

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

Kursaufbau und Inhalte

Das Gesprächstraining umfasst 6 Einheiten von ca. 2 Stunden.

Zunächst werden grundlegende Gesprächs- und Problemlösungsfertigkeiten erarbeitet und eingeübt. Mit diesen Fertigkeiten sprechen die Paare über Themen, die in ihrer Partnerschaft wichtig sind.

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

- **„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.

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 2014

Liebe muss nicht
blind machen.



www.diakonie-sachsen.de



EPL-Gesprächstraining 2014

Termine - Ort/Anmeldung

28.02. – 01.03.

Landesjugendpfarramt
Caspar-David-Friedrich-Str. 5, 01219 Dresden
0351/4692-420
Kursleitung: Sabine Schmidt
Rolf Schmidt

07. – 09.03.

Ev. Lebensberatungsstelle Leipzig
Ritterstr. 5, 04109 Leipzig
0341/1406040
Kursleitung: Ulrike Bauer
Barbara Trapp-Otto

14.03. – 16.03.

Pastoralkolleg Meißen
Freiheit 16, 01662 Meißen
03521/4706880
Kurs nur für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens e.V.
Kursleitung : Katharina Schönfuß
Sabine Schmidt
Ursula Richter

28.03. – 29.03.

Familienberatungsstelle der Diakonie Pirna e.V.
Rosa-Luxemburg-Str. 29, 01796 Pirna
03501/470030
Kursleitung: Ursula Richter
Sabine Schmidt
Katharina Schönfuß

11.04.-13.04.

Erziehungs- und Familienberatungsstelle
Karl-Liebknecht-Str. 16, 02625 Bautzen
03591/481610
Kursleitung: Mathilde Mendt
Gerald Demmler

EPL-Gesprächstraining 2014

Termine - Ort/Anmeldung

19. – 21.09.

Ev. Lebensberatungsstelle
Ritterstr. 5, 04109 Leipzig
0341/1406040
Kursleitung: Ulrike Bauer
Barbara Trapp-Otto

26.09.-27.09.

Ev. Beratungsstelle Dresden
Schneebergstraße 27, 01277 Dresden
0351/315020
Kursleitung : Ursula Richter
Sabine Schmidt
Katharina Schönfuß

18.10.2014

Ev. Beratungsstelle Dresden
Schneebergstraße 27, 01277 Dresden
0351/315020
Kursleitung : Ursula Richter
Sabine Schmidt
Katharina Schönfuß

Kosten:

Die Kurskosten erfragen Sie bitte bei den ausführenden Beratungsstellen. Hier erhalten Sie auch alle näheren Informationen.

Kontakt:

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

KEK-Kurse 2014

Konstruktive Ehe und Kommunikation

07.02. - 09.02. + 23.02.

Familienberatungsstelle Westsachsen gGmbH
Markt 9, 08371 Glauchau
03763/2668
Kursleitung: Ute Beier
Kathrin Engelmann

07.03. - 09.03. + 23.03.

Familienberatungsstelle Westsachsen gGmbH
Markt 9, 08371 Glauchau
03763/2668
Kursleitung: Ute Beier
Kathrin Engelmann

10.10. – 12.10. + 26.10.

Familienberatungsstelle Westsachsen gGmbH
Markt 9, 08371 Glauchau
03763/2668
Kursleitung: Ute Beier
Kathrin Engelmann

07.11. – 09.11. + 23.11.

Familienberatungsstelle Westsachsen gGmbH
Markt 9, 08371 Glauchau
03763/2668
Kursleitung: Ute Beier
Kathrin Engelmann

Durchführung der KEK-Kurse in Kooperation der Familienberatungsstelle Glauchau mit der Lebensberatungsstelle der Stadtmission Chemnitz e.V. in:

„Bethlehemstift“
Hüttengrund 49, 09337 Hohenstein-Ernstthal
03723/655170
Anmeldung:
in der Familienberatungsstelle Westsachsen gGmbH
Markt 9, 08371 Glauchau
Tel.: 03763/2668