ha valaki elmondja nekem, hogy nagyra becsül, érzem, hogy szeret. A

30. Minden nap szükségem van arra, hogy megérintsenek. E
Minden nap szükségem van arra, hogy megdicsérjenek. A

(Forrás: Gary Chapman: Az egyedülállók öt szeretetnyelve, Harmat Kiadó)

A SZERETETNYELV TESZT KIÉRTÉKELÉSE

A szeretetnyelvek személyre szabott alkalmazása erősítheti a kapcsolatok zökkenőmentességét. Egyszerűen, lényegre törően kifejezhetjük vele a másik iránti megbecsülésünket. Azt is, hogy mire van leginkább szükségünk. Tudatos használata erősíti a kapcsolatokat és feszültségmentesebbé teheti a mindennapokat.

Számold össze, hogy az adott betűjelekből összesen hányat választottál.

Összesen: A B C D E

A = Elismerő szavak B = Minőségi idő C = Ajándékok D = Szívességek E = Testi érintés

Értékelés

Amelyik szeretetnyelv betűjéből a legtöbbet választottad, az az elsődleges szeretetnyelved. Ez a szám mindegyik nyelv esetében maximum tízenkettő lehet. Ha két értéked is egyenlően magas, akkor Neked két elsődleges szeretetnyelved van. Ha pedig a legmagasabb pontszámmal közel azonos szám is szerepel

a végeredményben, ez azt jelenti, hogy van egy másodlagos szeretetnyelved is. Ez a kifejezési forma szintén fontos a számodra.