

LEBEN LIEBEN LASSEN PODCAST

by Claudia Bechert-Möckel

Persönlichkeits- & Beziehungskoaching

www.leben-lieben-lassen.de



Was wäre, wenn Nähe kein Zufall ist – sondern das Ergebnis von ehrlicher Verbindung? Diese 36 Fragen stammen aus einer bekannten psychologischen Studie des amerikanischen Forschers Arthur Aron, die gezeigt hat: Wenn zwei fremde Menschen sich gegenseitig intime, persönliche Fragen stellen – und sich danach vier Minuten in die Augen schauen – steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sie sich näher fühlen. Manchmal sogar so sehr, dass sie sich verlieben.

Die Idee dahinter: Echte Nähe entsteht nicht durch Äußerlichkeiten oder Smalltalk, sondern durch Offenheit, Verwundbarkeit und echtes Interesse am anderen.

Die Fragen sind in drei Sets gegliedert und bauen in ihrer Tiefe aufeinander auf – vom harmlosen Kennenlernen bis zu sehr persönlichen Themen.

Du kannst die Fragen für ein Date nutzen, als Paar, im Coaching oder einfach, um einem Menschen wirklich zu begegnen – ohne Maske, ohne Rolle. Lass dir Zeit, hört euch gegenseitig zu und spürt, was dabei entsteht. Denn Nähe ist kein Trick. Sie ist ein Geschenk.

[@leben_lieben_lassen_podcast](#)

36 Fragen zum Verlieben

1. Wenn du unter allen Menschen auf der Welt wählen könntest, wen würdest du gern zum Essen einladen?
2. Wärest du gern berühmt? In welcher Weise?
3. Übst du manchmal, was du sagen willst, bevor du jemanden anrufst? Warum?
4. Was macht einen 'perfekten' Tag für dich aus?
5. Wann hast du das letzte Mal für dich selbst gesungen? Und wann für jemand anderen?
6. Wenn du 90 Jahre alt werden könntest und dir entweder der Körper oder der Geist eines 30-Jährigen für die letzten 60 Jahre deines Lebens erhalten bliebe, was würdest du wählen?
7. Hast du eine geheime Vorahnung, wie du sterben wirst?
8. Nenne drei Dinge, die du und dein Gegenüber anscheinend gemeinsam haben.

9. Wofür in deinem Leben bist du am dankbarsten?
10. Wenn du irgendetwas an der Art und Weise, wie du erzogen wurdest, ändern könntest, was wäre das?
11. Erzähl deinem Gegenüber deine Lebensgeschichte in möglichst großer Kürze.
12. Wenn du morgen mit irgendeiner Eigenschaft oder Fähigkeit aufwachen könntest, welche wäre das?
13. Wenn dir eine Kristallkugel die Wahrheit über dich, dein Leben, die Zukunft oder irgendetwas anderes verraten könnte, was würdest du wissen wollen?
14. Gibt es etwas, das du schon lange träumst zu tun? Warum hast du es noch nicht getan?
15. Was war der größte Erfolg deines Lebens?
16. Was ist dir bei einer Freundschaft am wichtigsten?
17. Was ist deine liebste Erinnerung?
18. Was ist deine schlimmste Erinnerung?

19. Wenn du wüsstest, dass du in einem Jahr plötzlich sterben würdest, würdest du etwas an deiner Lebensweise ändern? Warum?

20. Was bedeutet Freundschaft für dich?

21. Welche Rolle spielen Liebe und Zuneigung in deinem Leben?

22. Nenne abwechselnd eine positive Eigenschaft deines Gegenübers, insgesamt fünf.

23. Wie eng und herzlich ist deine Familie? Hast du das Gefühl, deine Kindheit sei glücklicher gewesen als die der meisten anderen Menschen?

24. Wie ist deine Beziehung zu deiner Mutter?

25. Sage drei wahre 'Wir'-Aussagen. Zum Beispiel: 'Wir sind beide in diesem Raum und fühlen uns..

26. Vervollständige diesen Satz: 'Ich wünschte, ich hätte jemanden, dem ich erzählen könnte...

27. Wenn du mit deinem Gegenüber enge Freunde werden solltest, was wäre dann wichtig für ihn oder sie zu wissen?

28. Sage deinem Gegenüber, was du an ihm oder ihr magst; sei dabei ehrlich und sage auch Dinge, die du jemandem gerade erst Kennengelerntem nicht sagen würdest.

29. Erzähl deinem Gegenüber von einem peinlichen Moment in deinem Leben.

30. Wann hast du das letzte Mal in Gegenwart einer anderen Person geweint? Und wann für dich allein?

31. Sage deinem Gegenüber etwas, das du jetzt schon an ihm oder ihr magst.

32. Was ist zu ernst, um darüber Witze zu machen?

33. Wenn du heute Abend sterben würdest, ohne mit jemandem gesprochen zu haben, was würdest du am meisten bereuen, niemandem gesagt zu haben? Warum hast du es bis jetzt nicht gesagt?

34. Dein Haus mit allem, was dir gehört, fängt Feuer. Nachdem du deine Liebsten und deine Haustiere gerettet hast, bleibt dir Zeit, um genau einen Gegenstand zu retten. Was wäre das? Warum?

35. Der Tod welches Familienmitglieds würde dich am meisten erschüttern? Warum?

36. Erzähle deinem Gegenüber von einem persönlichen Problem und frage, wie er oder sie damit umgehen würde. Bitte dein Gegenüber auch, zu reflektieren, wie du in dieser Situation zu fühlen scheinst.