

Beispielfragen für Partner

Alltag & Verbindung

- Was ist dir heute besonders im Kopf geblieben?
- Was war heute ein schöner Moment für dich?
- Gab es etwas, das sich schwierig oder schwer angefühlt hat?
- Was nimmst du aus dem Tag mit in diesen Abend?

Emotionale Verbindung

- Wie geht es dir im Moment – auch unter der Oberfläche?
- Was beschäftigt dich gerade am meisten?
- Wann hast du dich zuletzt wirklich wie du selbst gefühlt?
- Gibt es etwas, das du fühlst, aber noch nicht geteilt hast?

Die innere Welt verstehen

- Was ist dir im Moment in deinem Leben besonders wichtig?
- Wonach sehnst du dich gerade?
- Was gibt dir aktuell Energie und was zieht dir Energie?
- Was fühlt sich für dich im Moment besonders sinnvoll oder bedeutungsvoll an?

Beziehungsbezogene Fragen

- Wann hast du dich mir zuletzt besonders nah gefühlt?
- Gab es etwas, das ich getan habe, wodurch du dich gesehen oder wertgeschätzt gefühlt hast?
- Gibt es etwas, bei dem du dir wünschst, dass ich dich besser verstehe?
- Was lässt dich dich von mir geliebt fühlen?
- Was kann ich mehr tun, um dich gerade zu unterstützen?

Reflexion & Entwicklung

- Was machen wir als Paar im Moment gut?
- Gibt es etwas, das wir anders machen könnten, um uns noch verbundener zu fühlen?
- Was hast du in letzter Zeit über uns gelernt?
- Worauf möchtest du, dass wir uns in den nächsten Wochen mehr fokussieren?

Tiefere Fragen

- Was lernst du gerade über dich selbst?

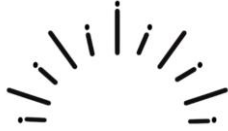
Juliane Hoss

Juliane@reflectwithjuliane.com

+27 67 161 4603

www.reflectwithjuliane.com

REFLECT
with *Juliane*



- Was fordert dich innerlich im Moment heraus?
- Wovor hast du im Moment Angst?
- Wofür wünschst du dir gerade mehr Raum in deinem Leben?

Unterstützung & Fürsorge

- Was brauchst du gerade von mir?
- Wie kann ich dich im Moment am besten unterstützen?
- Möchtest du, dass ich einfach zuhöre oder gemeinsam mit dir nach Lösungen schaue?
- Was würde sich heute für dich besonders unterstützend anfühlen?

Leichtigkeit & positive Verbindung

- Was schätzt du gerade besonders an uns?
- Was liebst du an unserer Beziehung?
- Was ist eine deiner liebsten gemeinsamen Erinnerungen in letzter Zeit?
- Wie würde ein perfekter Tag für dich aussehen, den wir zusammen verbringen?

Auch hier gilt: Es geht nicht darum, möglichst viele Fragen zu stellen, sondern darum, wirklich präsent zu sein, zuzuhören und bei einer Antwort zu bleiben. Tiefe entsteht oft genau in diesem Raum.