

Beziehungskrise: 49 Coaching-Fragen, mit denen du klarer siehst

zeitzuleben.de

Wie du diese Fragen nutzen kannst?

Zeit mit dir selbst: Stell dir die Fragen in einer ruhigen und möglichst entspannten Zeit mit dir selbst. Vielleicht beantwortest du sie dir sogar schriftlich. Oder machst dir Notizen. Denn Schreiben hilft, sich besser zu fokussieren und zu greifbaren Lösungen zu kommen.

Freundinnen-Coaching: Du verabredest dich mit einem Menschen, vor dem du sehr offen und ehrlich sein magst. Du lässt dir die Coaching-Fragen von ihm oder ihr stellen. Wie wäre es, diese Fragen mit deiner besten Freundin, deinem besten Freund durchzugehen? Auch dann lohnt es sich, Notizen zu machen. Denn so gehen dir deine wertvollen Gedanken nicht verloren.

Coaching to go: Stell dir die Fragen immer mal in deinem Alltag. Vielleicht jeden Tag ein oder zwei. Lass sie dich durch den Tag begleiten und denke immer mal wieder über sie nach. Abends schreibst du am besten ein kurzes Fazit. So sammelst du deine wichtigsten Gedanken und weißt auch nach Tagen noch, was dir wichtig ist.

1. Wie geht es mir in meiner Partnerschaft?
2. Was genau ist unser Problem?
3. Wie sieht mein Partner unser Problem?
4. Seit wann haben wir das Problem?
5. Welchen Anteil habe ich an dem Problem?
6. Welchen Anteil hat mein Partner, meine Partnerin an dem Problem?
7. Wie geht es mir in dieser Situation? Spüre ich ein Gefühl in meinem Körper, und wenn ja wo? (Diese Frage immer wieder zwischendurch stellen. Wichtig, um mit sich selbst in Kontakt zu bleiben.)
8. Wie geborgen fühle ich mich in meiner Beziehung?
9. Welche gemeinsamen Ziele haben wir?
10. Wie unterstützt mein Partner mich darin, meine Ziele zu erreichen (Hobby, beruflich, gesundheitlich, ...)?
11. Weiß ich, welche Ziele mein Partner verfolgt (Hobby, beruflich, gesundheitlich, ...)? Wie unterstütze ich meinen Partner darin, seine Ziele zu erreichen?
12. Was würde eine andere Frau/ein anderer Mann an meinem Partner, meiner Partnerin attraktiv finden?
13. Wäre unser derzeitiges Problem zu Beginn unserer Beziehung auch ein Problem gewesen? Weshalb? Weshalb nicht?



14. Was hat sich durch unser Problem in meinen Beziehungen zu Familie/Freunden/Kollegen verändert?
15. Auf welche Lebensbereiche wirkt sich unser Problem aus? Wie genau?
16. Bringen unsere Streitigkeiten uns wirklich weiter? Was würde sich verändern, wenn wir über wiederkehrende Streitthemen nicht immer wieder streiten würden?
17. Wie steht es mit unserer Sexualität? War sie jemals gut? Könnte es besser laufen?
18. Habe ich sexuelle Wünsche, die nicht erfüllt werden? Weiß mein Partner davon? Wie könnten wir darüber sprechen und Neues ausprobieren?
19. Hat mein Partner sexuelle Wünsche, die nicht erfüllt werden? Weiß ich darum? Wie könnten wir darüber sprechen und Neues ausprobieren?
20. Welche Menschen sind durch unser Problem ebenfalls betroffen?
21. Was wird wohl passieren, wenn ich jetzt nichts ändere? Wie sieht mein Alltag in 2 Wochen, 2 Monaten, 2 Jahren aus?
22. Was würde ich mir wünschen, wenn ich eine Sache in meiner Beziehung ändern könnte? Wieso ist genau das so wichtig für mich?
23. Was würde sich mein Partner wünschen, wenn er eine Sache in der Beziehung verändern könnte?
24. Welche Eigenschaft meines Partners sehe ich als Problem an? Was ist daran positiv? Was würde fehlen, wenn mein Partner diese Eigenschaft nicht hätte?
25. Welche meiner Eigenschaften sieht mein Partner als Problem für die Beziehung an? Was ist daran positiv? Was würde fehlen, wenn ich diese Eigenschaft nicht hätte?
26. Was finde ich an mir selbst problematisch? Welche positiven Seiten gibt es daran? Was würde fehlen, wenn ich diese Eigenschaft nicht hätte?
27. Wenn sich jemand anderes mir gegenüber so verhalten würde, wie ich mich selbst gerade verhalte – würde ich dann gerne mit dieser Person zusammenleben wollen?
28. Weiß ich, was mein Partner an unserer Situation schwer zu ertragen findet?
29. Weiß mein Partner, was ich über die Situation denke und was ich fühle?
30. Weiß ich, was mein Partner über die Situation denkt und was er fühlt?
31. Wie sprechen wir generell miteinander über unsere Gedanken und Gefühle?





32. Wie oft mache ich meinem Partner Vorwürfe oder meckere an ihm herum?
33. Wann habe ich meinem Partner zuletzt ein Kompliment gemacht? Wofür könnte ich meinem Partner ein Kompliment machen?
34. Was wünsche ich mir von meinem Partner? Weiß er das?
35. Weiß ich, was mein Partner sich von mir wünscht?
36. Wenn mein Partner mir sagen würde, dass er jemand anderes kennen gelernt hat ... wie würde ich reagieren? Wäre ich überrascht, enttäuscht, erleichtert, ...?
37. Wenn ich jemanden kennen lernen würde, mit dem ich mich gut verstehe, wie sehr wäre ich versucht, eine Affäre zu beginnen?
38. Wissen andere Menschen (Freundinnen, Kollegen) wirklich wichtige Dinge über mich, die mein Partner nicht weiß? Könnte das ein Anzeichen dafür sein, dass ich mich von meinem Partner entfernt habe?
39. Kann ich meinem Partner vertrauen?
40. Vertraut mein Partner mir?
41. War unsere Beziehung jemals richtig gut?
42. Beneide ich andere Paare um ihre Beziehung? Wieso genau? Waren wir auch mal so?
43. Gibt es Menschen, die uns um unsere Partnerschaft beneiden?
44. Glaube ich, dass, wenn nur eine einzige Sache an meinem Partner anders wäre, unsere ganze Beziehung besser wäre? Wäre das wirklich so? Wie würde es unsere Beziehung verändern, wenn ich diese eine Sache akzeptieren könnte?
45. Warum habe ich mich nicht schon längst getrennt?
46. Was hält mich noch in der Beziehung? Ist es das wirklich wert?
47. Welche Hilfe könnte ich mir holen, um meine Beziehung zu verbessern?
48. Welche kleine Kleinigkeit könnte ich jeden Tag tun, um meine Beziehung zu verbessern?
49. Welche kleine Kleinigkeit könnte mein Partner jeden Tag tun, um unsere Beziehung zu verbessern? Wie könnte ich ihn darum bitten?



Wie geht es mir in meiner Partnerschaft?

Was genau ist unser Problem?

Wie sieht mein Partner unser Problem?

Seit wann haben wir das Problem?

Welchen Anteil habe ich an dem Problem?

Welchen Anteil hat mein Partner, meine Partnerin an dem Problem?

Wie geht es mir in dieser Situation?

Spüre ich ein Gefühl in meinem Körper, und wenn ja wo?

(Diese Frage immer wieder stellen, um mit mir selbst in Kontakt zu bleiben.)

Wie geborgen fühle ich mich in meiner Beziehung?

Welche gemeinsamen Ziele haben wir?

Wie unterstützt mein Partner mich darin, meine Ziele zu erreichen?

(Hobby, beruflich, gesundheitlich, ...)

Weiß ich, welche Ziele man Partner verfolgt?

(Hobby, beruflich, gesundheitlich, ...)

Was würde jemand anderes an meinem Partner, meiner Partner attraktiv finden?

Wäre unser derzeitiges Problem zu Beginn unserer Beziehung auch ein Problem gewesen?

Weshalb? Weshalb nicht?

Was hat sich durch unser Problem in meinen Beziehungen zu Familie/Freunden/Kollegen verändert?

Auf welche Lebensbereiche wirkt sich unser Problem aus?

Wie genau?

Bringen unsere Streitigkeiten uns wirklich weiter?

Was würde sich verändern, wenn wir über wiederkehrende Streitthemen nicht immer wieder streiten würden?

Wie steht es mit unserer Sexualität?

War sie jemals gut?

Könnte es besser laufen?

Habe ich sexuelle Wünsche, die nicht erfüllt werden?

Weiß mein Partner davon?

Wie könnten wir darüber sprechen und Neues ausprobieren?

**Hat mein Partner sexuelle Wünsche,
die nicht erfüllt werden?**

Weiß ich darum?

**Wie könnten wir darüber sprechen
und Neues ausprobieren?**

**Welche Menschen sind
durch unser Problem
ebenfalls betroffen?**

**Was wird wohl passieren, wenn
ich jetzt nichts ändere?**

**Wie sieht mein Alltag in 2
Wochen, 2 Monaten, 2 Jahren
aus?**

**Was würde ich mir wünschen,
wenn ich eine Sache in meiner
Beziehung ändern könnte?**

**Wieso ist genau das so wichtig
für mich?**

**Was würde sich mein Partner
wünschen, wenn er eine
Sache in der Beziehung
verändern könnte?**

**Welche Eigenschaft meines Partners
sehe ich als Problem an?**

Was ist daran positiv?

**Was würde fehlen, wenn mein
Partner diese Eigenschaft nicht
hätte?**

**Welche meiner Eigenschaften sieht
mein Partner als Problem für die
Beziehung an?**

Was ist daran positiv?

**Was würde fehlen, wenn ich diese
Eigenschaft nicht hätte?**

**Was finde ich an mir selbst
problematisch?**

**Welche positiven Seiten gibt es
daran?**

**Was würde fehlen, wenn ich diese
Eigenschaft nicht hätte?**

**Wenn sich jemand anderes mir
gegenüber so verhalten würde,
wie ich mich selbst gerade
verhalte – würde ich dann gerne
mit dieser Person
zusammenleben wollen?**

Weiß ich, was mein Partner an unserer Situation schwer zu ertragen findet?

Weiß mein Partner, was ich über die Situation denke und was ich fühle?

Weiß ich, was mein Partner über die Situation denkt und was er fühlt?

Wie sprechen wir generell miteinander über unsere Gedanken und Gefühle?

Wie oft mache ich meinem Partner Vorwürfe oder meckere an ihm herum?

**Wann habe ich meinem Partner zuletzt ein Kompliment gemacht?
Wofür könnte ich meinem Partner ein Kompliment machen?**

**Was wünsche ich mir von meinem Partner?
Weiß er das?**

Weiß ich, was mein Partner sich von mir wünscht?

**Wenn mein Partner mir sagen würde, dass er jemand anderes kennen gelernt hat ... wie würde ich reagieren?
Wäre ich überrascht, enttäuscht, erleichtert, ...?**

Wenn ich jemanden kennen lernen würde, mit dem ich mich gut verstehe, wie sehr wäre ich versucht, eine Affäre zu beginnen?

Wissen andere Menschen (Freundinnen, Kollegen) wirklich wichtige Dinge über mich, die mein Partner nicht weiß?

Könnte das ein Anzeichen dafür sein, dass ich mich von meinem Partner entfernt habe?

Kann ich meinem Partner vertrauen?

Vertraut mein Partner mir?

War unsere Beziehung jemals richtig gut?

Beneide ich andere Paare um ihre Beziehung?

Wieso genau?

Waren wir auch mal so?

Gibt es Menschen, die uns um unsere Partnerschaft beneiden?

Glaube ich: Wenn nur eine einzige Sache an meinem Partner anders wäre, wäre unsere ganze Beziehung besser? Wäre das wirklich so? Wie würde es unsere Beziehung verändern, wenn ich diese eine Sache akzeptieren könnte?

Warum habe ich mich nicht schon längst getrennt?

**Was hält mich noch in der
Beziehung?**

Ist es das wirklich wert?

**Welche Hilfe könnte ich mir
holen, um meine Beziehung
zu verbessern?**

**Welche kleine Kleinigkeit
könnte ich jeden Tag tun,
um meine Beziehung zu
verbessern?**

**Welche kleine Kleinigkeit könnte
mein Partner jeden Tag tun, um
unsere Beziehung zu verbessern?**

Wie könnte ich ihn darum bitten?