

Fragen mit Tiefgang, die verbinden



Wir leben in einer Welt, in der wir augenscheinlich mehr verbunden sind als jemals zuvor - doch wer sind eigentlich die Menschen um uns herum, was bewegt sie?

Genau dieser Frage will das Format ERZÄHL MA(H)L auf den Grund gehen: Ein Essen der Begegnung, bei dem Tiefgang statt Smalltalk auf der „Speisekarte“ steht und bei dem Menschen mit Hilfe eines festgelegten „Fragen-Menüs“ paarweise in Austausch gebracht werden. Die Fragen zielen darauf ab, Verbundenheit und Nähe zwischen zwei Personen aufzubauen - selbst dann, wenn sie sich bisher nicht kennen.

Beim ERZÄHL MA(H)L gibt es drei Gänge mit drei unterschiedlichen Gesprächspartnern, und jeweils einer sorgfältig kuratierten Auswahl an Fragen, die von den Fragen der Verbundenheit inspiriert wurden.

Das Format kann in unterschiedlichen Settings im Firmenkontext eingesetzt werden und kann dazu beitragen, ein positiveres Arbeitsumfeld zu schaffen und die Effektivität und Zufriedenheit der Mitarbeitenden im Unternehmen zu steigern.

Hintergrund:

Dr. Arthur Aron entwickelte im Rahmen einer Studie* drei Sets mit insgesamt 36 Fragen zur Erzeugung einer emotionalen Verbindung zwischen zwei Menschen.

Die Selbstoffenbarung, die nötig ist, um die teils sehr persönlichen Fragen zu beantworten, resultierte bei den Teilnehmenden zu einem stärkeren Gefühl von Nähe als bei einer Vergleichsgruppe, die Small Talk Fragen beantwortete.

Set 1

1. Wenn du dich für jede beliebige Person der Welt entscheiden könntest: Wen hättest du gerne als Tischgast beim Essen?
2. Wärest du gern berühmt? In welcher Form und wofür?
3. Hast du jemals geprobt, was du sagen wirst, bevor du jemanden angerufen hast? Warum?
4. Was würde für dich einen perfekten Tag ausmachen?
5. Wann hast du das letzte Mal für dich selbst gesungen? Und wann für jemand anderen?
6. Wenn es dir möglich wäre bis zum Alter von 90 Jahren zu leben, und du ab dem Alter von 30 Jahren entweder den Körper oder den Geist eines 30-Jährigen für die letzten 60 Jahre deines Lebens behalten könntest: Was von beiden würdest du wählen?
7. Hast du eine geheime Vorahnung wie du sterben wirst?
8. Nenne drei Dinge, die du und dein Gesprächspartner anscheinend gemeinsam haben.
9. Wofür in deinem Leben bist du am dankbarsten?
10. Wenn du irgendetwas an der Art und Weise, wie du erzogen wurdest, ändern könntest, was wäre das?
11. Nimm dir vier Minuten Zeit und erzähle deinem Gesprächspartner die Geschichte deines Lebens, so detailliert wie möglich.
12. Wenn du morgen mit irgendeiner neuen Eigenschaft oder Fähigkeit aufwachen könntest, welche wäre es?

Set 2

13. Wenn dir eine Kristallkugel die Wahrheit über dich, dein Leben, deine Zukunft und alles andere verraten könnte, was würdest du wissen wollen?
14. Gibt es etwas, das du schon immer mal machen wolltest, aber nie getan hast?
15. Was ist der größte Erfolg deines Lebens?
16. Was schätzt du an einer Freundschaft am meisten?
17. Was ist deine schönste Erinnerung?
18. Was ist deine schlimmste Erinnerung?
19. Wenn du wüsstest, dass du in einem Jahr stirbst, würdest du irgendetwas an deiner Lebensweise ändern? Warum?
20. Was bedeutet dir Freundschaft?
21. Welche Rolle spielen Liebe und Zuneigung in deinem Leben?
22. Sagt euch abwechselnd, welche positiven Charakterzüge euer Gesprächspartner hat. Nenne insgesamt fünf Eigenschaften.
23. Wie nah stehst du deiner Familie? Wie herzlich geht ihr miteinander um? Hast du das Gefühl, dass deine Kindheit glücklicher war als die der meisten Leute?
24. Wie ist die Beziehung zu deiner Mutter?

Set 3

25. Jeder macht drei wahre „Wir“-Aussagen (z.B. „Wir sitzen beide in diesem Raum und fühlen uns...“).
26. Vervollständige diesen Satz: „Ich wünschte, ich hätte jemanden, mit dem ich ... teilen könnte.“
27. Wenn du mit deinem Gesprächspartner eng befreundet sein möchtest, was sollte er oder sie über dich wissen?
28. Sage deinem Gesprächspartner, was du an ihm magst. Sei ehrlich mit ihm oder ihr und sage auch Dinge, die du sonst vielleicht nicht sagen würdest.
29. Erzähle deinem Gesprächspartner von einem peinlichen Moment in deinem Leben
30. Wann hast du das letzte Mal vor einer anderen Person geweint? Wann hast du das letzte Mal alleine geweint? Und warum?
31. Sag deinem Gesprächspartner etwas, dass du an ihm magst.
32. Worüber sollte man deiner Meinung nach keine Witze machen.
33. Wenn du heute Abend sterben würdest, ohne mit jemandem gesprochen zu haben. Was würdest du bereuen nicht gesagt zu haben? Warum hast du dies nicht schon vorher jemandem erzählt?
34. Dein Zuhause, mit all seinen Besitztümern fängt Feuer. Nachdem du deine Liebsten und deine Haustiere gerettet hast, ist noch genug Zeit, um genau einen Gegenstand zu retten. Was würdest du retten und warum?
35. Der Tod welches Familienmitgliedes würde dich am meisten treffen und warum?
36. Erzähle deinem Gesprächspartner von einem persönlichen Problem und frage, wie er oder sie mit dem Problem umgehen würde. Bitte deinen Gesprächspartner auch zu reflektieren, wie du gewirkt hast, als du ihm von deinem Problem erzählt hast.

*Aron, A., Melinat, E., Aron, E. N., Vallone, R. D., & Bator, R. J. (1997). The experimental generation of interpersonal closeness: A procedure and some preliminary findings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(4), 363-377