EIN GESPRÄCHSLEITFADEN FÜR PAARE

25 Fragen für tiefe Gespräche

Raus aus dem „Wie war dein Tag?“. Rein in das, was zwischen euch wirklich zählt.

Fabienne Fleischmann · leichtSINN
Paarberatung und Coaching, Stuttgart und online
www.leicht-sinn.com

VOR DEM START

So nutzt ihr die Fragen

Schweigen fühlt sich im Moment oft sicherer an. Auf Dauer entsteht daraus Abstand. Diese Fragen helfen euch, wieder ins Gespräch zu kommen, ohne dass es gleich schwer wird. Ein kleiner Rahmen macht es leichter.

1 **Wählt einen guten Moment.**
Nicht mitten im Streit und nicht zwischen Tür und Angel. Nehmt euch Zeit und schaltet Handys aus.

2 **Einer fragt, einer antwortet.**
Dann tauscht ihr. Beide dürfen jede Frage beantworten, niemand muss es perfekt formulieren.

3 **Hört zu, ohne zu verteidigen.**
Nicht erklären, nicht korrigieren, nicht lösen. Ein „Magst du mir mehr erzählen?“ reicht als Antwort.

4 **Ihr dürft Pausen machen.**
Und Fragen überspringen. Es geht um Nähe, nicht um Vollständigkeit.

5 **Beginnt mit der Startfrage.**
Jede Stufe hat eine, damit ihr nicht überlegen müsst, wo ihr ansetzt.

> Wenn ihr merkt, dass es kippt, macht eine Pause oder brecht ab und holt euch Begleitung. Besonders die Fragen der dritten Stufe können Verletzungen berühren. Sie sind kein Ersatz für eine Paarberatung oder Therapie.

STUFE 1 · ANKOMMEN

Wertschätzung und gemeinsame Geschichte

Leichter Einstieg. Hier geht es um das, was gut ist, und darum, es wieder auszusprechen.

1 Welche gemeinsame Erinnerung macht dich gerade am glücklichsten?

2 Was hat dich damals an mir angezogen?

3 Was schätzt du an mir, das du lange nicht ausgesprochen hast?
STARTFRAGE

4 Welche schwierige Zeit haben wir gemeinsam gemeistert, und was hat uns dabei getragen?

5 Wann hast du dich zuletzt von mir richtig gesehen gefühlt?

6 Welches kleine Ritual zwischen uns ist dir wichtig?

7 Worauf freust du dich gerade?

8 Was wünschst du dir für die nächsten Wochen mit mir?

STUFE 2 · NÄHERKOMMEN

Gefühle, Bedürfnisse und Zukunft

Ihr schaut, wo ihr gerade steht, was ihr braucht und wohin ihr wollt.

9 Wie nah fühlen wir uns gerade, auf einer Skala von 1 bis 10? Was würde uns eine Zahl näherbringen?

STARTFRAGE

10 Welche deiner Bedürfnisse sind in unserer Beziehung gerade gut erfüllt, welche weniger?

11 Welches Gefühl trägst du gerade mit dir, das du selten zeigst?

12 Wie erlebst du die Aufteilung von Alltag, Verantwortung und Belastung zwischen uns?

13 Wie wollen wir in fünf bis zehn Jahren leben?

14 Welchen Traum hast du, den du noch nie ausgesprochen hast?

15 Was war in deiner Kindheit normal im Umgang mit Nähe, Streit und Gefühlen? Wie wirkt das heute zwischen uns?

16 Was bedeutet dir Sinn, Glaube oder Spiritualität, und was davon möchtest du mit mir teilen?

17 Welche gesellschaftliche Frage beschäftigt dich gerade, und was bewegt dich persönlich daran?

STUFE 3 · GANZ ZEIGEN

Ängste, Unzufriedenheit und Intimität

Der tiefste Teil. Hier zeigt ihr euch mit allem, auch mit dem Schweren. Geht langsam vor und hört einander zu, ohne zu bewerten.

18 Wovor hast du in unserer Beziehung manchmal Angst?

19 Was hast du mir bisher nicht erzählt, weil du Angst vor meiner Reaktion hattest?

20 Wann fühlst du dich von mir allein gelassen oder nicht verstanden?

21 Womit bist du in unserer Beziehung gerade unzufrieden oder unglücklich?

22 Was wünschst du dir von mir, das du dich bisher nicht zu fragen getraut hast?

23 Wie erlebst du unsere Intimität und Sexualität, und was wünschst du dir?

24 Was kann ich tun, damit es dir leichter fällt, mir Schweres zu erzählen?

STARTFRAGE

25 Was möchtest du in dieser Beziehung an dir selbst verändern, und wie kann ich dich dabei unterstützen?

ZUM SCHLUSS

Sicherheit entsteht durch erlebte Verlässlichkeit

Wer etwas Schweres teilt und erlebt, dass das Gegenüber bleibt, lernt, sich ganz zu zeigen. Das braucht Mut und Absicht. Und es lässt sich üben, als Paar, Schritt für Schritt.

Wenn ihr merkt, dass ihr allein nicht weiterkommt, begleite ich euch gern. Ich arbeite mit Paaren in Stuttgart und online.

Fabienne Fleischmann · leichtSINN
www.leicht-sinn.com