familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

DIE KUNST, TIEFE GESPRÄCHE ZU FÜHREN

„Wie war die Arbeit?"

„Gut. Wie war dein Tag?"

„Ganz okay."

Solche Gespräche sind überhaupt nicht ergiebig. Sie sind ätzend und führen nicht dazu, dass die Beziehung vertieft wird.

Ein guter Anfang ist es, offene statt geschlossene Fragen zu stellen. Das heißt Fragen, welche man nicht mit „Ja" oder „Nein" beantworten kann. Doch in unserem Beispiel sorgen auch offene Fragen nicht für ein gutes Gespräch.

Gute Fragen zeichnen sich dadurch aus, dass sie so spezifisch auf einen kleinen Themenbereich ausgerichtet sind, dass sie den Gefragten zum Nachdenken anregen. Man muss wirklich präsent sein, um sie beantworten zu können.

Außerdem sollten die Fragen so gestellt sein, dass sie gerne beantwortet werden, weil man etwas erzählen kann, was man auch erzählen will.

Corinne fragt ihren Mann, der gerne Anerkennung bekommt: „Was war dein größter Durchbruch, den du in letzter Zeit bei der Arbeit hattest?"

Matteo fragt seine Frau, die ein Beziehungstyp ist:
„Was schätzt du besonders an deiner Freundschaft mit Susanne?"

Diese Fragen werden mit Sicherheit tiefere Gespräche auslösen als ein „Wie war dein Tag?".

Für ein gutes Gespräch ist neben der Art der Frage sicher auch der Zeitpunkt entscheidend. Normalerweise ist unmittelbar nachdem einer oder beide Partner nach Hause gekommen sind keine gute Zeit für tiefe Gespräche. Viele Leute müssen erst mal richtig zu Hause ankommen, bevor sie über das, was sie beschäftigt, sprechen wollen.

Weitere Artikel unter: familylife.de/five

NEXT LEVEL

FÜR MEINE BEZIEHUNG:

Welche spezifische Frage würde dein/e Partner/in gerne beantworten? Stelle sie ihm/ihr zu einem guten Zeitpunkt!