

## FÜHLENDE FRAGEN

### Vier Fragen zur Vorbereitung für ein wohlwollendes Gespräch

Manchmal landet ein Mensch nach einer schwierigen Erfahrung innerlich in einer Schublade. Die Fühlenden Fragen laden dich ein, kurz innezuhalten und den eigenen Blick zu beMerken. Denn die Haltung, mit der du in ein Gespräch gehst, macht einen Unterschied.

### Vor dem Fragenstellen kurz ankommen:

FüÙe spüren · Atem wahrnehmen · Körper bemerken · Blick orientieren

**1. Wie war meine letzte Begegnung mit diesem Menschen?**  
Wie fühlt sie sich an?

**2. Was mag ich an ihr/ihm?**  
Wie fühlt es sich an?

**3. Gibt es etwas, das sie/er für mich getan hat?**  
Wie fühlt es sich an?

**4. Worin stimme ich mit ihr/ihm überein?**  
Wie fühlt es sich an?

### Danach

Was ist jetzt anders? · Ist etwas weicher geworden? · Ist mehr Raum da?