

70 Beziehungsfragen, die euch als Paar wirklich weiterbringen

1. Fragen, um eure Beziehung besser zu verstehen

1.1 Fragen, um eure eigenen Bedürfnisse zu erkennen

1. Was brauche ich, um mich in unserer Beziehung sicher und geborgen zu fühlen?
2. In welchen Momenten spüre ich am meisten Liebe und Verbundenheit?
3. Welche meiner Bedürfnisse bleiben in unserer Beziehung manchmal unerfüllt?
4. Wann fühle ich mich in unserer Beziehung nicht gesehen oder verstanden?
5. Welche Erwartungen habe ich an dich als Partner/Partnerin?
6. Welche Art von Unterstützung wünsche ich mir in schwierigen Zeiten?
7. Gibt es bestimmte Erfahrungen aus meiner Vergangenheit, die meine Beziehungsbedürfnisse beeinflussen?
8. Wie sahen die Beziehungen aus, die ich in meiner Kindheit und Jugend als Beispiele gesehen habe (Eltern, Verwandte, Bekannte, etc.)

1.2 Fragen, um eure/n Partner/in zu verstehen

9. Was bedeutet Liebe für dich?
10. Wann fühlst du dich in unserer Beziehung am meisten geschätzt und geliebt?
11. Welche Gesten oder Worte zeigen dir, dass ich dich verstehe?
12. Wann fühlst du dich mir gegenüber unsicher oder verletztlich?
13. Gibt es eine Situation, in der du das Gefühl hattest, dass ich dich nicht verstanden habe?
14. Gibt es etwas, das du dir von mir wünschst, aber noch nicht ausgesprochen hast?
15. Was ist deine größte Angst in einer Beziehung?
16. Wie hast du in deiner Kindheit gelernt, mit Konflikten umzugehen?
17. Wie sieht für dich ein perfekter gemeinsamer Tag aus?
18. Was sind kleine Dinge, die ich tun kann, um dir den Alltag zu erleichtern?
19. Welche Form von Unterstützung brauchst du von mir in schwierigen Zeiten?

1.3 Fragen, um eure Beziehungsdynamik & Konfliktmuster besser zu verstehen

20. Welche Situationen führen bei uns immer wieder zu Streit oder Missverständnissen?
21. Gibt es bestimmte Themen, bei denen wir uns oft im Kreis drehen?
22. Gibt es wiederkehrende Verhaltensweisen von mir, die dich verletzen oder verunsichern?
23. Wie reagiere ich meistens, wenn wir uns streiten? Und wie reagierst du?
24. Was passiert emotional und physisch mit mir, wenn wir uns streiten? Was passiert mit dir?
25. Welche Rollen haben wir in unserer Beziehung unbewusst übernommen? (z. B. der Planer, der Tröster, der Macher)
26. Welche Dynamiken aus meiner Kindheit oder früheren Beziehungen könnten unsere Konflikte beeinflussen?
27. Wie lösen wir Konflikte – und funktioniert das wirklich für uns beide?
28. Wann fällt es uns leicht, offen und ehrlich miteinander zu sprechen – und wann nicht?
29. Was könnten wir verändern, um aus wiederkehrenden Mustern auszubrechen?

2. Fragen, um eure Beziehung zu verbessern

2.1 Fragen, um eure Kommunikation & euer Vertrauen zu stärken

30. Was können wir tun, damit wir uns in Gesprächen beide mehr verstanden und respektiert fühlen?
31. Wie können wir sicherstellen, dass wir beide Raum haben, um unsere Gedanken und Gefühle offen auszudrücken?
32. Wie möchten wir mit Momenten der Unsicherheit oder Verlustangst umgehen? Was können wir tun, um uns gegenseitig zu beruhigen und Bestätigung zu geben?
33. Was sind kleine Gesten im Alltag, die dir das Gefühl geben, dass ich an dich glaube?
34. Wie können wir uns besser unterstützen, wenn einer von uns einen schlechten Tag hatte?

2.2 Fragen, um Konflikte & Streit konstruktiv zu lösen

35. Wie gehen wir aktuell mit Meinungsverschiedenheiten um – und was können wir verbessern?
36. Was können wir tun, um uns gegenseitig in Konflikten besser zu verstehen und nicht direkt zu reagieren?

37. Welche Worte oder Verhaltensweisen sollten wir in Streitgesprächen vermeiden und welche wären hilfreich, um das Gefühl der Verbundenheit aufrechtzuerhalten?
38. Gibt es ein Signal oder eine Strategie, um Streitgespräche frühzeitig zu deeskalieren?
39. Wie könnte ein liebevoller Weg aussehen, um schwierige Themen anzusprechen?
40. Was können wir machen, um uns nach einem Streit schneller wieder zu versöhnen?

2.3 Fragen für eine tiefere emotionale Verbindung & Nähe

41. Welche Dinge aus unserer Anfangszeit vermissen wir manchmal?
42. In welchen Momenten fühlen wir uns besonders nah?
43. Wann hast du das letzte Mal das Gefühl gehabt, dass ich dich wirklich tief verstehe?
44. Gibt es Verhaltensmuster oder Gewohnheiten, die unsere Verbindung negativ beeinflussen?
45. Gibt es Rituale oder Routinen, die unsere emotionale Nähe stärken könnten?
46. Wie können wir unseren Alltag so gestalten, dass wir uns bewusster Zeit füreinander nehmen?
47. Wann hat dich eine kleine Geste von mir besonders berührt?

2.4 Fragen für mehr körperliche Intimität & Sexualität

48. Was bedeutet Intimität für dich – und was brauchst du, um dich wohl und begehrt zu fühlen?
49. Wann fühlen wir uns körperlich nahe? Gibt es Berührungen oder Gesten, die du besonders magst oder vermisst?
50. Gibt es Momente oder Situationen, in denen du dich weniger wohl mit körperlicher Nähe fühlst?
51. Gibt es etwas, das ich tun kann, um dir mehr Sicherheit und Vertrauen in diesem Bereich zu geben?
52. Wie können wir gemeinsam neue Wege finden, unsere körperliche Verbindung zu vertiefen?
53. Wie können wir gemeinsam eine Atmosphäre schaffen, in der wir uns beide fallen lassen können?
54. Was gibt es im Bereich Intimität oder Sexualität, das du gerne ausprobieren würdest?
55. Wie können wir offener über unsere Wünsche und Bedürfnisse sprechen?

2.5 Fragen für mehr Leichtigkeit & Humor in eurer Beziehung

56. Was war das Lustigste, das uns gemeinsam passiert ist?
57. Welche Erinnerungen an uns zaubern dir immer wieder ein Lächeln ins Gesicht?
58. Wann fühlst du dich am unbeschwertesten?
59. Welche kleinen, verrückten Dinge könnten wir öfter machen, um mehr Spaß zu haben?
60. Gibt es Rituale oder Insider-Witze, die wir wiederbeleben könnten?

61. Wie können wir unseren Alltag spielerischer und lockerer gestalten?
62. Was würdest du gerne mit mir erleben, das völlig außerhalb unserer Komfortzone liegt?
63. Wie könnten wir mehr Spontaneität in unser Leben bringen?

2.6 Fragen zu eurer gemeinsamen Zukunft & Beständigkeit der Beziehung

64. Wo siehst du uns in fünf oder zehn Jahren?
65. Welche Werte und Traditionen sind dir in unserer Beziehung wichtig?
66. Wie möchten wir uns als Paar weiterentwickeln?
67. Gibt es etwas, das du dir für unsere Zukunft wünschst, über das wir noch nicht gesprochen haben?
68. Welche gemeinsamen Ziele oder Träume haben wir – und wie können wir sie umsetzen?
69. Wie können wir sicherstellen, dass unsere Liebe lebendig bleibt und unsere Beziehung für beide langfristig erfüllend ist?
70. Was können wir tun, um uns auch über Jahre hinweg in schwierigen Zeiten nicht aus den Augen zu verlieren?

Fehlen euch die Skills für friedliche Gespräche?

Der Online *Hold Me Tight*® Beziehungskurs für Paare

Ein virtuelles Kommunikationstraining für mehr Nähe und Verbindung in eurer Beziehung

Unser 7-wöchiger Hold Me Tight® Online-Kurs hilft Paaren, ihre Kommunikation zu stärken, Vertrauen aufzubauen und dem Teufelskreis aus Beziehungskonflikten langfristig zu entkommen. Der Kurs umfasst 7 Module aus vorab aufgezeichneten Videolektionen, Lernmaterialien, Übungen und jeweils einem wöchentlichen Live-Workshop pro Modul.

Mehr Infos bekommt ihr [hier](#) oder auf www.natascha-schumannbeck.de.