



75

FRAGEN

KOSTENLOSER GESPRÄCHSLEITFADEN

Gute Fragen für Paare

Lustige, tiefgründige und persönliche Fragen
mit denen ihr euch besser kennenlernt.

SO NUTZT IHR DIE LISTE

Wählt drei bis fünf Fragen. Antwortet beide
und stellt mindestens eine Nachfrage.

Ein kostenloses Reflexions- und Gesprächswerkzeug von Pair Perspective.



FRAGEN 1–10

10 einfache Fragen zum Einstieg

Beginnt hier, wenn ihr euch ein warmes Gespräch wünscht, ohne dass es gleich zu ernst wird.
Beantwortet am besten beide dieselbe Frage, bevor ihr weitermacht.

1

Was war dein schönster Moment in dieser Woche?

6

Wofür hättest du im Alltag gern mehr Zeit?

2

Worauf freust du dich im Moment am meisten?

7

Was können wir deiner Meinung nach als Paar richtig gut?

3

Wann fühlst du dich mit mir am entspanntesten?

8

Wann fühlst du dich von mir am meisten gesehen und verstanden?

4

Welche Kleinigkeit macht deinen Tag immer ein bisschen besser?

9

Was könnte dir die kommende Woche ein wenig erleichtern?

5

Welche Erinnerung an uns bringt dich fast immer in gute Stimmung?

10

Was möchtest du bald einmal mit mir zusammen machen?



FRAGEN 11-20

10 lustige Fragen an eure Partnerin oder euren Partner

Nicht jedes Gespräch muss von persönlicher Entwicklung handeln. Lustige Fragen können Geschichten, Eigenheiten und Seiten aneinander hervorbringen, die in einem hektischen Alltag

11

Wenn wir morgen überallhin reisen könnten, wohin würdest du uns mitnehmen?

16

Was war das lustigste Missverständnis, das wir je hatten?

12

Welche meiner Gewohnheiten ist am seltsamsten und gleichzeitig am liebenswertesten?

17

Welchen Wettbewerb könnten wir deiner Meinung nach als Team gewinnen?

13

Welches Lied sollte der Titelsong unserer Beziehung sein?

18

Wenn wir für einen Tag die Leben tauschen würden, was würde dich wohl am meisten überraschen?

14

Wenn wir gemeinsam ein kleines Unternehmen gründen würden, was würden wir verkaufen?

19

Was wäre das spontanste Date, das wir uns diesen Monat ausdenken könnten?

15

In welche fiktive Familie würden wir am besten passen?

20

Welchen Moment vom Anfang unserer Beziehung würdest du gern als Filmszene sehen?



FRAGEN 21-30

10 tiefgründige Fragen für Paare

Bei diesen Fragen geht es mehr darum, wer ihr seid, als darum, was ihr tut. Gebt einander Zeit zum Nachdenken und bleibt neugierig, wenn eine Antwort anders ausfällt als erwartet.

21

Was brauchst du, um dich in einer Beziehung sicher zu fühlen?

26

Wenn dein Leben eine Gebrauchsanweisung hätte, welche Seite sollte ich häufiger lesen?

22

Welche Erfahrung hat dich stärker geprägt, als die meisten Menschen wissen?

27

Was macht es dir schwer, um Hilfe zu bitten?

23

Was befürchtest du zu verlieren, wenn sich das Leben verändert?

28

Wann merkst du, dass du Nähe brauchst, und wann brauchst du mehr Freiraum?

24

Wann fühlst du dich am meisten wie du selbst?

29

Was bedeutet ein gutes Leben für dich gerade jetzt?

25

Was sollten deiner Meinung nach mehr Menschen über dich verstehen?

30

Wofür wird dir dein zukünftiges Ich hoffentlich einmal danken?



FRAGEN 31-45

15 Fragen über eure Beziehung

Gute Beziehungsfragen können sowohl Stärken als auch Bedürfnisse sichtbar machen. Es geht nicht darum, eure Beziehung zu bewerten, sondern zu verstehen, wie sie sich für beide Seiten anfühlt.

31 Wann hast du am stärksten das Gefühl, dass wir ein Team sind?

39 Was betrachten wir deiner Meinung nach am jeweils anderen als selbstverständlich?

32 Was hat sich deiner Meinung nach mit der Zeit zwischen uns verbessert?

40 Welche kleine Gewohnheit könnte unseren Alltag verbessern?

33 Was tue ich, wodurch du meine Liebe und Wertschätzung spürst?

41 Wann spürst du die größte Distanz zwischen uns?

34 Gibt es etwas Schönes, das wir früher gemacht haben und das dir heute fehlt?

42 Was hilft dir, nach einer Meinungsverschiedenheit wieder auf mich zuzugehen?

35 Welche Stärke unserer Beziehung schätzt du am meisten?

43 Was ist der typischste „Wir“-Moment, der dir einfällt?

36 Wann gelingt es uns deiner Meinung nach gut, einander Priorität zu geben?

44 Welche Themen sollten wir deiner Meinung nach gemeinsam neugieriger erkunden?

37 Was bedeutet bewusst gemeinsam verbrachte Zeit für dich ganz konkret?

45 Wenn unsere Beziehung eine Fernsehserie wäre, wie würde die aktuelle Folge heißen?

38 Gibt es etwas, das wir deiner Meinung nach häufiger feiern oder bewusst wahrnehmen sollten?



FRAGEN 46-55

10 Fragen über Kommunikation und Bedürfnisse

Hier ist es besonders hilfreich, aus der eigenen Perspektive zu sprechen. Versucht es mit „Ich erlebe“ und „Ich brauche“, statt zu erklären, was der andere falsch macht.

46

Was erleichtert es dir, mir zu sagen , dass etwas schwierig ist?

51

Was brauchst du von mir, wenn du gestresst bist?

47

Wie kannst du mir zeigen, dass du dir Unterstützung statt Lösungen wünschst?

52

Wie möchtest du, dass wir ein sensibles Thema ansprechen?

48

Wann hast du das Gefühl, dass ich dir wirklich zuhöre?

53

Gibt es etwas, das du häufig zu sagen versuchst, aber nicht klar vermitteln kannst?

49

Was führt normalerweise dazu, dass du dich in einem Gespräch zurückziehst?

54

Was hilft dir, bei einer Meinungsverschiedenheit zur Ruhe zu kommen?

50

Wie können wir früher ansprechen, wenn uns etwas zu stören beginnt?

55

Wie können wir unsere Verbindung besser wiederherstellen, nachdem wir einander verletzt haben?



FRAGEN 56-65

10 Fragen über Werte und Zukunft

Ihr müsst euch nicht genau dasselbe wünschen. Wichtig ist zu wissen, wohin ihr gemeinsam wollt, wo ihr flexibel sein könnt und welche Entscheidungen jedem von euch besonders wichtig sind.

56

Wie sieht für dich in fünf Jahren ein gewöhnlicher, guter Alltag aus?

61

Welche Traditionen möchtest du gemeinsam mit mir schaffen?

57

Worauf sollten wir deiner Meinung nach künftig mehr Wert legen?

62

Was bedeutet Familie für dich, und welchen Platz sollte sie in unserem Leben haben?

58

Was bedeutet finanzielle Sicherheit für dich?

63

Wie möchtest du Arbeit, Freizeit und unsere gemeinsame Zeit in Einklang bringen?

59

Wenn wir einen ganzen Monat frei hätten, wie würdest du diese gemeinsame Zeit verbringen wollen?

64

Bei welchem Traum wünschst du dir meine Unterstützung?

60

Wie erhoffst du dir, dass sich unsere Beziehung in den nächsten Jahren entwickelt?

65

Über welche Entscheidung für die Zukunft sollten wir deiner Meinung nach mehr sprechen?



FRAGEN 66-75

10 Fragen über Nähe und Intimität

Nähe kann von Aufmerksamkeit und Sicherheit bis zu Berührung und Sex alles bedeuten. Vereinbart am besten, dass ihr beide eine Frage auslassen dürft, und begegnet ehrlichen Antworten ohne

66

Wann fühlst du dich mir emotional am nächsten?

71

Gibt es etwas, das uns häufig daran hindert, uns nahe zu fühlen?

67

Welche kleinen Zeichen der Liebe bedeuten dir am meisten?

72

Wie können wir offener und sicherer über Wünsche und Grenzen sprechen?

68

Wodurch spürst du, dass ich dich begehre?

73

Was hilft dir, ganz im Moment zu sein, wenn wir Zeit miteinander verbringen?

69

Welche Art von körperlicher Nähe schätzt du im Alltag am meisten?

74

Gibt es eine Form von Nähe, die dir fehlt und von der du dir mehr wünschst?

70

Wann fällt es dir am leichtesten, die Initiative für Nähe zu ergreifen?

75

Was können wir diese Woche tun, um einen kleinen Moment tieferer Verbundenheit zu schaffen?



NÄCHSTER SCHRITT

Betrachtet eure Beziehung von beiden Seiten

Beim kostenlosen und privaten Beziehungstest antwortet ihr getrennt und vergleicht anschließend, wie ihr 14 Bereiche eurer Beziehung erlebt.

Kostenlos starten auf pairperspective.com/de

Keine Registrierung. Die Antworten werden erst geteilt, wenn ihr beide fertig seid.

Pair Perspective ist ein Reflexionswerkzeug, keine Behandlung oder Diagnose.