

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, 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 Paare auch noch Jahre nach dem Kurs von der Teilnahme profitieren.

240	Freitag	01.04.2022 bis Sonntag, 03.04.2022
	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 September** auch im Bonifatiuskloster in der Klosterstraße 5 in Hünfeld statt.

➤ APL – Auffrischkurs zum EPL

Der Auffrischkurs Partnerschaftliches Lernprogramm (APL) ist für alle Paare konzipiert, die bereits an einem EPL-Kurs (Ein partnerschaftliches Lernprogramm) teilgenommen haben und ihre Kommunikationsfertigkeiten auffrischen und vertiefen möchten. Sie haben als Paar die Möglichkeit, an Ihre positiven Erfahrungen anzuknüpfen und sich wieder Zeit für gelingende Gespräche zu nehmen. Dabei werden Sie, wie schon beim EPL-Kurs, von speziell ausgebildeten Trainerinnen und Trainern unterstützt.

APL führt in drei Einheiten zu einer verbesserten Kommunikation:

- Gesprächsregeln – „Aha, so ging’s!“ Die Gesprächsregeln von EPL werden wiederholt.
- Konfliktlösung – „Es muss etwas geschehen!“ Einen Konflikt verstehen und nach Lösungen suchen.
- Notfallstrategien – „Hilfe, schon wieder das alte Streitmuster!“ Das Streitverhalten betrachten und Notfallstrategien entwickeln.

Das Konzept zum APL-Auffrischkurs ist vom „Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e. V.“ München entwickelt worden.

241	Samstag	05.11.2022	1 Kurstag
	Dauer	9:00 bis 18:00 Uhr	
	Gebühr	100,00 Euro pro Paar inkl. Pausengetränke	
	Leitung	Kathrin Drescher-Mattern und Marcus Drescher	

- ! **Ort:** Ehe-, Lebens- und Familienberatung, Die Freiheit 2
- ! **Höchstens 4 Paare** können teilnehmen.
- ! **Das Mittagessen** organisieren die Teilnehmenden eigenständig.
- ! **Fragen zu diesen beiden Angeboten** stellen Sie bitte unter Telefon 0561 7004-144 oder per E-Mail an efl-beratung.kassel@bistum-fulda.de.

