EINE HANDVOLL FRAGEN

In einem vollen Alltag ist es manchmal gar nicht so einfach, sich persönlich auszutauschen und Gespräche zu führen, die Euch einander näher bringen. Oder überhaupt wieder miteinander ins Gespräch zu kommen.
Dieser einfache Leitfaden schafft einen passenden Rahmen, den Ihr ohnehin immer dabei habt. Ob beim gemeinsamen Abendessen, beim Spaziergang, als Wochenrückblick oder nach einem Event: Jeder Finger steht für eine Frage und gibt Raum, sich kurz selbst zu reflektieren.

SO GEHT'S:

Nehmt Euch eine Dreiviertelstunde Zeit (gerne auch mehr).
Je 15′ lang erzählt eine Person, während die andere aufmerksam zuhört. Dann wechselt Ihr. Die übrige Zeit nutzt Ihr, um nachzufragen, Eure Gedanken zum Gehörten zu teilen oder etwas aufzunehmen, das Euch beide beschäftigt hat.

DAS HABE ICH
GELERNT / ENTDECKT.

DAS WAR GUT / HAT
MIR GEFALLEN.

DAS STINKT MIR.



SO GEHT ES MIR
AKTUELL IN UNSERER
BEZIEHUNG.

DAS KOMMT GERADE
ZU KURZ.

Aktives Zuhören fördert Verständnis, schafft Vertrauen und stärkt Beziehungen.