

„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.

Das Gesprächstraining 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!“
Bewusst machen, 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 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 (Ein-Partnerschaftliches Lernprogramm) von diesem profitieren. KEK-Kurse (Konstruktive Ehe und Kommunikation) wenden sich besonders an Paare in langjährigen Beziehungen.

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

DAS GEHEIMNIS ZUFRIEDENER PAARE IST DAS GESPRÄCH

Gesprächstraining für Paare 2020



Fachverband
Psychologische Beratung

EPL Kurse 2020

Ein-Partnerschaftliches Lernprogramm

07. - 09. Februar 2020

Familien-und Erziehungsberatungsstelle
der Diakonie Löbau-Zittau gGmbH
Böhmische Str.6; 02763 Zittau
Tel. 03583-574031, familienberatung@dwlz.de
Kursleitung: Mathilde Mendt, Ansgar Schmidt

13. - 15. März 2020

Pastoralkolleg Meißen der Ev.-Luth. Landeskirche
Sachsens e. V., Freiheit 16; 01662 Meißen
Tel. 03521-4706880, info@pastoralkolleg-meissen.de
Kursleitung: Katharina Schönfuß, Sabine Schmidt,
Ursula Richter

20. - 21. März 2020

Ev. Lebensberatungsstelle der Diakonie Leipzig
Ritterstr. 5, 04109 Leipzig, Tel. 0341-1406040,
barbara.trapp@diakonie-leipzig.de
Kursleitung: Barbara Trapp-Otto, Katharina
Schönfuß

15. - 17. Mai 2020

Familienberatungsstelle der Diakonie Bautzen e.V.
Karl-Liebknecht-Str. 16; 02625 Bautzen
Tel. 03591-481610,
familienberatung@diakonie-bautzen.de
Kursleitung: Karina Ulbricht, Gerald Demmler

25. - 26. September 2020

Ev. Familienberatungsstelle der Stadtmission
Dresden e. V., Schneebergstraße 27, 01277 Dresden
Tel. 0351-315020,
bstdresden.sekretariat@diakonie-dresden.de
Kursleitung: Ursula Richter, Sabine Schmidt,
Katharina Schönfuß

30. - 31. Oktober 2020

Difo - Dresdner Institut für Fortbildung
Pulsnitzer Str. 6; 01099 Dresden
Tel. 0351-2061847, fb.komm@dresdner-institut.com
Kursleitung: Ursula Richter, Sabine Schmidt, Karina
Ulbricht

EPL Kurse 2020

Ein-Partnerschaftliches Lernprogramm

3 aufeinander aufbauende Abende im Herbst 2020

16.30 - 21.30 Uhr (je zwei Kurseinheiten)
Genauere Termine und weitere Informationen zu den
Kursen erfragen Sie bitte über Frau Winkler
Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Diakonie
Döbeln e. V., Otto-Johnsen-Str. 4, 04720 Döbeln
Tel. 03431-722621, h.winkler@diakonie-doebeln.de
Kursleitung: Hanna Winkler

06. - 08. November 2020

Familien-und Erziehungsberatungsstelle
der Diakonie Löbau- Zittau gGmbH
Böhmische Str.6; 02763 Zittau
Tel: 03583-574031, familienberatung@dwlz.de
Kursleitung: Mathilde Mendt, Ansgar Schmidt

EPL Auffrischungstag 24. Oktober 2020

Pastoralkolleg Meißen der Ev.-Luth. Landeskirche
Sachsens e. V., Freiheit 16; 01662 Meißen
Tel. 03521-4706880, info@pastoralkolleg-meissen.de
Kursleitung: Katharina Schönfuß, Sabine Schmidt,
Ursula Richter

Anmeldung für die EPL-Kurse:

Die Anmeldung erfolgt bei der jeweils
durchführenden Beratungsstelle.

Kosten:

Die Kurskosten erfragen Sie bitte bei den
ausführenden Beratungsstellen.

Hier erhalten Sie auch alle näheren
Informationen zu den Kursen.

KEK-Kurse 2020

Konstruktive Ehe- und Kommunikation

KEK-Kurse 2020

06. - 08. März 2020 und 21. März 2020
16. - 18. Oktober 2020 und 31. Oktober 2020
13. - 15. November 2020 und 21. November 2020

Familienberatungsstelle Diakoniewerk Westsachsen
gGmbH, Markt 9, 08371 Glauchau
Tel. 03763-2668
familienberatung@diakonie-westsachsen.de
Kursleitung: Ute Beier-Lucke, Kathrin Engelmann

Anmeldungen für die KEK-Kurse

in 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

Kontakt:

Fachverband Psychologische Beratung
im Diakonischen Werk Sachsen e.V.
Obere Bergstr. 1
01445 Radebeul
Tel.: 0351/8315 180
E-Mail: ute.laemmel@diakonie-sachsen.de

Informationen zu EPL/ KEK: www.epl-kek.de