

Das Geheimnis zufriedener Paare ist das Gespräch

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

Gut miteinander reden ist lernbar!

Das EPL-Gesprächstraining 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.
- Es ermöglicht so neue Erfahrungen im Gespräch miteinander.

Im Mittelpunkt: Das Paargespräch

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. Ein Kurs besteht in der Regel aus vier Paaren mit zwei Kursleiter/innen.

EPL ist keine Therapie und keine Eheberatung. Die Kurse wenden sich daher nicht an Paare, die schwerwiegende Konflikte haben und denen es schon längere Zeit nicht mehr gelungen ist, sich zu versöhnen.

EPL

Ein Partnerschaftliches Lernprogramm

Im EPL-Gesprächstraining werden zunächst grundlegende Gesprächs- und Problemlösefähigkeiten eingeübt. Mit diesen Fertigkeiten sprechen die Paare dann über wichtige Themen ihrer Partnerschaft. Das Training umfaßt 6 Einheiten von jeweils ca. 2 Stunden.

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 und Glauben reden

Erfolgreiche Trainingsprogramme

Das EPL-Gesprächstraining wurde in einem großen Forschungsprojekt vom Institut für Kommunikationstherapie, München, entwickelt. Die wissenschaftliche Untersuchung zeigt, dass die Paare auch noch nach Jahren von diesem Training profitieren. Das Kursprogramm fand in zahlreichen Radio- und Fernsehsendungen und in vielen Zeitschriften Beachtung.

Nächster Kurstermin 2015

Freitag, 08.05. von 19:00 bis 21:30
Samstag, 09.05. um 09:30 bis 13:00/14:30 bis 18:30
Sonntag, 10.05. um 14:00 bis 16:00

Ort

Ev. Gemeinde Kreuz&Quer 91085 Weisendorf
Schlossgartenstraße 2

Kursleitung

Anita und Thomas Alexi

Die Kosten

160 Euro pro Paar

Information und Anmeldung

Anita und Thomas Alexi
Brückäcker 26
91085 Weisendorf
Tel.: 09135/725360
alexi@familienzentrum-erlangen.de
www.familienzentrum-erlangen.de

Ein Kick mehr Partnerschaft



EPL
Gesprächstraining
für Paare

