

Zwei Herzen



50 Fragen, die verbinden

Für Abende, an denen ihr euch wieder richtig
kennenlernen wollt.

Ihr kennt euch. Aber kennt ihr euch **wirklich**?

Die meisten Paare reden jeden Tag. Über Einkauf, Termine, wer den Müll runterbringt. Und irgendwann merkt man: Wir reden viel, aber wir sagen nichts mehr.

Diese 250 Fragen sind dafür da, dass ihr euch wieder **richtig** unterhaltet. Nicht alle auf einmal. Eine pro Abend reicht. Manche sind leicht, manche gehen tief, ein paar sind frech. Alle bringen euch näher.

So spielt ihr

- Abwechselnd: Einer liest vor, beide antworten. Dann wechselt ihr.
- Ehrlich, nicht perfekt. Es gibt keine richtige Antwort.
- Keine Bewertung. Was gesagt wird, bleibt im Raum und wird nicht gegen den anderen verwendet.
- Handy weg, außer das, auf dem ihr lest.
- Eine Frage ist zu viel? Überspringen ist erlaubt. Zurückkommen auch.

Wann ihr es nutzt

- Beim Essen, im Auto, im Bett, auf der langen Zugfahrt.
- Am besten dann, wenn ihr nicht müde seid und keiner gleich weg muss.
- Kapitel 5 (Streit & Versöhnung) nicht mitten im Streit öffnen. Erst wenn es ruhig ist.



Kapitel 1

Kennenlernen – noch mal von vorn

Für den Anfang und für alle, die glauben, sie wüssten schon alles.

6 Fragen

@zweiherzeneintakt

Kennenlernen

Was war dein erster
Gedanke, als du
mich gesehen hast?



1/6

Kennenlernen

Wann hast du
gemerkt, dass das
hier mehr ist als ein
Flirt?



2/6

Kennenlernen

Welche Kleinigkeit
an mir ist dir als
Erstes aufgefallen?



3/6

Kennenlernen

Was hast du damals
über mich gedacht,
das heute
überhaupt nicht
mehr stimmt?



4/6

Kennenlernen

Welche drei Wörter
beschreiben mich,
wenn du mit deinen
Freunden über
mich redest?



5/6

Kennenlernen

Was weißt du über
mich, von dem du
glaubst, dass es
sonst niemand
weiß?



6/6



Kapitel 2

Vergangenheit – wo wir herkommen

Jeder bringt eine Geschichte mit. Hier dürft ihr
sie erzählen.

6 Fragen

@zweiherzeneintakt

Vergangenheit

Welcher Moment
aus deiner Kindheit
hat dich am
meisten geprägt?



1/6

Was hast du von
deinen Eltern über
Liebe gelernt,
bewusst oder
unbewusst?



Vergangenheit

Welche Regel aus
deinem Elternhaus
willst du nie
übernehmen?



3/6

Vergangenheit

Wer hat dir als Kind
das Gefühl
gegeben, sicher zu
sein?



4/6

Vergangenheit

Was war das erste
Mal, dass dir jemand
das Herz gebrochen
hat?



5/6

Vergangenheit

Welche Erfahrung
aus früheren
Beziehungen
nimmst du heute
noch mit?



6/6



Kapitel 3

Wünsche – was wir brauchen

Niemand kann Gedanken lesen. Hier sagt ihr es.

6 Fragen

@zweiherzeneintakt

Wünsche

Wie merkst du, dass
ich dich liebe, ohne
dass ich es sage?



1/6

Wünsche

Was brauchst du
von mir, wenn du
einen schlechten
Tag hattest?



2/6

Wünsche

Was könnte ich
öfter tun, damit du
dich gesehen
fühlst?



3/6

Wünsche

Was könnte ich
seltener tun?



4/6

Wünsche

Wann fühlst du dich
von mir am meisten
geliebt: bei Worten,
Berührung, Zeit,
Hilfe oder
Geschenken?



5/6

Wünsche

Welcher kleine Satz
von mir macht
deinen Tag?



6/6



Kapitel 4

Nähe & Intimität

Vertrauen in Worte fassen. Offen, ohne Druck.

6 Fragen

@zweiherzeneintakt

Wann fühlst du dich
mir am nächsten?



Was bedeutet
Intimität für dich,
abseits von Sex?



Welche Berührung
von mir liebst du
am meisten?



3/6

Wann hast du dich
zuletzt richtig
begehrt gefühlt?



Was macht dich an,
das ich
wahrscheinlich
nicht weiß?



Was brauchst du,
um loslassen zu
können?





Kapitel 5

Streit & Versöhnung

Nicht mitten im Streit lesen. Danach. Dann hilft es wirklich.

6 Fragen

@zweiherzeneintakt

**Worüber streiten
wir immer wieder,
und worum geht es
wirklich?**



**Was tue ich im
Streit, das dich am
meisten verletzt?**



**Was tust du im
Streit, von dem du
weißt, dass es nicht
fair ist?**



Was brauchst du
nach einem Streit
zuerst: Ruhe,
Umarmung, Worte?



Wie habt ihr bei dir
zu Hause gestritten,
und was hast du
davon
übernommen?



**Welches Wort oder
welcher Satz von
mir macht dich
sofort dich?**





Kapitel 6

Zukunft – wohin wir wollen

Große Fragen, ehrlich gestellt. Lieber jetzt als in fünf Jahren.

6 Fragen

@zweiherzeneintakt

Wie stellst du dir
uns in fünf Jahren
vor, ganz konkret,
Wohnung, Alltag,
Wochenende?



Zukunft

Was möchtest du
unbedingt mit mir
erleben?



2/6

Zukunft

Was ist dein größter
Traum, und wo
komme ich darin
vor?



3/6

Zukunft

Willst du Kinder,
und wie sicher bist
du dir?



4/6

Zukunft

Wie stellst du dir
Elternsein vor, falls
wir es werden?



5/6

Was möchtest du
deinen Kindern
unbedingt
mitgeben, und was
nicht?





Kapitel 7

Spaß & Spicy

Zum Lachen, zum Flirten, zum Rotwerden. Für den Abend, an dem ihr leicht sein wollt.

7 Fragen

@zweiherzeneintakt

Welche drei Dinge
würdest du auf eine
einsame Insel
mitnehmen, wenn
ich schon dabei
bin?



Welches Lied würde
bei unserem Film im
Abspann laufen?



2/7

Welcher Promi
dürfte dich flirten,
ohne dass ich sauer
bin?



3/7

Was war das
Peinlichste, das du
je vor mir gemacht
hast?



Was war das
Peinlichste, das ich
je vor dir gemacht
habe, und du hast
es nie erwähnt?



Wenn wir Tiere
wären, welche?



6/7

Spaß & Spicy

Wer von uns würde
im Zombie-Film
zuerst sterben, und
warum?



7/7



Kapitel 8

Fernbeziehung & Alltag mit Abstand

Für Paare, die nicht jeden Abend nebeneinander liegen. Und für alle, deren Alltag sie trennt.

7 Fragen

@zweiherzeneintakt

Was vermisst du am
meisten, wenn wir
nicht zusammen
sind?



Welche Nachricht
von mir rettet
deinen Tag?



2/7

Wie möchtest du
Gute Nacht gesagt
bekommen, wenn
ich nicht da bin?



3/7

Wie viel Kontakt ist
für dich genau
richtig: ständig,
morgens und
abends, einmal am
Tag?



**Was tust du, wenn
du mich vermisst?**



5/7

Was hilft dir, wenn
die Eifersucht
kommt, obwohl du
weißst, dass es
keinen Grund gibt?



Welche Sorge hast
du mit der
Entfernung, die du
mir nie gesagt hast?



Das waren **50.** Es gibt **250.**

Die anderen 200 Fragen, die 30-Tage-Challenge und jeden Abend eine neue Frage für euch beide gibt es in der Zwei-Herzen-App: Ihr antwortet getrennt, seht die Antwort des anderen erst nach eurer eigenen, und redet dann.

Die App läuft seit dem 1. November. Bis 30. November gibt es den Gründer-Preis: 19,99 € im Jahr für euch beide.



Zwei-Herzen-App · zweiherzen.app · [@zweiherzeneintakt](https://twitter.com/zweiherzeneintakt)

Danke, dass ihr euch Zeit genommen habt.