

Jahreszeitentest nach Gary Chapman aus dem Buch Die 4 Jahreszeiten der Liebe

!!Bitte kreuzen Sie jeweils eine Qualität in der horizontalen Zeile, von links nach rechts, an. Gehen Sie in diesem Rhythmus bis zur letzten Zeile vor und addieren die markierten Wörter. Die Summe ergibt die Jahreszeit oder die Tendenz in der Sie sich befinden bzw. bewegen!!

| | | | |
|---|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Entmutigt | <input type="checkbox"/> Euphorisch | <input type="checkbox"/> Zufrieden | <input type="checkbox"/> Verunsichert |
| <input type="checkbox"/> Hoffnungslos | <input type="checkbox"/> Glücklich | <input type="checkbox"/> Friedlich | <input type="checkbox"/> Irritiert |
| <input type="checkbox"/> Innerlich leer | <input type="checkbox"/> Hoffnungsvoll | <input type="checkbox"/> Engagiert | <input type="checkbox"/> Gestresst |
| <input type="checkbox"/> Mürrisch | <input type="checkbox"/> Fürsorglich | <input type="checkbox"/> Geborgen | <input type="checkbox"/> Frustriert |
| <input type="checkbox"/> Gekränkt | <input type="checkbox"/> Offenherzig | <input type="checkbox"/> Vertrauensvoll | <input type="checkbox"/> Erschöpft |
| <input type="checkbox"/> Aggressiv | <input type="checkbox"/> Lebendig | <input type="checkbox"/> Entspannt | <input type="checkbox"/> Eigenbrötlerisch |
| <input type="checkbox"/> Ausgegrenzt | <input type="checkbox"/> Erwartungsvoll | <input type="checkbox"/> Anerkannt | <input type="checkbox"/> Grüblerisch |
| <input type="checkbox"/> Angespannt | <input type="checkbox"/> Mitteilsam | <input type="checkbox"/> Ehrlich | <input type="checkbox"/> Deprimiert |
| <input type="checkbox"/> Resigniert | <input type="checkbox"/> Zielstrebig | <input type="checkbox"/> Kameradschaftlich | <input type="checkbox"/> Apathisch |
| <input type="checkbox"/> Überkritisch | <input type="checkbox"/> Liebevoll bemüht | <input type="checkbox"/> Anhänglich | <input type="checkbox"/> Sorgenvoll |
| <input type="checkbox"/> Zornig | <input type="checkbox"/> Fröhlich | <input type="checkbox"/> Verständnisvoll | <input type="checkbox"/> Ausgebrannt |
| <input type="checkbox"/> Ernüchtert | <input type="checkbox"/> Optimistisch | <input type="checkbox"/> Wohlfühlend | <input type="checkbox"/> Desinteressiert |
| <input type="checkbox"/> Argwöhnisch | <input type="checkbox"/> Zärtlich | <input type="checkbox"/> Solidarisch | <input type="checkbox"/> Besorgt |
| <input type="checkbox"/> Verschlussen | <input type="checkbox"/> Offen | <input type="checkbox"/> Unzertrennlich | <input type="checkbox"/> Distanziert |
| <input type="checkbox"/> Kalt | <input type="checkbox"/> Lebendig | <input type="checkbox"/> Zufrieden | <input type="checkbox"/> Zu stolz |
| <input type="checkbox"/> Nachtragend | <input type="checkbox"/> Veränderungsbereit | <input type="checkbox"/> Vergebungsbereit | <input type="checkbox"/> Entfremdet |

Summe von
Spalte 1

Summe von
Spalte 2

Summe von
Spalte 3

Summe von
Spalte 4

Winter

Frühling

Sommer

Herbst

Sie können nun Ihr Erleben mit dem Ihres Partners besprechen und/ oder die Zusammenfassung lesen und über diese Bestandsaufnahme weitere Schritte planen.