



Wir wollen uns näher kommen, näher kennenlernen – aber oft fällt uns dafür keine andere Frage ein als "Wie geht es dir?" Dabei geht es so viel besser. © Cecilia Pignocchi

Z+ Gesprächsfragen

Diese Fragen stellen Therapeuten, um Menschen nahezukommen

Sie können behutsam Geheimnisse hervorholen, manchmal reicht ein kleines "Ist es so?" Wir wollten von Therapeuten wissen: Was ist die beste Frage, die man stellen kann?

Von Friederike Milbradt, Jana Rogmann, Margit Stoffels und Cora Wucherer

22. Dezember 2025, 15:28 Uhr

Die Kunst des Fragens sollte niemand so gut beherrschen wie Therapeutinnen und Therapeuten. Sie haben uns die Fragen verraten, die für tiefe Gespräche und mehr Verbundenheit sorgen. Mit diesen 23 Fragen können auch Sie Ihren Liebsten näherkommen.

1. Bei was geht dein Herz auf?

In manchen Momenten verbinden wir uns mit anderen, indem wir uns gemeinsam über etwas Banales und Unwesentliches aufregen. Doch so gerät man in eine Negativspirale, die beide runterzieht – Verbundenheit hin oder her. Die Frage mit dem Herz hilft hingegen, etwas Wesentliches und Wichtiges über den anderen zu erfahren: Was den anderen tief drinnen erfreut, was der andere liebt und ihn glücklich macht. Es entsteht eine positive Aufwärtsspirale von Freude und Herzensverbindung. Zudem eröffnen uns diese Informationen Ideen für wirklich gute Geschenke.

Christine Brähler ist Psychotherapeutin in München.

2. Stell dir vor, du wärst dein eigener Therapeut – was würdest du dir raten?

Diese Frage eröffnet eine Perspektive, bei der auf spielerische, augenzwinkernde Art und Weise über mögliche Lösungen, Wachstum und eigene Ressourcen ein Gespräch in Gang kommen kann. Und sie fördert unmittelbares Handeln, da in diesem Gedankenspiel der »Therapeut« ein konkretes Tun »raten« wird.

Christoph Uhl ist systemischer Familien- und Paartherapeut in Berlin.

3. Wann und von wem hast du dich einmal so richtig verstanden gefühlt?

Anschließend kann man fragen: wodurch? Diese Frage ist wertvoll, weil die Antwort quasi eine Gebrauchsanweisung ist, wie man zu dieser Person Nähe herstellen kann.

Sandra Konrad ist Psychologin, Autorin und systemische Therapeutin in Hamburg.

4. Was beschäftigt dich im Moment so sehr, dass du manchmal nachts noch daran denken musst – aber bisher kaum jemandem davon erzählt hast?

Ich habe diese Frage einmal einer Patientin gestellt, die offiziell wegen »Stress im Job« zu mir kam. Zuerst erzählte sie von vollen To-do-Listen, schwierigen Meetings und Erschöpfung. Als ich ihr diese Frage stellte, wurde sie ganz still. Nach einer längeren Pause sagte sie: »Eigentlich habe ich Angst, dass meine Beziehung zerbricht. Darüber rede ich mit niemandem.« Ab diesem Moment ging es in unserer gemeinsamen Arbeit kaum noch um den Job, sondern um ihre Angst, ihre Sehnsucht nach Nähe und alte Verletzungen. Für mich zeigt die Situation sehr deutlich, warum ich diese Frage so liebe: Sie führt weg vom reinen Funktionieren und hin zu dem, was Menschen innerlich wirklich

bewegt; genau dort beginnen die tiefsten Gespräche.

Dania Schiftan ist Psychotherapeutin und klinische Sexologin in Zürich.

5. Ist es so?

Diese sokratische Nachfrage stellte ich, nachdem ein Patient sehr überzeugt von seiner emotionalen Unabhängigkeit berichtet hatte. Der kurze Satz brachte den Patienten ins Stocken. Genau das ist der paradoxe Effekt: Auch wenn die Frage fremd wirkt und zunächst abgewehrt wird, muss der Klient sie prüfen, um seine Position zu halten. Dadurch entsteht bereits ein kleiner Riss im scheinbar stabilen Selbstbild. Eine eindeutige Bestätigung (»Ja, genau so ist es.«) kommt selten. Und selbst dann ermutige ich, genau so weiterzumachen – ja sogar noch konsequenter das Vernünftige oder Unvernünftige zu verfolgen. In diesem Moment wird psychische Energie frei, die zuvor gebunden war, das eigene Selbstbild zu verteidigen. Die Libido, die psychische Lebenskraft, kann dann wachsen – oft zur völligen Überraschung der Betroffenen, die plötzlich kein Symptom mehr haben, sondern nur noch Lebenslust. Das Symptom macht keinen Sinn mehr. Die Lust am Leben schon.

Pablo Hagemeyer ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie mit eigener Praxis in Weilheim in Oberbayern.

6. Wie geht es dir mit uns?

Durch diese Frage entsteht ein Raum, in dem beide Partner ihre Erfahrungen ausdrücken können, ohne dass jemand schuld ist. Das stärkt Transparenz, Zugehörigkeit und emotionale Sicherheit. Die Frage richtet den Blick auf das »Dazwischen« – also auf das gemeinsame System, das zwei Menschen miteinander bilden. Statt nur über einzelne Personen zu sprechen, lädt sie dazu ein, Wahrnehmungen, Bedürfnisse und Gefühle im Kontext der Beziehung sichtbar zu machen.

Maria Neophytou ist systemische Therapeutin, Lehrdozentin und Coach. Sie arbeitet in ihrer eigenen Praxis in München und am Ammersee.

7. Wenn du dich genauso gut um dich selbst kümmern würdest, wie um jemanden, den du von ganzem Herzen liebst, was würdest du dann anders machen in deinem Leben?

Anschließend können Sie fragen: Was würdest du nicht mehr tun und was würdest du stattdessen tun? Durch diese Fragen erfahren Sie, was Ihrem Gegenüber wirklich wichtig ist im Leben, was ihn oder sie im Herzen ausmacht. Darüber ins Gespräch zu kommen, schafft Nähe und Verbindung.

Ilka Hoffmann-Bisinger ist Psychologin sowie Gründerin und Leiterin des iska-berlin

– Institut für Systemische Kurztherapie, Beratung und Ausbildung.

8. Welche Geschichte erzählst du dir über dich, die vielleicht gar nicht mehr stimmt?

Diese Frage hilft, alte Identitäten und Selbstbilder zu hinterfragen. Wir alle erzählen uns eine Geschichte über uns selbst und laufen oft mit Narrativen herum, die irgendwann einmal gestimmt haben, uns heute aber klein halten oder ausbremsen. Einmal sagte ein Patient nach dieser Frage: »Ich rede immer noch von mir, als wäre ich die Person von vor zehn Jahren.« Das war der Moment, in dem er zum ersten Mal verstanden hat, wie viel er eigentlich verändert und hinter sich gelassen hat.

Anke Glaßmeyer ist psychologische Psychotherapeutin in Ibbenbüren mit Schwerpunkt auf Neurodivergenzen und ADHS im Erwachsenenalter.

9. Gibt es jemanden, dem du unbedingt noch etwas sagen möchtest?

Das kann eine Entschuldigung sein, oder der innere Wunsch mitzuteilen, dass man verletzt ist und auf eine Entschuldigung wartet. Die Frage hilft, im Prozess von Abgrenzung, Vergebung und Loslassen einen Schritt weiterzukommen.

Annette Hosenfeld ist Therapeutin in Landau in der Pfalz.

10. Wie klingt dein Beziehungswunschkonzert?

Ein werdender Vater fühlt sich von seinem Vater immer wieder mit Kritik und Erwartungen konfrontiert und so verletzt, dass er sich schwer vorstellen kann, ihn als Opa am Aufwachsen seines Kindes teilhaben zu lassen. Ich frage ihn: »Angenommen, Sie könnten in Bezug auf Ihre Beziehung zu Ihrem Vater Ihr Wunschkonzert veranstalten, völlig unabhängig davon, ob das realistisch ist: Wie würde Ihr Vater Ihnen dann begegnen?« Daraufhin beschreibt der junge Mann sein Bedürfnis, seinem Kind »ein gutes Nest zu bauen« und seinen Wunsch, dass sein Vater das akzeptiert und ihn dabei unterstützt. Der Vater nimmt seine Hand, schaut ihm in die Augen und sagt, dass er das gut verstehen könne und ihn unterstützen möchte. Solche ehrlichen Gespräche erhöhen die Chance, dass Menschen erkennen, dass sie existenzielle Bedürfnisse teilen – wie hier, das Kind, das bald zur Welt kommt, gut zu versorgen.

Ankha Haucke ist Psychologin und Paartherapeutin in Köln.

11. Welche kritische Stimme meldet sich am häufigsten und was sagt sie typischerweise?

In vielen therapeutischen Gesprächen zeigt sich, wie stark Menschen von ihren

»inneren Stimmen« geprägt sind. Besonders der sogenannte »innere Kritiker« kommentiert oft hart (»Du bist nicht gut genug«, »Du darfst keine Fehler machen«, »Du bist dumm«) und beeinflusst massiv, wie jemand sich selbst erlebt. Wenn ich Menschen einlade, diese Stimme bewusst zu benennen, passiert etwas Entscheidendes: Sie wechseln von einem Gefühl des »Einfach-so-Überflutet-Seins« zu einem Moment der inneren Distanz und Klarheit. Plötzlich wird sichtbar, dass diese Stimme zwar laut ist, aber nicht die ganze Wahrheit über die Person erzählt, sondern meist ein erlerntes Muster ist aus früheren Erfahrungen, Erwartungen oder alten Beziehungskonstellationen.

Marie-Christin Atzor ist Psychotherapeutin und Wissenschaftlerin im Bereich digitale Gesundheitsanwendungen und ADHS im Erwachsenenalter. In ihrer Praxis arbeitet sie online und ortsunabhängig.

12. Oh! Magst du mehr darüber erzählen?

Nichts, was wir mitteilen, ist ohne Bedeutung für uns. Doch zuerst erzählen wir mit einem Vorbehalt: Interessiert es dich wirklich? Wenn eine Frage wie diese echtes Interesse zeigt, öffnen sich die Türen der Seele.

Jörg Berger ist Psychologischer Psychotherapeut in Heidelberg, freies Redaktionsmitglied der Zeitschrift »Family« und Autor.

13. Woher kommst du, wohin gehörst du und wo willst du hin?

Unsere Erfahrungen prägen unser Denken, Fühlen und Handeln. Und auch unsere Träume, Ängste und Hoffnungen werden davon mitbestimmt. Es ist ein wesentlicher Grundgedanke der Tiefenpsychologie: Vergangene Erfahrungen sind in uns gespeichert. Sie bilden den seelischen Hintergrund, vor dem wir die Gegenwart erleben und gestalten. Dieser Hintergrund braucht unsere Aufmerksamkeit. Mit den Fragen »Woher kommst Du?« beziehungsweise »Woher komme ich?« können wir uns und andere Menschen besser verstehen und in Verbindung kommen. Wir Menschen brauchen dazu einen Ort der Zugehörigkeit, eine seelisch-geistige Heimat. Können wir dies nicht spüren, bleibt das Leben leer und stumm. Die Sehnsucht danach kann uns helfen, sich auf den Weg zu machen, um irgendwann sagen zu können: »Dahin gehöre ich.« Eine Leitfrage dafür kann sein: »Wohin willst Du?« Und daran anschließend: »Wie möchtest Du leben? Welche Werte möchtest Du ins Leben bringen? Was kann Dir dabei helfen und wie kannst Du andere dabei unterstützen?«

Bettina Alberti ist Psychotherapeutin mit tiefenpsychologischer Ausrichtung in Lübeck.

14. Welche deiner Eigenschaften hat dir geholfen, durch eine schwierige Zeit zu kommen – und warum?

In meiner Arbeit begegne ich vielen Menschen, die herausfordernde oder belastende Phasen durchlebt haben. Diese Frage soll das Erlebte nicht abschwächen oder positiv umdeuten. Vielmehr öffnet sie eine zusätzliche Perspektive: Neben der oft erlebten Hilflosigkeit wird sichtbar, welche persönlichen Fähigkeiten oder inneren Ressourcen geholfen haben – manchmal, ohne dass die Betroffenen es bewusst wahrgenommen haben –, trotz der Belastung weiterzugehen oder im Nachhinein wieder Halt zu finden. Für viele entsteht dabei erstmals der Gedanke, auf bestimmte eigene Anteile auch stolz sein zu dürfen. Menschen sprechen dann nicht nur über das, was sie erlebt haben, sondern auch darüber, wie sie in diesen Momenten gewesen sind und was ihnen Kraft gegeben hat.

Judith Gleixner ist Psychotherapeutin, spezielle Traumatherapeutin und systemische Sexualtherapeutin in München.

15. Welche Superkraft hättest du dir als Kind gewünscht und in welcher Situation?

Diese Frage führt oft zu verletzlichen Erinnerungen und berührt zentrale Bindungsthemen. Sie öffnet spielerisch und leicht die Tür zu frühen – oft unerfüllten – Bindungsbedürfnissen, die ein Kind noch sehr direkt formulieren konnte, zum Beispiel nach Schutz, Gesehenwerden, Stärke oder sozialem Kontakt. Weil die Antwort (aus dem Kindheits-Ich) meist sehr unzensiert und ehrlich kommt, zeigt sie oft, wonach sich die Person auch heute noch in Beziehungen sehnen könnte. Darauf könnte man im weiteren Gespräch und Austausch intensiver eingehen.

Diana Boettcher ist Sozialpädagogin und Psychologin. Sie hat eine Praxis für Paartherapie in Berlin.

16. Welche deiner Bedürfnisse bleiben aktuell am häufigsten unerfüllt?

Diese Frage macht etwas sichtbar, was sonst in Beziehungen zwar immer mitschwingt, aber selten ausgesprochen wird: die inneren Sehnsüchte und Prioritäten einer Person. Bedürfnisse sind der Kern unserer Motivation, unserer Alltags- und Lebensgestaltung. Und trotzdem sprechen wir sehr selten ehrlich darüber. Die Frage ist mutig, denn sie erfordert auch vom Fragenden die Bereitschaft, etwas auszuhalten: nämlich die ehrliche Antwort. Das kann schwierig sein. Menschen erzählen bei der Antwort auf diese Frage oft zum ersten Mal, wo sie sich anpassen, welchen Zustand sie gerade »aushalten« und wo sie über ihre eigenen Grenzen gehen.

Rosalie Weigand ist Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie und Paartherapeutin in Hamburg.

17. Was gibt dir das Gefühl, du selbst zu sein, und wann verlierst du es?

In Gesprächen öffnet diese Frage einen Raum, in dem Menschen über ihr innerstes Erleben sprechen können. In meiner Forschung zu Selbstregulation und psychologischer Stabilität zeigt sich immer wieder: Das Gefühl, »ich selbst zu sein«, ist eng mit Klarheit, Autonomie und innerem Halt verbunden. Eine Frau, mit der ich gearbeitet habe, erzählte, dass sie in stressigen Phasen zunehmend das Gefühl verlor, sie selbst zu sein, als ob sie nur noch funktionierte. Als sie sich fragte, in welchen Momenten sie dieses innere Gefühl wiederfindet, sprach sie zum ersten Mal über eine lange vergessene Ressource in ihrem Alltag: Begegnungen, bei denen sie laut und herzlich lachen konnte und spürte, wie sie in diesen Momenten ganz bei sich war. Die Frage veränderte das Gespräch und später ihren Umgang mit sich selbst.

Eva Asselmann ist Psychologieprofessorin an der HMU Health and Medical University in Potsdam, Autorin und forscht zu Persönlichkeitsentwicklung, Stress, Selbstwirksamkeit und mentaler Gesundheit.

18. Wie haben sich deine Eltern kennengelernt?

Oft gibt es dazu in Familien eine Geschichte – und wenn nicht, sagt das auch etwas. Daran schließt sich oft an: »Hast du deine Großeltern gekannt?«, verbunden mit der Frage, wie die Großeltern die Verbindung der Eltern erlebt und beurteilt haben. Ich denke, dass sich in Familien immer unterschiedliche Haltungen, Normen, Erwartungen mischen und finde sehr interessant, wie sich das in Kindern und Enkeln spiegelt.

Wolfgang Schmidbauer ist Psychologe, Psychoanalytiker und Paartherapeut in München.

19. Kommt dir dieses Muster aus anderen Beziehungen bekannt vor?

Ich arbeite bindungsorientiert mit Eltern in der Elternberatung. Dabei schauen wir auch auf die Großelterngeneration, also auf das, was Eltern selbst als Kind erlebt haben und wie man mit ihnen umgegangen ist. Es kann sein, dass sie die dabei angelegten Muster in ihrer Elternrolle wiederholen. Es ist sehr erkenntnisreich, sich dessen bewusst zu werden.

Lena Kuhlmann ist Psychotherapeutin mit eigener Praxis für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie in Frankfurt am Main.

20. Wer bist du ohne deine Geschichte?

Die Frage lädt dazu ein, einen Moment Abstand von den eigenen Erfahrungen, Gedanken und Verletzungen zu nehmen. Wenn wir uns nicht vollständig mit unserer Leidensgeschichte identifizieren, entsteht ein innerer Raum – und damit die Möglichkeit, das eigene Sein jenseits von Schmerz, Mustern und Symptomen wahrzunehmen. In dieser inneren Distanz können Frieden, Leichtigkeit und neue Freude erfahrbar werden.

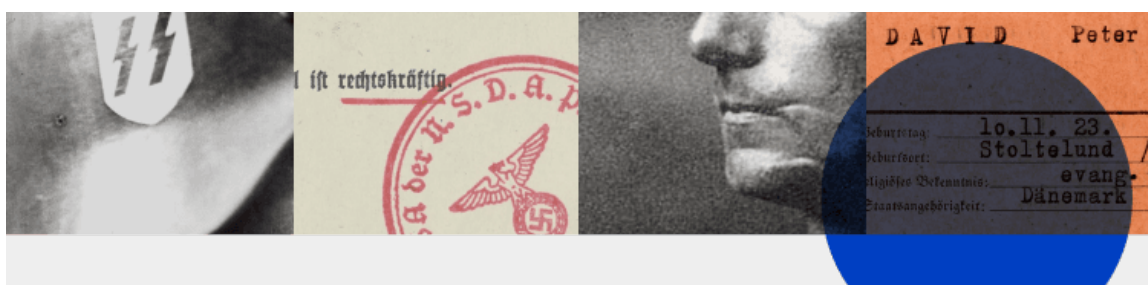
Dimitrij Putjatin ist Verhaltenstherapeut für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in München.

21. Was genau hast du in diesem Moment wahrgenommen?

Ich stelle diese Frage, wenn die Person schon begonnen hat, eine traumatische Geschichte aus der Kindheit zu erzählen. Dabei meine ich Erlebnisse, die mit den Sinnen wahrgenommen werden, wie etwa die Schläge des Vaters. Anschließend stelle ich folgende Fragen: Als Sie das wahrgenommen haben – was haben Sie in diesem Moment gedacht? Und als Sie das gespürt, gesehen und gehört haben – welches Gefühl kam da in Ihnen auf? Und wie hat Ihr Körper darauf reagiert? Und als Sie das alles erleben mussten – welche Bedeutung hatte dieser Moment für Sie? Was hat sich dadurch für Sie verändert? Und wie geht es Ihnen jetzt gerade, während des Erzählens, wenn Sie sich erinnern, was Sie damals erleben mussten? Und was ist dann als Nächstes passiert damals?

Diese Fragen sind meine zentralen Fragen, um einen bedeutsamen, intensiven Moment während der sogenannten Narrativen Exposition zu vertiefen und zum Kern des Erlebens vorzudringen. Die gezielten Fragen unterstützen dabei, einen Moment Schritt für Schritt zu erschließen – von den Sinneseindrücken über Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen bis hin zur persönlichen Bedeutung. So lassen sich zentrale positive wie negative Lebenserfahrungen – selbst wenn sie Jahrzehnte zurückliegen – erstaunlich wirksam entschlüsseln.

Maggie Schauer ist Philosophin, Psychologin und Privatdozentin an der Universität Konstanz. Gemeinsam mit Thomas Elbert und Frank Neuner entwickelte sie die Narrative Expositionstherapie (NET), außerdem ist sie Gründungsmitglied der NGO vivo international.



Z+ NS-Akten

Welche Rolle spielte Ihre Familie in Hitlers Regime?

Recherchieren Sie in den Personalakten von SA und SS und in der Mitgliederkartei der NSDAP nach Ihren Angehörigen.

22. Würdest du mir bitte ein kleines oder noch viel lieber ein großes Stück aus deinem Leben erzählen?

Diese Frage habe ich von einem Zitat aus einem meiner Lieblingsbücher abgeleitet: »Ich fand dich vorlaut und schlecht erzogen, bis du es müde wurdest, nicht müde zu sein, und wir in ein Café am Boul' Mich' gingen und du mir unvermittelt zwischen zwei Hörnchen ein großes Stück aus deinem Leben erzähltest.« Das Zitat stammt aus dem Roman *Rayuela* des argentinisch-französischen Schriftstellers Julio Cortázar. Gerade heute, in Zeiten rasanter Beschleunigung, scheinbar unbegrenzter Möglichkeiten und des gesellschaftlichen Imperativs »nicht müde sein zu dürfen«, berührt mich die Formulierung »bis du es müde wurdest, nicht müde zu sein«. Durch den Moment des Innehaltens und die langsam einsetzende Beruhigung eröffnet sich für die beiden Protagonisten in ihrer Begegnung ein neuer, intimerer Raum. Der erste, mitunter oberflächliche Eindruck kann sich dadurch wandeln. Wenn wir es wagen, uns zu hinterfragen, in uns hineinzuhören und uns mitzuteilen, kann unser ganz eigenes Geworden-Sein frei werden und unsere persönlichen Beziehungen beleben und vertiefen.

Parfen Laszig ist Psychoanalytiker in Heidelberg.

23. Wenn ich jede Erinnerung über uns verlieren würde, was würdest du mir über uns erzählen?

Diese Frage zeigt, was wirklich wichtig ist in einer Beziehung, was man bewahren möchte, wenn alles andere wegfiel. Sie führt oft zu sehr verbindenden Gesprächen, weil sie das Wesentliche hervorholt, jenseits des Alltags.

Anouk Algermissen ist Psychologin und Paartherapeutin in Bonn.