

## Gesprächstraining

### Aufbau und Inhalte

„Das hätte er doch merken müssen ...“

„Wenn sie wüsste, wie mir es dabei geht ...“

„Irgendwie hatte ich mir unsere Beziehung anders vorgestellt ...“

„Wenn das so weitergeht ...“

Wünsche mitteilen, Meinungsverschiedenheiten klären, den Alltag gemeinsam verbringen – nichts geht, ohne miteinander zu reden.

Wie zufrieden eine Beziehung erlebt wird, hängt maßgeblich davon ab, wie Paare miteinander sprechen.

### Gut miteinander sprechen ist lernbar!

Dabei unterstützt das Gesprächstraining für Paare. Es hilft,

- sich so auszudrücken, dass beim Gegenüber genau das ankommt, was mitgeteilt werden soll;
- zuhören, damit besser verstanden wird, was der Partner, die Partnerin meint;
- Meinungsverschiedenheiten und Probleme in einer wertschätzenden Weise auszutragen

### Was geschieht in dem Gesprächstraining?

Das Paargespräch bildet bei diesem Training den Schwerpunkt. Persönliche Themen werden nur mit dem eigenen Partner besprochen. Dies geschieht in der Begleitung und Unterstützung von ausgebildeten Kursleiter/innen in räumlicher Trennung von anderen teilnehmenden Paaren.

Ein Kurs besteht in der Regel aus vier Paaren mit zwei Kursleiter/innen.

Das Training ist keine Therapie und Beratung. Es wendet sich daher nicht an Paare, die schwerwiegende Konflikte haben und / oder sich mit Trennungsabsichten beschäftigen.

Eingeladen sind besonders Paare, die ihre Gesprächsfähigkeit miteinander entwickeln und ihre Beziehung vertiefen möchten.

## Gesprächstraining

### Aufbau und Inhalte

Das Gesprächstraining EPL umfasst 6 Einheiten von ca. 2 Stunden, KEK 7 Einheiten von ca. 3 Stunden. Zunächst werden grundlegende Gesprächs- und Problemlösungsfertigkeiten erarbeitet und eingeübt. Mit diesen Fertigkeiten sprechen die Paare über Themen, die in ihrer Partnerschaft wichtig sind.

### EPL und KEK in den Einheiten 1 – 3: Vermitteln und Üben von Gesprächsregeln

- „Wir verstehen uns!“  
Bewusstmachen, was Verständnis fördert
- „Ich kann mit Dir reden, wenn ich sauer bin!“  
Gefühle offen aussprechen
- „Wir kommen einen Schritt weiter!“  
Meinungsverschiedenheiten lösen

### Anwenden der Gesprächsregeln EPL 4 – 6:

- „Das wünsche ich mir in unserer Beziehung!“  
Erwartungen aussprechen
- „So stelle ich mir unsere erotische Beziehung vor“  
Sich über Intimität und Sexualität austauschen.
- „Das trägt mich und uns“  
Über die eigenen Wertvorstellungen und Glauben reden.

### Inhalte KEK Einheiten 4 – 7:

- Bedeutung eines positiven Umgangs
- Gemeinsame Gesprächskultur
- Veränderungen und Neuorientierung
- Stärken der Beziehung.

Das Gesprächstraining wurde vom Institut für Kommunikationstherapie München entwickelt. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Paare noch Jahre nach dem Besuch eines EPL-Seminars (**E**in-**P**artnerschaftliches **L**ernprogramm) von diesem profitieren.

KEK- Kurse (**K**onstruktive **E**he und **K**ommunikation) wenden sich besonders an Paare in langjähriger Beziehung.

Die Durchführung der Seminare erfolgt durch Fachkräfte mit EPL-Trainerausbildung und abgeschlossener Beratungsausbildung sowie unterschiedlichen Zusatzqualifikationen.

**Diakonie**   
Sachsen

Fachverband Psychologische  
Beratung

## Das Geheimnis zufriedener Paare ist das Gespräch

## Gesprächstraining für Paare 2019

Liebe muss  
nicht blind  
machen



[www.diakoniesachsen.de](http://www.diakoniesachsen.de)



## EPL-Kurse 2019

### Ein-Partnerschaftliches-Lernprogramm

#### 01.-03. Februar 2019

Familien- und Erziehungsberatungsstelle der Diakonie  
Löbau- Zittau  
Böhmische Str.6; 02763 **Zittau**  
☎ 03583 574031  
[familienberatung@dwlz.de](mailto:familienberatung@dwlz.de)  
Kursleitung: Mathilde Mendt, Ansgar Schmidt

#### 01.-02. Februar 2019

Familienberatungsstelle der Diakonie Pirna e.V.  
Rosa-Luxemburg-Str. 29; 01796 **Pirna**  
☎ 03501 470030  
[familienberatung@diakonie-pirna.de](mailto:familienberatung@diakonie-pirna.de)  
Kursleitung: Sabine Schmidt,  
Katharina Schönfuß, Ursula Richter

#### 15.-17. März 2019

*Kurs vorrangig für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens e.V.*  
Pastoralkolleg Meißen der Ev.-Luth. Landeskirche  
Sachsens e.V.; Freiheit 16; 01662 **Meißen**  
☎ 03521 4706880  
[info@pastoralkolleg-meissen.de](mailto:info@pastoralkolleg-meissen.de)  
Kursleitung: Katharina Schönfuß, Sabine Schmidt  
Ursula Richter

#### 05.-07. April 2019

Ev. Lebensberatungsstelle des DW Innere Mission  
Leipzig e.V.; Ritterstr. 5, 04109 **Leipzig**  
☎ 0341 1406040  
[barbara.trapp@diakonie-leipzig.de](mailto:barbara.trapp@diakonie-leipzig.de)  
Kursleitung: Barbara Trapp-Otto, Anja Schenk

#### 12.04./ 03.05./ und 24.Mai 2019

Dieser Kurs findet an drei Abenden mit je 2 Einheiten  
statt, jeweils 16:30 bis 21:30 Uhr.  
Diakonie Döbeln  
Otto-Johnsen-Str. 4; 04720 Döbeln  
☎ 03431 722621  
[h.winkler@diakonie-doebeln.de](mailto:h.winkler@diakonie-doebeln.de)  
Kursleitung: Susanne Kruggel, Hanna Winkler

## EPL-Kurse 2019

### Ein-Partnerschaftliches-Lernprogramm

#### 24.-26.05.2019

Familienberatungsstelle der Diakonie Bautzen  
Karl-Liebknecht-Str. 16; 02625 **Bautzen**  
☎ 03591 481610  
[familienberatung@diakonie-bautzen.de](mailto:familienberatung@diakonie-bautzen.de)  
Kursleitung: Karina Ulbricht, Gerald Demmler

#### 27.-28. September 2019

Ev. Familienberatungsstelle der Stadtmission  
Dresden e.V.; Schneebergstraße 27  
01277 **Dresden**; ☎ 0351 315020  
[bstdresden.sekretariat@diakonie-dresden.de](mailto:bstdresden.sekretariat@diakonie-dresden.de)  
Kursleitung: Ursula Richter, Sabine Schmidt,  
Karina Ulbricht

#### 11.-12. Oktober 2019

difo- Dresdner Institut für Fortbildung  
Pulsnitzer Str. 6; 01099 **Dresden**  
☎ 0351 2061847  
[fb.komm@dresdner-institut.com](mailto:fb.komm@dresdner-institut.com)  
Kursleitung: Ursula Richter, Sabine Schmidt,  
Karina Ulbricht

#### 26. Oktober 2019 - Auffrischungstag

Pastoralkolleg Meißen der Ev.-Luth. Landeskirche  
Sachsens e.V.; Freiheit 16; 01662 **Meißen**  
☎ 03521 4706880  
[info@pastoralkolleg-meissen.de](mailto:info@pastoralkolleg-meissen.de)  
Kursleitung: Katharina Schönfuß, Sabine Schmidt,  
Ursula Richter

#### 08.-19. November 2019

Familien- und Erziehungsberatungsstelle der Diakonie  
Löbau- Zittau  
Böhmische Str.6; 02763 **Zittau**  
☎ 03583 574031  
[familienberatung@dwlz.de](mailto:familienberatung@dwlz.de)  
Kursleitung: Mathilde Mendt, Ansgar Schmidt

#### Anmeldung für die EPL-Kurse:

Die Anmeldung erfolgt bei der den Kurs  
durchführenden Beratungsstelle.

#### Kosten:

Die Kurskosten erfragen Sie bitte bei den  
entsprechenden Beratungsstellen. Hier erhalten Sie  
auch alle näheren Informationen zu den Kursen.

## KEK- Kurse 2019

### Konstruktive Ehe- und Kommunikation

22.03.-24.03.2019 und 06.04.2019

11.10.-13.10.2019 und 26.10.2019

15.11.-17.11.2019 und 23.11.2019

Familienberatungsstelle  
Diakoniewerk Westsachsen gGmbH  
Markt 9, 08371 **Glauchau**  
03763 2668  
[familienberatung@diakonie-westsachsen.de](mailto:familienberatung@diakonie-westsachsen.de)  
Kursleitung: Ute Beier-Lucke, Kathrin Engelmann

Anmeldung für die KEK- Kurse n der  
Familienberatungsstelle des Diakoniewerkes  
Westsachsen gGmbH

Durchführung der KEK- Kurse in Kooperation der  
Familienberatungsstelle Glauchau mit der  
Beratungsstelle der Stadtmission Chemnitz e.V. in:  
„Bethlehemstift“, Hüttengrund 49; 09337 Hohenstein-  
Ernstthal; Tel: 03723 655170

Fachverband Psychologische Beratung im  
Diakonischen Werk Sachsen e.V.  
Obere Bergstr. 1, 01445 Radebeul  
Tel.: 0351 8315-180

Informationen zu EPL/ KEK: [www.epl-kek.de](http://www.epl-kek.de)