

12 Fragen für einen ehrlichen Abend.

Eine Standortbestimmung für euch beide. Ein Abend, zwei Gläser, kein Bildschirm. Was am Ende übrig bleibt, gehört euch.

Für wen das hier ist

Paare, die seit Jahren miteinander leben und merken, dass sie sich selten wirklich zuhören. Keine Krise nötig. Nur die Lust, einander wieder zu finden.

30+

*Jahre
Praxis
Hamburg
& SPO*

Vier Regeln, die alles tragen.

Diese zwölf Fragen sind kein Quiz. Sie sind ein Werkzeug, das nur funktioniert, wenn ihr zwei Dinge mitbringt: Zeit und Ehrlichkeit. Ein Abend, zwei Stühle, ein Tisch. Keine Handys. Kein Druck, alles zu schaffen.

01

Einer fragt, einer antwortet.

Erst alle zwölf Fragen aus Sicht der einen Person, dann tauscht ihr. Nicht im Pingpong, das verwässert.

02

Antworten dürfen unfertig sein.

„Ich weiß nicht“ ist eine Antwort. „Lass mich kurz nachdenken“ auch. Pausen sind Teil der Übung.

03

Zuhören, nicht verteidigen.

Wer fragt, hört zu. Punkt. Keine Erklärung, keine Korrektur. Erst am Ende spricht ihr gemeinsam.

04

Etwas mitnehmen.

Frage zwölf ist die wichtigste. Wenn ihr sie überspringt, war der Abend Übung, nicht Veränderung.

*Eines vorab: Wenn euch eine Frage zu nah geht, überspringt sie. Aber merkt euch, **welche**. Das ist meistens die wichtigste.*

Was war, *was* ist.

01

Was an unserer Beziehung ist heute besser als vor einem Jahr?

Klein anfangen. Auch das Leise zählt.

02

Wo merke ich, dass du in den letzten Wochen Last getragen hast, ohne sie zu zeigen?

Beobachten, nicht raten.

03

Welcher Satz von mir ist dir zuletzt zu nah gegangen, und ich habe es nicht gemerkt?

Es geht nicht um Schuld. Es geht um Sichtbarkeit.

04

Wo wünsche ich mir, dass du mich mehr siehst, gerade jetzt?

Konkret. Nicht „immer“, nicht „überall“.

05

Was tust du für mich, was ich für selbstverständlich halte?

Drei Sachen reichen. Beim Aussprechen werden sie wieder neu.

06

Wann hast du das letzte Mal gespürt, dass ich dir wirklich zuhöre?

Wenn die Antwort lange her ist, ist das eine Information.

Was kommt, was bleibt.

07

Gibt es ein Thema, um das wir beide herumlaufen, weil wir Angst haben, es kaputtzumachen?

Es muss noch nicht gelöst werden. Es muss nur einmal liegen dürfen.

08

Wo hast du dich verändert, und ich habe diese Veränderung noch nicht eingeholt?

Menschen wachsen ungleich. Das ist normal.

09

Was wünschst du dir mehr von uns gemeinsam, und was weniger?

Beides zählt gleich viel.

10

Wenn dieses Jahr eines bringt, was wir uns beide trauen wollen, was wäre das?

Eines reicht. Etwas, das ihr beide unterschreibt.

11

Was an mir liebst du leiser als früher, und woran liegt das?

Die schwerste Frage. Ehrlich, nicht hart.

12

Was möchtest du, dass wir nach diesem Abend zusammen tun, um das Gehörte zu halten?

Ein konkreter Schritt. Klein ist gut.

Was ihr jetzt macht.

Diese zwölf Fragen wirken nach. Manchmal sofort, manchmal über Tage. Lasst sie wirken, ohne sofort wieder darüber reden zu wollen. Ein, zwei Tage Stille sind okay. Was bleibt, sind eure Antworten und das Wissen, dass ihr in der Lage seid, dieses Gespräch zu führen.

Falls etwas Größeres aufgegangen ist und ihr merkt, ihr kommt allein nicht weiter, dann ist das kein Scheitern. Das ist der Moment, in dem ein dritter Raum hilft.

WENN ES MEHR WERDEN DARF

Ein Erstgespräch klärt in einer Stunde, ob ein Prozess passt.

Ich arbeite seit über dreißig Jahren mit Paaren. Paartherapie, Coaching, Hypnose. In Hamburg-Eimsbüttel, in Sankt Peter-Ording oder online. Ein Anruf reicht, wir besprechen in fünf Minuten, ob es passt.

☎ 0171 626 8901

✉ beratung@inesthordsen.de

→ denzer.ai/ines