

36 Fragen für mehr Verbundenheit

Hintergrund

Der amerikanische Wissenschaftler Arthur Aron hat erforscht, welche Faktoren dazu führen, dass wir uns mit einem Menschen verbunden fühlen. In seinem 1997 veröffentlichten Bericht beschreibt er, wie Verbundenheit und Nähe zwischen zwei völlig fremden Personen hergestellt werden kann.

Sich öffnen und ein Stückweit angreifbar machen durch ehrliches Beantworten persönlicher Fragen erzeugt Verbundenheit.

Instruktion

Führe diese Übung mit einem Gesprächspartner durch, mit dem Du intensiver in Kontakt kommen möchtest. Einer von beiden liest die erste Frage laut vor und beide beantworten sie. Wechselt euch mit dem Lesen ab.

Die Fragen sind in drei Sets unterteilt, wobei sich die Fragen immer persönlicher werden und somit einen tieferen und vertrauteren Kontakt ermöglichen.

Dabei bleibt es Dir/euch überlassen, ob ihr die Fragen der Reihe nach durcharbeitet oder einzelne Frage rauspickt.

Tip: Manche Fragen eignen sich auch sehr gut für das Check-In im nächsten Team-Meeting. Du hast keine Lust auf nichtssagenden Smalltalk auf der nächsten Party/Event/Date? Nimm Dir die eine oder andere Frage aus diesem Arbeitsblatt mit...

Set I – Kennenlernen

1. Welche Führungspersönlichkeit (lebend oder historisch) würdest Du gern als Mentor oder Mentorin gewinnen?
2. Wärest Du gern berühmt? In welcher Form – und in welchem beruflichen Kontext?
3. Hast Du jemals geprobt, was Du sagen wirst, bevor Du ein schwieriges Gespräch geführt hast? Warum?
4. Was würde für Dich einen 'perfekten' Arbeitstag ausmachen?
5. Wann hast Du das letzte Mal für Dich selbst gesungen? Oder für jemand anderen?
6. Wenn Du bis 90 leben könntest und ab 30 entweder den Körper oder den Geist eines 30- Jährigen behalten könntest: Was würdest Du wählen?
7. Hast Du eine geheime Vorahnung davon, wie Deine Karriere enden wird?
8. Nenne drei Dinge, die Du und Dein Gesprächspartner beruflich gemeinsam haben.
9. Wofür in Deinem Berufsleben bist Du am dankbarsten?
10. Wenn Du irgendetwas an der Art und Weise ändern könntest, wie Du als Führungskraft entwickelt wurdest, was wäre das?
11. Nimm Dir vier Minuten Zeit und erzähle Deinem Partner die Geschichte Deiner Karriere, so detailliert wie möglich.
12. Wenn Du morgen mit einer neuen Führungskompetenz aufwachen könntest, welche wäre es?

Set II – Vertiefung

13. Wenn Dir eine Kristallkugel die Wahrheit über Deine Karriere, Dein Team und Deine berufliche Zukunft verraten würde, was würdest Du wissen wollen?
14. Gibt es etwas, das Du beruflich schon immer mal ausprobieren wolltest, aber nie getan hast?
15. Was ist der größte Erfolg Deines Berufslebens?
16. Was schätzt Du an einer beruflichen Zusammenarbeit am meisten?
17. Was ist Deine schönste berufliche Erinnerung?
18. Was war die herausforderndste Situation, die Du als Führungskraft erlebt hast?
19. Wenn Du wüsstest, dass Du in einem Jahr in Rente gehst, würdest Du irgendetwas an Deiner Arbeitsweise ändern? Warum?
20. Was bedeutet Dir Loyalität und Vertrauen im beruflichen Kontext?
21. Welche Rolle spielen Wertschätzung und Anerkennung in Deinem Führungsalltag?
22. Sagt euch abwechselnd, welche positiven Führungsqualitäten Euer Gesprächspartner hat. Nenne fünf Stärken.
23. Wie nah bist Du Deinem Team? Wie herzlich ist die Atmosphäre? Empfindest Du Dein Team als psychologisch sicher?
24. Wie ist die Beziehung zu Deiner wichtigsten Mentorin oder Deinem wichtigsten Mentor?

Set III – Tiefe Verbindung

25. Jeder macht drei wahre 'Wir'-Aussagen über eure Zusammenarbeit. Zum Beispiel: 'Wir sind beide hier und fühlen uns...'
26. Vervollständige diesen Satz: 'Ich wünschte, ich hätte jemanden, mit dem ich berufliche Herausforderungen offen teilen könnte.'
27. Wenn Du mit Deinem Gesprächspartner vertrauensvoll zusammenarbeiten möchtest, was wäre dann für ihn oder sie wichtig zu wissen?
28. Sage Deinem Partner, was Du an seiner/ihrer Arbeitsweise und Führung schätzt – auch Dinge, die Du jemandem nicht sagen würdest, den Du gerade erst kennengelernt hast.
29. Erzähle Deinem Partner von einem peinlichen Moment in Deinem Berufsleben.
30. Wann hast Du Dich zuletzt bei der Arbeit emotional berührt oder frustriert gefühlt? Was war der Auslöser?
31. Sag Deinem Partner etwas, das Du jetzt schon an der Zusammenarbeit mit ihm/ihr schätzt.
32. Worüber sollte man im beruflichen Kontext keine Witze machen?
33. Wenn Du heute Deinen letzten Arbeitstag hättest, was würdest Du bereuen, nicht gesagt zu haben? Warum hast Du es noch nicht gesagt?
34. Stell Dir vor, Du müsstest Dein Unternehmen morgen verlassen. Welche eine Erfahrung oder Erkenntnis würdest Du unbedingt mitnehmen wollen?
35. Der Weggang welches Kollegen oder welcher Kollegin würde Dich am meisten treffen? Warum?
36. Erzähle Deinem Partner von einer aktuellen beruflichen Herausforderung und frage, wie er oder sie damit umgehen würde. Bitte auch um Feedback, wie Du beim Erzählen gewirkt hast.

Echter Kontakt und Verbindung ermöglicht Vertrauen. Bitte geht mit den Antworten eures Gegenübers entsprechend um.

„Jetzt habe ich Dich viel besser kennengelernt. Das gefällt mir gut. Vielen Dank“

Quelle: Adaptiert nach 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.