



Die 36 Fragen zum Verlieben

Vor einiger Zeit gab es eine **spannende Studie** wie man Vertrautheit zwischen Personen möglichst schnell und verlässlich herstellen kann.

Daraus haben wir ein Buch erstellt, um diese Fragen auch anderen **besser zugänglich** zu machen.

Hier nun die Grundlagen und die **Anwendung der 36 Fragen**. Und wer es gerne ohne Computer macht, der kann sich **natürlich das Buch kaufen** ;))

Wenn es dir gefällt, dann einfach **diese Seite teilen** und unten einen **Kommentar hinterlassen!**

Der Ursprung der 36 Fragen

Der Ursprung der 36 Fragen liegt bereits **über 20 Jahre zurück**. In einer Studie hat der amerikanische Psychologe **Arthur Aron** untersucht, wie man zwischen unbekanntem Menschen ein **Gefühl der Nähe und Vertrautheit** erzeugen kann.

[Studie der 36 Fragen zum Verlieben](#)

Die Studie heisst übrigens "[The Experimental Generation of Interpersonal Closeness: A Procedure and Some Preliminary Findings](#)" und ist von Arthur Aron, Edward Melinat, Elaine N. Aron, Robert Darrin Vallone und Renee J. Bator. PSPB, Vol. 23 No. 4

Ursprünglich ging es in erster Linie darum, eine **enge Vertrautheit zwischen Personen** herzustellen um weitere psychologische Studien durchführen zu können.

Dazu wurde eine Methode gesucht, um möglichst einfach und schnell eine enge Vertrautheit und Intimität zwischen Menschen zu erzeugen, welche sich **vorher nicht kannten**. Außerdem sollte diese enge Vertrautheit möglichst unabhängig von anderen Einflussfaktoren erzielt werden und über einen gewissen Zeitraum konstant bleiben.

Aufgrund anderer Studien waren entscheidende Punkte für die Steigerung der Vertrautheit zwischen Teilnehmern bekannt und konnten hier **systematisch für ein Näherkommen** zwischen Unbekanntem verwendet werden.

Die **wichtigsten Punkte**, welche bei der Studie verwendet wurden, waren:

- Persönliche Selbstoffenbarung
- Ansteigende Intensität
- Wechselnde Aktivität
- Konzentration auf die andere Person

Act Act Act

36 Fragen zum Verlieben - so klappt es auch bei dir!



Für die Durchführung der Studie wurden jeweils zwei Personen, die sich zuvor noch nicht kannten, als ein Paar ausgewählt.

Zu Beginn wurden die Paare noch so zusammengestellt, dass jedes Paar zumindest bei wichtigen Fragen der Lebenseinstellung im **Großen und Ganzen übereingestimmt** haben.

Weitere Studien

Spätere Studien haben aber auch gezeigt, dass die Nähe zwischen den beiden Teilnehmern auch dann verstärkt wird, wenn sie durchaus **unterschiedliche Standpunkte** vertreten.

Das Paar hatte dann gemeinsam über eine gewisse Zeit **abwechselnd Aufgaben** auszuführen. Die Aufgaben bestanden darin, abwechselnd eine Frage zu stellen und der andere Partner beantwortet dann die Frage.

Einer der wichtigsten Punkte bei den Fragen war die sich **persönliche Selbstoffenbarung der Teilnehmer**.

Studie Durchführung

Das heißt, die Fragen sind so gewählt, dass jede Person **etwas Persönliches von sich preisgibt** und damit auch das Vertrauen des anderen Partners gewinnt.

Die Fragen gehen im Laufe des Gespräches **immer mehr auf persönliche und intime Themen** und es wird damit eine ansteigende Intensität der Fragen und Antworten erzielt. Das Paar dringt damit in immer persönlichere Themenbereiche ein und baut damit ein sehr **persönliches und intimes Wissen** des jeweils anderen auf.

Act Act Act

36 Fragen zum Verlieben - so klappt es auch bei dir!

Um beide Partner aktiv an den Fragen und Antworten teilhaben zu lassen, wird abwechselnd die Frage von einem Partner gestellt und vom anderen beantwortet.

Durch diese abwechselnde Aktivität wird sichergestellt, dass **beide aktiv und fokussiert** an der Unterhaltung teilnehmen.



In der ersten Version der Studie wurden die 36 Fragen von den Teilnehmern über einen **Zeitraum von 90 Minuten** gemeinsam beantwortet. Damit musste sich das Paar über eine gewisse Zeit sehr intensiv mit dem Anderen auseinandersetzen und hatte den Fokus ausschließlich auf den Partner gerichtet.

Später wurde die Zeitdauer **auf 45 Minuten reduziert** und es zeigte sich keine Verschlechterung der erzielten Ergebnisse.

Die verwendeten **36 Fragen** wurden in **3 Gruppen mit jeweils 12 Fragen** unterteilt. Dabei wurde darauf geachtet, dass die ersten 12 Fragen noch relativ allgemein gehalten waren, während die zweite Gruppe bereits etwas persönlichere Fragen beinhaltete und die letzte Gruppe sehr intime Fragen beinhaltete.

Damit die Zeit von 45 Minuten eingehalten werden konnte und trotzdem auch sehr intime Fragen behandelt wurden, gab es pro Fragengruppe ein **Limit von 15 Minuten**.

War ein Paar innerhalb der 15 Minuten noch nicht mit allen Fragen der Gruppe durch, sind sie trotzdem zu den Fragen der nächsten Gruppe gewechselt.

So wurde sichergestellt, dass alle Paare auch intime Fragen in ihrer Unterhaltung integrieren, unabhängig von der Geschwindigkeit ihres Gespräches.

Die 36 Fragen wurden in unterschiedlichen Studien jeweils **auf verschiedene Einflussfaktoren getestet**, um mögliche Abhängigkeiten der entstandenen Nähe und

Intimität auszuschließen.

Studie Ergebnisse

Aufgrund der verschiedenen Studien hat sich zum Beispiel gezeigt, dass die Intimität zwischen den Teilnehmern **unabhängig vom Geschlecht** gesteigert wird. Also sowohl Paare von zwei Frauen also auch gemischte Paare von einem Mann und einer Frau erzielten die gleichen positiven Resultate.

Es zeigt sich auch, dass eine **unterschiedliche Lebenseinstellung** keinen großen Einfluß auf das Resultat hat.

Speziell bei introvertierten Teilnehmern hat sich herausgestellt, dass die Erwähnung der Aufgabe die Ergebnisse verbessert, während dies für extrovertierte Teilnehmer nicht von Bedeutung ist.

Das heißt, **introvertierte Personen sprechen optimaler auf diese Fragen an**, wenn sie wissen mit welchem Ziel diese gestellt werden.

Neuaufgabe der 36 Fragen

Im **Jahr 2015** bekam die Studie von Arthur Aron neue Bekanntheit durch die **kanadische Professorin Mandy Len Catron** und ihrem Artikel „[To Fall in Love with Anyone, Do This](#)“ in der **New York Times**.

Dieser Artikel war einer der populärsten Artikel in der New York Times im Jahr 2015 und ist ein **Selbstversuch der Professorin**.

Mandy Len Catron unterrichtet an der Universität von British Columbia in Kanada Englisch und Kreatives Schreiben.

In ihren Artikeln geht es um Liebe und Liebesgeschichten. Die Geschichten findet man in ihrem Blog „The Love Story Project“.

Um die Wirkung der 36 Fragen zu testen, machte Mandy Len Catron einen **Selbstversuch mit einem Freund** und ging mit ihm die Fragen durch.

Die beiden vertieften sich so in die Fragen, dass sie über zwei Stunden benötigten um alle zu beantworten.

Am Ende der 36 Fragen sahen die beiden sich **noch 4 Minuten ununterbrochen in die Augen**.

Sie nutzte diesen langen Augenkontakt um den Effekt des Näherkommens noch zu verstärken.

Act Act Act

36 Fragen zum Verlieben - so klappt es auch bei dir!

Interessant ist natürlich der Ausgang ihres Selbstversuches – **sie verliebte sich und ihr Versuchspartner wurde ihr neuer Lebenspartner.**

Obwohl sie selbst ausdrücklich darauf hinweist, dass dies mit Sicherheit nicht nur an dem Selbstversuch lag, ist das natürlich ein **wunderschönes Happy End** für ihren Selbstversuch und ihren Artikel.

Los geht es mit den 36 Fragen

Nachdem wir uns nun die Herkunft der 36 Fragen genauer angesehen haben, ist es Zeit endlich loszulegen.

Zuerst sehen wir uns ein paar **grundlegende Punkte** zu den Fragen an und wie man mit den Fragen arbeiten kann.

Wichtig hierbei ist jedoch in erster Linie, dass es einfach Spaß macht und man dabei auch noch neue Seiten des Partners entdecken kann.

Bei Bedarf können die **Fragen auch abgeändert** werden, solange die Fragen darauf abzielen, etwas Persönliches von sich selbst bekannt zu geben.

Im Buch sind die Fragen jeweils auf der linken Seite zu finden, damit rechts **genug Platz für eigene Notizen** ist. Die Notizenseite ist so ausgelegt, dass die obere Seite für Notizen des einen Partners und unten die Notizen des anderen Partners aufgeschrieben werden können.

Zeitraumen

Für die Fragen kann man sich natürlich so viel Zeit nehmen wie man will und man **für sinnvoll erachtet**.

Am besten reserviert man einfach einen Abend, macht es sich gemütlich und geht die Fragen in aller Ruhe gemeinsam durch.

Die Fragen passen übrigens auch wunderbar zu einem leckeren Abendessen oder einem Gläschen Wein.

Die 36 Fragen sind also auch ein **guter Anlass sich wieder einmal etwas Gutes zu tun**.

Der ursprüngliche Ansatz waren wie gesagt 90 Minuten für alle Fragen und die letzte Version wurde mit **45 Minuten für alle Fragen** durchgeführt.

Act Act Act

36 Fragen zum Verlieben - so klappt es auch bei dir!

Bei den 45 Minuten ist darauf zu achten, dass **nach 15 Minuten auf die nächste Fragegruppe** gewechselt wird - auch wenn man die aktuelle Gruppe noch nicht durch hat.

Zielsetzung der Fragen

Generell geht es bei den Fragen darum, dass die Partner während des Gesprächs etwas **von sich selbst preisgeben** und damit die Beziehung intensivieren.

Daher sollen die Fragen nicht nur ehrlich sondern auch etwas ausführlicher beantwortet werden.

Dabei sollte aber darauf geachtet werden, dass beide Partner **ausreichend Sprechzeit** haben und es nicht in einen Monolog ausartet.

Unterteilung der Fragen

Die Fragen sind **in drei Blöcke aufgeteilt**, wobei die Intensität der Fragen bei jedem Block ansteigt. Die ersten zwölf Fragen sind noch relativ allgemein, während der zweite Block schon etwas persönlicher wird.

Die letzten zwölf Fragen treffen dann direkt ins Mark und hier kommen auch Fragen vor, die man so vielleicht noch nie jemandem beantwortet hat.

Nach den 36 Fragen

Am Ende der 36 Fragen wird noch ein intensiver Augenkontakt durchgeführt, um den Effekt zu verstärken.

Der **ununterbrochene Augenkontakt sollte zwei bis vier Minuten** dauern.

Nach den ersten paar Sekunden wirkt das sehr befremdlich und eigenartig - aber bleibt einfach dran und versucht wirklich die Zeit durchzuhalten.

Beim Augenkontakt muss man nicht unbedingt ernst sein, sondern kann durchaus auch blinzeln oder lächeln.

Damit der Moment des Augenkontaktes nicht vom Zeitstoppen abgelenkt wird, ist es am besten einfach einen Wecker oder das Handy als Alarm zu benutzen.

Videos über die 36 Fragen zum Verlieben

Ich habe hier noch **zwei Videos** über die 36 Fragen zum Verlieben, damit du dir auch ein paar praktische Beispiele ansehen kannst.

Act Act Act

36 Fragen zum Verlieben - so klappt es auch bei dir!

Die Videos stammen aus der Sendung Galileo und geben einen netten Eindruck wie es bei Teilnehmern eines solchen Versuchs aufgenommen wird. Das [Video Teil 1](#) und hier das [Video Teil 2](#).

36 Fragen zum Verlieben

Hier findest Du die **36 Fragen**, welche ursprünglich vom amerikanischen Psychologen Arthur Aron verwendet wurden, auch in der **englischen Originalfassung**.

Die Fragen waren ursprünglich dazu gedacht zwischen unbekanntem Personen ein Gefühl der Nähe und Vertrautheit zu erzeugen.

Erster Teil (12 Fragen)

[1. Wenn Du unter allen Menschen auf der Welt wählen könntest, wen würdest Du gerne zum Essen einladen?](#)

Original: Given the choice of anyone in the world, whom would you want as a dinner guest?

[2. Würdest Du gerne berühmt sein? In welchem Bereich?](#)

Original: Would you like to be famous? In what way?

[3. Legst Du dir jemals die Worte zurecht, bevor Du jemanden anrufst? Warum?](#)

Original: Before making a telephone call, do you ever rehearse what you are going to say? Why?

4. Was macht für Dich einen "perfekten" Tag aus?

Original: What would constitute a "perfect" day for you?

5. Wann hast Du zum letzten Mal für Dich selbst gesungen? Und wann für jemand anderen?

Original: When did you last sing to yourself? To someone else?

6. Wenn Du 90 Jahre alt werden könntest, was würdest Du für die letzten 60 Jahre lieber haben: Den Körper oder den Geist eines 30-Jährigen?

Original: If you were able to live to the age of 90 and retain either the mind or body of a 30-year-old for the last 60 years of your life, which would you want?

Act Act Act

36 Fragen zum Verlieben - so klappt es auch bei dir!

7. Hast Du insgeheim eine Vermutung, wie Du sterben wirst?

Original: Do you have a secret hunch about how you will die?

8. Nenne drei Dinge, von denen Du glaubst, dass sie Dein Gegenüber und Du gemeinsam haben.

Original: Name three things you and your partner appear to have in common.

9. Wofür bist Du in Deinem Leben am meisten dankbar?

Original: For what in your life do you feel most grateful?

10. Wenn Du irgendetwas daran ändern könntest, wie Du erzogen wurdest, was wäre das?

Original: If you could change anything about the way you were raised, what would it be?

11. Erzählen Deinem Gegenüber Deine Lebensgeschichte in vier Minuten, aber mit möglichst vielen Details.

Original: Take four minutes and tell your partner your life story in as much detail as possible.

12. Wenn Du morgen mit einer zusätzlichen Eigenschaft oder Fähigkeit aufwachen könntest, welche wäre das?

Original: If you could wake up tomorrow having gained any one quality or ability, what would it be?

Zweiter Teil (12 Fragen)

13. Wenn Dir eine Zauberkegel die Wahrheit über Dich, Dein Leben, die Zukunft oder irgendetwas anderes offenbaren könnte, was würdest Du wissen wollen?

Original: If a crystal ball could tell you the truth about yourself, your life, the future or anything else, what would you want to know?

14. Gibt es etwas, von dem Du schon lange träumst, es zu tun? Warum hast Du es noch nicht getan?

Original: Is there something that you've dreamed of doing for a long time? Why haven't you done it?

15. Was ist der größte Erfolg in Deinem Leben?

Act Act Act

36 Fragen zum Verlieben - so klappt es auch bei dir!

Original: What is the greatest accomplishment of your life?

16. Was ist Dir bei einer Freundschaft am wichtigsten?

Original: What do you value most in a friendship?

17. Was ist Deine wertvollste Erinnerung?

Original: What is your most treasured memory?

18. Was ist Deine schrecklichste Erinnerung?

Original: What is your most terrible memory?

19. Wenn Du wüsstest, dass Du in einem Jahr sterben wirst, würdest Du irgendetwas in Deinem Leben ändern? Warum?

Original: If you knew that in one year you would die suddenly, would you change anything about the way you are now living? Why?

20. Was bedeutet Freundschaft für Dich?

Original: What does friendship mean to you?

21. Welche Rolle spielen Liebe und Zuneigung in Deinem Leben?

Original: What roles do love and affection play in your life?

22. Nennt abwechselnd eine positive Charaktereigenschaft, von der ihr glaubt, dass sie euer Gegenüber besitzt. Teilt fünf Eigenschaften.

Original: Alternate sharing something you consider a positive characteristic of your partner. Share a total of five items.

23. Wie eng und herzlich sind die Beziehungen in Deiner Familie? Denkst Du, dass deine Kindheit glücklicher war, als die anderer Menschen?

Original: How close and warm is your family? Do you feel your childhood was happier than most other people's?

24. Wie beurteilst Du die Beziehung zu Deiner Mutter?

Original: How do you feel about your relationship with your mother?

Dritter Teil (12 Fragen)

Act Act Act

36 Fragen zum Verlieben - so klappt es auch bei dir!

25. Denkt euch beide drei wahre „Wir“-Aussagen aus. Zum Beispiel: „Wir sind beide in diesem Raum und fühlen uns ...“

Original: Make three true “we” statements each. For instance, “We are both in this room feeling ...”

26. Vervollständige Diesen Satz: „Ich wünschte, ich hätte jemanden, dem ich erzählen könnte ...“

Original: Complete this sentence: “I wish I had someone with whom I could share ...”

27. Wenn Du mit Deinem Gegenüber eine enge Freundschaft schließen würdest, was müsste er oder sie dann unbedingt von Dir wissen?

Original: If you were going to become a close friend with your partner, please share what would be important for him or her to know.

28. Sage Deinem Gegenüber, was Du an ihm oder ihr magst; sei dabei ehrlich und sage Dinge, die Du normalerweise einer Person, die Du gerade erst kennengelernt hast, nicht sagen würdest.

Original: Tell your partner what you like about them; be very honest this time, saying things that you might not say to someone you’ve just met.

29. Teile mit Deinem Gegenüber einen peinlichen Moment in Deinem Leben.

Original: Share with your partner an embarrassing moment in your life.

30. Wann hast Du zum letzten Mal in Gegenwart einer anderen Person geweint? Und wann für Dich alleine?

Original: When did you last cry in front of another person? By yourself?

31. Nenne eine Sache, die Du bereits jetzt an Deinem Gegenüber magst.

Original: Tell your partner something that you like about them already.

32. Worüber macht man keine Witze, falls es so etwas gibt?

Original: What, if anything, is too serious to be joked about?

33. Wenn Du heute Abend sterben würdest, ohne die Möglichkeit mit jemandem zu sprechen, was würdest Du bereuen, jemandem nicht gesagt zu haben? Warum hast Du es noch nicht gesagt?

Original: If you were to die this evening with no opportunity to communicate with

Act Act Act

36 Fragen zum Verlieben - so klappt es auch bei dir!

anyone, what would you most regret not having told someone? Why haven't you told them yet?

34. Dein Haus mit all Deinem Besitz fängt an zu brennen. Nachdem Du deine Liebsten und Deine Haustiere gerettet hast, kannst Du ein letztes Mal ins Feuer laufen und einen Gegenstand retten. Welcher wäre das? Warum?

Original: Your house, containing everything you own, catches fire. After saving your loved ones and pets, you have time to safely make a final dash to save any one item. What would it be? Why?

35. Der Tod welches Familienmitglieds würde Dich am meisten mitnehmen? Warum?

Original: Of all the people in your family, whose death would you find most disturbing? Why?

36. Berichte von einem persönlichen Problem und frage Dein Gegenüber nach Rat, wie er oder sie die Sache handhaben würde. Bitte Dein Gegenüber außerdem, zu beurteilen, wie Du selbst vermutlich über das ausgewählte Problem denkst.

Original: Share a personal problem and ask your partner's advice on how he or she might handle it. Also, ask your partner to reflect back to you how you seem to be feeling about the problem you have chosen.

36 Fragen zum Verlieben ausdrucken

Übrigens: Das ganze Dokument gibt es auch als PDF zum Runterladen und Ausdrucken.

Wenn du dir das Ausdrucken sparen willst und das ganze als **kleines Büchlein** haben möchtest, dann kannst du es auch auf Amazon bestellen. Ist einfacher als Ausdrucken und sieht auch hübscher aus.

Hier das [PDF für die 36 Fragen zum Verlieben](#).

Und jetzt MACHEN!

Und dann einen Kommentar hinterlassen wie es gelaufen ist!