

PDF ZUM MITNEHMEN

Liebeserklärung schreiben: dein persönlicher Baukasten

Nutze dieses Blatt, um nicht nach perfekten Worten zu suchen, sondern nach ehrlichen Worten, die wirklich zu euch passen.

Grundsatz: Eine gute Liebeserklärung macht Nähe sichtbar. Sie setzt die andere Person nicht unter Druck und muss keine perfekte Antwort erzwingen.

1. Wähle den richtigen Rahmen

Form	Passt gut, wenn...	Meine Wahl
WhatsApp	du etwas Kurzes und Warmes im Alltag sagen willst.	
Karte	ein Anlass da ist und die Worte bleiben sollen.	
Brief	du Tiefe brauchst und nicht sofort Antwort erwartest.	
Gespräch	ihr gemeinsam Raum für die Reaktion braucht.	

2. Der Fünf-Satz-Baukasten

Moment: Wann habe ich gemerkt, dass mir diese Liebe wichtig ist?

Gefühl: Was fühle ich, ohne zu übertreiben?

Dank: Wofür bin ich konkret dankbar?

Bedeutung: Was ist durch diesen Menschen in meinem Leben anders?

Wunsch: Was möchte ich sagen, ohne Druck zu machen?

3. Meine Rohfassung

4. Sanfter machen

Streichen

Alles, was wie Beweis, Drama oder Forderung klingt.

Konkretisieren

Ein echtes Detail statt drei große Worte.

5. Drei fertige Start-Sätze

Ich möchte dir etwas sagen, ohne dass du sofort perfekt reagieren musst.

Ich merke immer wieder, wie wichtig du mir bist, besonders wenn...

Was ich an dir liebe, ist nicht nur ein großes Gefühl, sondern auch...