

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 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 der Einheit 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 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 langjährigen Beziehungen. 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 2018

Liebe muss nicht
blind machen.



www.diakonie-
sachsen.de



EPL-Gesprächstraining 2018

Termine - Ort/Anmeldung

02. - 03. Februar 2018

Ev.-Luth. Landesjugendpfarramt Sachsens
Caspar-David-Friedrich-Straße 5, 01219 **Dresden**
0351/46 92-423, rolf.schmidt@evlks.de
Kursleitung: Sabine und Rolf Schmidt

16. - 18. Februar 2018

Familien- und Erziehungsberatungsstelle der Diakonie
Löbau- Zittau, Böhmisches Str.6; 02763 **Zittau**
003583 574031
familienberatung@dwlz.de
Kursleitung: Mathilde Mendt, Ansgar Schmidt

09. - 11. März 2018

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
Kursleitung : Katharina Schönfuß, Sabine Schmidt
Ursula Richter

27. Februar, 06., 20., 27. März, 10., 17. April 2018

Dieser Kurs findet in einer Folge von sechs abendlichen
Einzelseminaren statt.
Termine: Dienstags von 19:00 bis ca. 21:30 Uhr:
Gemeindehaus Augustusburg
Pfarrgasse 1, 09573 **Augustusburg**
0375 271710 (Lebensberatungsstelle der Stadtmission
Zwickau e.V.), Susanne.Kruggel@stadtmission-zwickau.de
Kursleitung: Hanna Winkler, Susanne Kruggel

16. - 17. März 2018

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

EPL-Gesprächstraining 2018

Termine - Ort/Anmeldung

16. - 18. März 2018

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

13. - 15. April 2018

Ev. Lebensberatungsstelle der Diakonie Leipzig
Ritterstr. 5, 04109 **Leipzig**
0341/1406040, barbara.trapp@diakonie-leipzig.de
Kursleitung : Barbara Trapp-Otto, Anja Schenk

21. - 22. September 2018

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

05.-06. Oktober 2018

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

20. Oktober 2018 – Auffrischungstag

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

09. - 11. November 2018

Familien- und Erziehungsberatungsstelle der Diakonie
Löbau- Zittau, Böhmisches Str.6; 02763 **Zittau**
003583 574031, familienberatung@dwlz.de
Kursleitung: Mathilde Mendt, Ansgar Schmidt

KEK-Kurse 2018

Konstruktive Ehe und Kommunikation

09.-11. März 2018 und 17. März 2018

19.-21. Oktober 2018 und 03. November 2018

09.-11. November 2018 und 24. November 2018

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

Anmeldung für die KEK-Kurse:

in der Familienberatungsstelle des Diakoniewerkes
Westsachsen gGmbH

Durchführung der KEK-Kurse in Kooperation der
Familienberatungsstelle Glauchau mit der Beratungs-
stelle 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: angelika.blochowitz@diakonie-sachsen.de
Informationen zu EPL/ KEK: www.epl-kek.de

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.