

Partnerschaft

➤ EPL – Kommunikationstraining für Paare

In wissenschaftlichen Studien zeigt sich immer wieder deutlich, dass die Zufriedenheit der Paare mit ihrer Paarbeziehung wesentlich davon abhängt, wie die Partner miteinander kommunizieren können. Mangelhafte Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten führen zu Missverständnissen, eskalierenden Streit-situationen und häufig auch zum Scheitern der Beziehung. EPL bietet Paaren die Möglichkeit, sich mögliche ungewollte Kommunikationsfehler im Gespräch miteinander bewusst zu machen und gemeinsam Regeln für eine gute, die Beziehung vertiefende Kommunikation einzuüben.



EPL – Ein Partnerschaftliches Lernprogramm – führt die Paare in sechs Bausteinen zu einer verbesserten Kommunikation:

- „Wir verstehen uns!“ – Bewusst machen, was Verständnis fördert.
- „Ich kann mit dir reden, auch wenn ich sauer bin!“ – Gefühle offen aussprechen.
- „Wir kommen einen Schritt weiter!“ – Meinungsverschiedenheiten lösen.
- „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 Wertvorstellungen und Glauben reden.

Die Paare üben zunächst Fertigkeiten ein, die sich förderlich auf den Gesprächsverlauf auswirken. Danach sprechen sie je für sich über wichtige Themen ihrer Partnerschaft. Ausgebildete Trainerinnen und Trainer unterstützen sie dabei.

Sie können lernen:

- ✔ sich so auszudrücken, dass das Gemeinte richtig ankommt
- ✔ so zuzuhören, dass Mann/Frau versteht, was der/die andere meint.

Meinungsverschiedenheiten und Probleme können dadurch fairer ausgetragen werden und neue Erfahrungen im Gespräch werden möglich.

Entwickelt und evaluiert wurde das EPL-Training vom „Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e. V.“, München. Wissenschaftliche Begleitstudien zeigen, dass die Paare auch noch Jahre nach dem Kurs von der Teilnahme profitieren.

240	Freitag	21.04.2023 bis Sonntag, 23.04.2023
	Dauer	Freitag 17:00 bis Sonntag 13:00 Uhr
	Gebühr	250,00 Euro pro Paar inkl. Verpflegung
	Leitung	Kathrin Drescher-Mattern und Marcus Drescher

- ! **Ort:** Ehe-, Lebens- und Familienberatung, Die Freiheit 2
- ! **Höchstens 4 Paare** können teilnehmen.
- ! **Der Kurs findet im Dezember** auch im Bonifatiuskloster in der Klosterstraße 5 in Hünfeld statt.

caritas

Wir sind für Sie da!



Allgemeine Sozialberatung
Schuldnerberatung
Betreuungsverein
Bahnhofsmision
Wir jungen Alten
Migrationsberatung
Wohnraumberatung
Ambulante Pflege

CARITASVERBAND
NORDHESSEN-KASSEL E.V.
Die Freiheit 2, 34117 Kassel
Telefon 0561 - 70 04 - 211



www.caritas-kassel.de