

## Fragen die mehr Tiefe, Nähe und Verbindung erzeugen können

Im folgenden findest du Beispiele, wie Fragen angewandt werden können um einer Begegnung mehr Tiefe zu geben und mehr Nähe entstehen zu lassen.

Die Fragen sind lediglich Beispiele von tausend verschiedenen Möglichkeiten. Die Intention ist, durch offene Fragen nach Bedeutungen von Wörtern, nach Gefühlen oder Bedürfnissen und Wünschen einen Wechsel der Ebene von der Sachebene auf eine emotionale , tiefere Ebene anzustoßen. Falls eine Frage in dieser Art beim Gegenüber vielleicht Ärger erzeugt, ist die Haltung hilfreich, dass ich nichts falsch gemacht habe, sondern etwas berührt beim anderen und es jetzt darum gehen kann dem auf die Spur zu kommen.

Hinweisen will ich auf ein Buch von Carmen Kindl-Beilfuß : „Fragen können wie Küsse schmecken“ , Carl-Auer Verlag, das mich sehr inspiriert hat.

| Dies wird erzählt  | Eine mögliche Frage   |
|--|---|
| Dieses Weihnachten hatte ich keine Lust nach Hause zu fahren.                    | Was bedeutet Weihnachten für dich ?                                 |
| Meine Freundin jammert mir immer nur etwas vor.                                  | Was wünschst du dir , wenn du mit ihr zusammen bist ?               |
| Ich habe keine Lust auf ihre Angebote.   | Sie wünschen sich etwas anderes. Was ist es ?                       |
| Gestern hat meine Tochter wieder nur herumgestresst.                             | Was löst Stress in dir aus ?  |
| Das war ein so schöner Urlaub.   | Was braucht es, damit ein Urlaub schön ist für dich ?               |
| Ich habe keinen Kontakt zu meiner Tochter.                                       | Wenn du an deine Tochter denkst, was fühlst du da ?                 |
| Mein Chef ist einfach unmöglich.   | Wenn du dir etwas von deinem Chef wünschen könntest, was wäre das ? |
| Es hat ewig gedauert bis ich da war.   | Ist dir wichtig, dass du schnell vorankommst ?                      |
| So ein Mist Wetter.  | Wie geht es dir , wenn du die Sonne siehst ?                        |
| Ich schaffe diese Aufgabe einfach nicht.   | Wie geht es dir, wenn du das denkst ?                               |
| Meine Mutter sieht mich einfach nicht.   | Was braucht es , damit du dich gesehen fühlst.                      |
| Ich schaffe es nicht mehr meine Mutter zu betreuen.                              | Was würde ihr Tod für dich bedeuten ?                               |
| Wenn er so viel Bier trinkt, kann ich nicht mit ihm reden.                       | Was löst das in dir aus, wenn er Alkohol trinkt ?                   |
| Mein Freund fühlt sich immer so schnell angegriffen.                             | Was möchtest du ihm sagen, das er nicht als Vorwurf hören soll ?    |
| Ich habe mir ein neues Auto gekauft, einen XX.                                   | Wie fühlt es sich an, in einen XX zu steigen ?                      |
| Meine Mutter sagt so abwertende Sachen zu mir.                                   | Möchtest du , dass das was du gut machst mehr gesehen wird ?        |
| Du sagst nie, ich liebe dich.  | Was bedeutet dir der Satz „ich liebe dich“ ?                        |
| Mein Tochter ist so aggressiv mir gegenüber. Ich weiß nicht was ich machen soll. | Was glaubst du liegt hinter der Aggressivität ?                     |
| Ich habe den Film „Into the Wild“ gesehen und er hat mich sehr berührt.          | Welche Sehnsucht hat der Film in dir angerührt ?                    |
| Ich war am Wochenende bei meiner besten Freundin Ulla.                           | Was magst du ganz besonders an ihr ?                                |
| Mein Sohn hat sich seit Wochen nicht gemeldet.                                   | Was verbindet dich dennoch mit ihm ?                                |
| Mein Vater ist dement und erkennt mich kaum noch.                                | Wenn du zurück denkst an deine Kindheit, was hat er dir gegeben ?   |
| Irgendwie ist gerade alles nur schwer und öde.                                   | Wenn du ein Traum verwirklichen könntest, welcher wäre das ?        |
| Ich fühle mich einfach nicht verstanden von meinem Mann.                         | Was könnte er sagen, so dass du dich verstanden fühlst ?            |