

Liebe muss nicht blind machen

“Gesagt ist nicht gleich gehört,
gehört ist nicht gleich verstanden,
verstanden ist nicht gleich
einverstanden,
einverstanden ist nicht gleich
durchgeführt
und durchgeführt ist nicht gleich
beibehalten.”

Konrad Lorenz



Evangelische Lebensberatungsstelle

Integrierte psychologische Beratung

Ritterstraße 5 in 04109 Leipzig

Tel.: 0341. 140 60 40

Fax: 0341. 140 60 46

E-Mail: ev.lebensberatung@diakonie-leipzig.de

Web: www.diakonie-leipzig.de

Gesprächstraining für Paare

Ein Partnerschaftliches Lernprogramm

Das Geheimnis zufriedener Paare ist das Gespräch

Wünsche mitteilen, den Alltag gemeinsam planen, Meinungsverschiedenheiten klären nichts geht, ohne miteinander zu reden. Wie Paare miteinander sprechen, beeinflusst maßgeblich ihre Beziehung.

Gut miteinander sprechen ist lernbar!

Das Gesprächstraining EPL hilft Paaren,

- sich so auszudrücken, dass beim Gegenüber das ankommt, was man mitteilen will,
- so zuzuhören, dass man besser versteht, was der Partner, die Partnerin meint,
- Meinungsverschiedenheiten und Probleme fair auszutragen.

Was geschieht in dem Gesprächstraining?

Das Paargespräch bildet den Schwerpunkt. Persönliche Themen besprechen die Paare nur mit dem eigenen Partner/ der eigenen Partnerin, räumlich getrennt von anderen Paaren. Speziell ausgebildete Kursleiter/innen begleiten und unterstützen das Gespräch.

Das Gesprächstraining ist keine Therapie und keine Beratung. Die Kurse wenden sich daher nicht an Paare, die schwerliegende Konflikte haben und/ oder sich mit Trennungsabsichten beschäftigen.

Eingeladen sind besonders Paare, die ihre Gesprächsfähigkeit miteinander entwickeln und ihre Beziehung vertiefen möchten.

Kursaufbau und Inhalte

Das Gesprächstraining umfasst 6 Einheiten von ca. 2 Stunden. Es wird in der Regel an einem Wochenende angeboten.

Es werden zunächst grundlegende Gesprächs- und Problemlösungsfertigkeiten eingeübt. Mit diesen Fertigkeiten sprechen die Paare dann über wichtige Themen ihrer Partnerschaft.

Vermitteln und Einüben der Gesprächsregeln

- „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.

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 Wertvorstellungen reden.

Das Gesprächstraining EPL wurde vom Institut für Kommunikationstherapie München entwickelt.

Die wissenschaftliche Untersuchung zeigt, dass die Paare auch noch nach Jahren von diesem Training profitieren. Inzwischen wird EPL deutschlandweit angeboten.