

37 Fragen

Der Psychologen Arthur Aron und seine Kollegen entwickelten in den 70er Jahren eine Fragensammlung als „Versuchsordnung: Experimentelle Erzeugung zwischenmenschlicher Nähe“. Eine erstaunliche „beziehungsbildende“ Maßnahme für menschliche Nähe. Durch diese 37 Fragen kommen sich zwei Menschen sehr nah. Es ist ein außerordentlich gut durchdachter Gesprächsleitfaden, um einen anderen Menschen kennenzulernen.

Nehmen Sie sich miteinander Zeit und beantworten Sie sich gegenseitig die Fragen, indem Sie sie sich nacheinander vorlesen und Ihre jeweilige Antwort dem Anderen erzählen.



- 01) Was macht für Dich einen „perfekten“ Tag aus?
- 02) Nenne drei Dinge, die Du und ich gemein haben könnten.
- 03) Wärest Du gern berühmt? Wenn ja: Wodurch?
- 04) Bevor Du jemanden anrufst: Probst Du da manchmal, was Du sagen willst? Warum?
- 05) Wenn Du die freie Wahl hättest: Mit wem aus der großen weiten Welt würdest Du gern zusammen essen?
- 06) Wann hast Du das letzte mal vor Dich hin gesungen? Und für wen hast Du je gesungen?
- 07) Wenn Du 90 Jahre alt werden könntest und Dir aussuchen könntest, ob Du für die weiteren Jahre lieber den Geist oder den Körper eines 30-jährigen behalten wolltest: Was hättest Du lieber?
- 08) Hast Du insgeheim eine Ahnung, wie Du sterben wirst?
- 09) Wofür bist Du in Deinem Leben am dankbarsten?
- 10) Wenn Du etwas ändern könntest an der Art, wie Du erzogen wurdest: Was wäre das?
- 11) Erzähle mir in vier Minuten Deine Lebensgeschichte und zwar möglichst detailreich.
- 12) Wenn Du morgen aufwachst und über Nacht irgendeine Eigenschaft oder Fähigkeit erlangt hättest: Welche sollte das sein?
- 13) Wenn eine Kristallkugel die Wahrheit verraten könnte über Dein Leben, Deine Zukunft oder irgendetwas anders: Was würdest Du wissen wollen?
- 14) Wovon träumst Du? Träumst Du schon lang davon, etwas Spezielles getan zu haben? Warum hast Du es bisher nicht getan?
- 15) Was ist die größte Errungenschaft Deines Lebens?
- 16) Was bedeutet Freundschaft für Dich?
- 17) Was schätzt Du am meisten an einer guten Freundin oder an einem guten Freund?
- 18) Was ist Deine schönste Erinnerung?
- 19) Was ist Deine schrecklichste Erinnerung?
- 20) Wenn Du wüsstest, dass Du in einem Jahr sterben würdest, würdest Du etwas an Deiner Art zu leben ändern? Warum?
- 21) Welche Rolle spielen Liebe und Zuneigung in Deinem Leben?
- 22) Wir nennen abwechselnd Eigenschaften von Dir und von mir, die wir für positiv halten. Und zwar fünf pro Person.
- 23) Wie viel Nähe und Wärme gibt es in Deiner Familie?
- 24) Findest Du, dass Deine Kindheit glücklicher war als die vieler anderer?
- 25) Wie empfindest Du über die Beziehung zu Deiner Mutter? Und zu Deinem Vater?
- 26) Treffe drei ehrliche „Wir“-Aussagen. Zum Beispiel „Wir sind beide in diesem Raum und fühlen uns ...“
- 27) Vervollständige diesen Satz: „Ich wünsche mir jemanden, mit dem ich darüber reden könnte, dass ...“
- 28) Wenn wir beide enge Freunde wären, was sollte ich über Dich wissen?
- 29) Sag mir, was Du an mir magst; sei jetzt sehr ehrlich und sag durchaus auch Dinge, die Du normalerweise keinem anderen nach so kurzer Zeit nicht sagen würdest.
- 30) Erzähl mir von einem peinlichen Moment in Deinem Leben.
- 31) Wann hast Du zum letzten Mal vor einer anderen Person geweint? Wann für Dich allein?
- 32) Was – falls es das überhaupt gibt – ist zu ernst, als dass man darüber Witze machen dürfte?
- 33) Wenn Du heute Abend sterben würdest und Du Dich niemandem mehr mitteilen könntest: Was, nicht gesagt zu haben, würdest Du am meisten bereuen? Warum hast Du es noch nicht gesagt?
- 34) Dein Haus / Deine Wohnung mit all Deinem Besitz geht in Flammen auf. Nachdem Deine Liebsten und Deine Haustiere gerettet sind, kannst Du noch einmal rein und eine Sache raus holen. Was wäre das? Und warum?
- 35) Wessen Tod von allen Menschen in Deiner Familie wäre für Dich am beunruhigendsten? Warum?
- 36) Berichte mir von einem persönlichen Problem und bitte mich um Rat, wie ich damit umgehen würde.
Bitte schildere mir, was Du beobachtetest, wie ich mich anscheinend mit dem Problem fühle.
- 37) Sag mir, was Du jetzt (schon) an mir magst.

Quelle: <http://sz-magazin.sueddeutsche.de/blogs/nummereins/4693/die-nummer-eins-der-intimitat-36-entscheidende-fragen/>

gabrieleaigner
Einzel-, Paar- und Sexualtherapie
Supervision | Seminare | HP Psy
www.aigner-praxis.de