

BEZIEHUNGS WEISE



*Wo Liebe ist und Leben, da ist Dynamik und Bewegung,
Zuwendung und Abwendung, Spannung und Reibung.
Gelingende Beziehungen leben vom persönlichen Gespräch,
von der Neugier aufeinander und von der Bereitschaft,
Entwicklung zuzulassen...*

Kommunikationstraining und
Selbsterfahrungsseminare für
Paare | ANGEBOTE 2011

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung in der Diözese Fulda e.V. bietet in ihren Beratungsstellen in Fulda, Hanau, Kassel und Marburg Einzelnen und Paaren in den verschiedensten Lebenskrisen und Konfliktsituationen kompetente Beratung und Unterstützung an.

Über dieses Angebot hinaus hält sie für Paare, die Impulse für die Gestaltung, Vertiefung und Entwicklung ihrer Paarbeziehung suchen, ein jährlich wechselndes Kursangebot bereit, das in diesem Heft vorgestellt wird.

Für die Ehe-, Familien- und Lebensberatung in der Diözese Fulda e.V.

Dechant Harald Fischer
1. Vorsitzender

Kommunikationstraining für Paare

EPL – Ein Partnerschaftliches Lernprogramm

In wissenschaftlichen Studien zeigt sich immer wieder deutlich, dass die Zufriedenheit der Partner mit ihrer Partnerschaft wesentlich davon abhängt, wie die Partner miteinander kommunizieren können. Mangelhafte Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten der Partner führen zu Missverständnissen, eskalierenden Streitsituationen 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. Anschließend sprechen sie je für sich über wichtige Themen ihrer Partnerschaft. Speziell ausgebildete Trainerinnen und Trainer unterstützen sie dabei.

Sie können lernen:

- sich so auszudrücken, dass das Gemeinte richtig ankommt
- so zuzuhören, dass Mann/Frau besser 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, München“. Wissenschaftliche Begleitstudien zeigen, dass Paare auch noch Jahre nach dem Kurs von der Teilnahme profitieren.

Teilnehmerzahl: Pro Kurs 4 Paare

Kurs 1:

Freitag, 27.05.2011, 17.00 Uhr – Sonntag, 29.05.2011, 13.00 Uhr

TrainerInnen: Doris Daub, Kurt Güttler

Kurs 2:

Freitag, 19.08.2011, 17.00 Uhr – Sonntag, 21.08.2011, 13.00 Uhr

TrainerInnen: Anette Leibold, Otmar Leibold

Ort:

Bildungshaus St. Michael, Ludwig-Mond-Str. 127, 34121 Kassel

Teilnehmerbeitrag:

220,00 EUR pro Paar incl. Übernachtung und Verpflegung



Reif für die Insel...

Selbsterfahrungsseminar für Paare auf der Nordseeinsel Pellworm vom 09.10. – 15.10. 2011

Das Seminar bietet interessierten Paaren die Möglichkeit, sich eine Woche gemeinsam mit anderen Paaren auf eine „Insel“ zurückzuziehen, um der eigenen Paarbeziehung Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken. Durch angeleitete Paarübungen, kreatives Tun und strukturierte Gespräche als Paar und in der Gruppe sind die Paare eingeladen, sich auf neue Weise aufeinander einzulassen und Erfahrungen miteinander und in der Gruppe auszutauschen. Dabei können die eigenen Paarthemen und -konflikte, offene und verdeckte Wünsche aneinander sowie anstehende Entwicklungsschritte bewusster werden.

Dies geschieht außerhalb der vielfältigen Verpflichtungen des familiären und beruflichen Alltags, in einer wohlwollenden und verwöhnenden Atmosphäre, die auch zum gemeinsamen Genießen einlädt. Das Seminar richtet sich an Paare, die neugierig aufeinander (geblieben) sind, die ihre Paarbeziehung bewusst gestalten und vertiefen wollen und die Lust haben, sich den Stärken und Schwächen, den Kraft- und Konfliktthemen und den spirituellen Wurzeln ihrer Partnerschaft zuzuwenden. Dabei kann das Erleben der anderen Paare in der Gruppe die Wahrnehmung der eigenen Themen und Besonderheiten unterstützen.

Arbeitsweise:

Paar- und Gruppenübungen; Impulse zu Einzel- und Paararbeit sowie Anregungen zu einer verbesserten Kommunikation. Pro Tag sind jeweils 2 Arbeitseinheiten von ca. 3 Stunden vorgesehen.

Methodische Grundlage:

Elemente aus der psychodramatischen und psychoanalytischen Gruppenarbeit sowie andere kreative Methoden.

Voraussetzung für die Teilnahme:

Bereitschaft, sich persönlich einzulassen auf sich selbst, den Partner und die Gruppe. Ein persönliches Vorgespräch mit den Seminarleitern; Verschwiegenheit.

Die Insel:

Pellworm, eine kleine Insel im „Naturschutzgebiet Schleswig Holsteinisches Wattenmeer“, bietet gute Voraussetzungen für diese Tage: Wenig äußere Ablenkung, dafür die unmittelbare Erfahrung einer außergewöhnlichen Natur, das Erleben von Ebbe und Flut, frischem Wind und Weite... Mit der richtigen Kleidung und inneren Einstellung herrscht hier immer gutes Wetter, um sich in der Freizeit bei kleineren oder auch ausgedehnten Wanderungen am Deich oder am Meer zu erholen bzw. die Insel zu erkunden.

Das Seminar findet statt auf dem Ütermarker Hof – einem Bioland-Hof – gelegen auf einer Warft im Ütermarker Koog im Osten von Pellworm, in ruhiger Lage, umgeben von Kornfeldern und grünen Wiesen. Deich und Nordsee sind querfeldein in wenigen Minuten zu erreichen.

Unterbringung und Verpflegung:

Nach Absprache und Wahl entweder in Doppelzimmern mit Bad oder in Ferienwohnungen. Die Vollverpflegung bietet Hausmanns- und Vollwertkost mit Produkten aus biologischem Anbau.

Termin:

Sonntag, 09.10.2011, 16.30 Uhr - Samstag, 15.10.2011, 11.30 Uhr

Kosten: €

685,00 pro Person incl. Vollpension und Kursgebühr.

Teilnehmerzahl: 5 Paare

Leitung:

Anette Leibold, Dipl.Theologin;
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin; Psychotherapeutin (HPG); Psychodrama-
leiterin; Kommunikationstrainerin (EPL/KEK)
Otmar Leibold, Dipl.Theologe;
Schulseelsorger; Bibliodramaleiter; Leiter analytische Gruppenpsychotherapie
(DAGG); Kommunikationstrainer (EPL/KEK)

Weitere Informationen

Anette u. Otmar Leibold: o.leibold@gmx.de

Anmeldung bis spätestens:

Montag, 01. Mai 2011 an EFL- Geschäftsstelle Fulda (siehe hinten)



In Beziehung bleiben

Fortlaufende Selbsterfahrungsgruppe für Paare von Mai – September 2011

Die Gruppe möchte Paare ansprechen, die neugierig aufeinander geblieben sind, die ihre Paarbeziehung bewusst gestalten und lebendig halten wollen und Lust haben, sich den Stärken und Schwächen, den Kraft- und Konfliktthemen und den spirituellen Wurzeln ihrer Partnerschaft zuzuwenden. Durch angeleitete Paarübungen, kreatives Tun und strukturierte Gespräche als Paar und in der Gruppe sind die Paare eingeladen, sich auf neue Weise aufeinander einzulassen und Erfahrungen miteinander und in der Gruppe auszutauschen. Das Erleben der anderen Paare in der Gruppe kann dabei die Wahrnehmung der eigenen Themen und Besonderheiten fördern.

Methodisches Vorgehen:

Elemente aus der psychodramatischen und psychoanalytischen Gruppenarbeit und andere kreative Methoden

Teilnehmerzahl: 5 Paare

Zeit:

Jeweils donnerstags 18.00 – 21.00 Uhr,
am 12.05. / 09.06. / 16.06. / 11.08 /25.08 /01.09.2011
sowie am Mittwoch, 25.05. 2011, 18.00 – 21.00 Uhr
und Samstag 21.05. 2011, 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Alfred-Delp-Haus, Kölnische Straße 55, 34177 Kassel

Leitung:

Anette Leibold, Dipl.Theologin;
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin; Psychotherapeutin (HPG); Psychodrama-
leiterin; Kommunikationstrainerin (EPL/KEK)
Otmar Leibold, Dipl.Theologe.;
Schulseelsorger; Bibliodramaleiter; Leiter analytische Gruppenpsychotherapie
(DAGG); Kommunikationstrainer (EPL/KEK)

Teilnahmevoraussetzung:

Bereitschaft, sich persönlich und als Paar einzulassen
Verbindliche Teilnahme an allen Gruppentreffen
Vorgespräch mit den Leitern; Verschwiegenheit

Teilnehmerbeitrag: 450,00 Euro pro Paar

Weitere Informationen

Anette u. Otmar Leibold: o.leibold@gmx.de

Anmeldung bis spätestens:

Montag, 01. April 2011 an EFL- Geschäftsstelle Fulda (siehe unten)

ANMELDUNG

ANMELDUNG

Ihre Anmeldung zu den Seminarangeboten richten Sie bitte an:

Ehe-, Familien- und Lebensberatung in der Diözese Fulda e.V.

Geschäftsstelle
z. Hd. von Frau Straub
Paulustor 5
36037 Fulda

Telefon: 0661.25061830

Email: Barbara.Straub@bistum-fulda.de

Der Verein „Ehe-, Familien- und Lebensberatung in der Diözese Fulda e.V.“ ist Träger folgender Beratungsstellen:

Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Fulda

Rittergasse 4
36037 Fulda

Telefon: 0661.77833

Email: beratungsstelle-fulda@efl.bistum-fulda.de

Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Hanau

Im Bangert 4
63450 Hanau

Telefon: 06181.21749

Email: efl-hanau@fbs-hanau.de

Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Kassel

Die Freiheit 2
34117 Kassel

Telefon: 0561.7004 144

Email: efl-beratung.kassel@bistum-fulda.de

Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Marburg

Deutschhausstraße. 31
35037 Marburg/L.

Telefon: 06421.64373

Email: info@efl-marburg.de