

- Sechs thematische Einheiten
- Kommunikationsfertigkeiten werden eingeübt
- Zielgruppe: Paare, die eine Grundlage für ein gutes Gespräch erlernen wollen

**Termin** Samstag, 9. März und Sonntag, 10. März 2019  
**Ort** Haus der Familie Münster  
 Krummer Timpen 42, 48143 Münster  
**Kontakt** Fon 0251 418660  
 fbs-muenster@bistum-muenster.de  
**Kosten** 88,50 Euro pro Paar

**Termin** Freitag, 24. Mai bis Sonntag, 26. Mai 2019  
**Ort** Kolping-Bildungsstätte  
 Gerlever Weg 1, 48653 Coesfeld  
**Kontakt** Fon 02541 80303  
 info@bildungsstaette.kolping-ms.de  
**Kosten** 220 Euro pro Paar, Kinder: 46 Euro  
 (mit Übernachtung und Kinderbetreuung)

**Termin** Freitag, 1. November bis Sonntag, 3. November 2019  
**Ort** Wasserburg Rindern  
 Wasserburgallee 120,  
 47533 Kleve-Rindern  
**Kontakt** Fon 02821 73210  
 info@wasserburg-rindern.de  
**Kosten** 218 Euro pro Paar (mit Übernachtung)

**APL**

Auffrischungstag für ehemalige Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Kommunikationstrainings EPL / KEK und SPL

**Termin** Samstag, 21. September 2019, 9 bis 17 Uhr  
**Ort** Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle  
 Antoniuskirchplatz 21, 48143 Münster  
**Kosten** 40 Euro pro Paar, ohne Mahlzeiten  
 Kaffee und Kaltgetränke stehen bereit.  
**Anmeldung** familien@bistum-muenster.de

- Sieben thematische Einheiten
- Kommunikationsfertigkeiten werden eingeübt
- Reflexionsbögen unterstützen das Paargespräch
- Zielgruppe: Paare, die eine Grundlage für ein gutes Gespräch erlernen und das eigene Verhalten im Gespräch reflektieren wollen.

**Termin** Teil 1: Freitag, 17. Mai bis Sonntag, 19. Mai 2019  
 Teil 2: Samstag, 25. Mai 2019  
**Ort** Teil 1: Gertrudenstift  
 Salinenstraße 99, 48432 Rheine-Bentlage  
 Teil 2: Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle,  
 Antoniuskirchplatz 21, 48143 Münster  
**Kontakt** Fon 0251 495-466  
 familien@bistum-muenster.de  
**Kosten** 210 Euro pro Paar (mit Übernachtung)

**KEK – Wandern in der Eifel**

**Termin** Mittwoch, 2. Oktober bis Sonntag, 6. Oktober 2019  
**Ort** Ferienstätte St. Ludger, Dahlem-Baasem/Eifel  
**Kontakt** Fon 0251 495-466  
 familien@bistum-muenster.de  
**Kosten** 230 Euro pro Paar (mit Übernachtung, Anreise  
 in eigener Regie)

**Termin** Zwei Samstage: 9. November, 16. November 2019  
**Ort** Haus der Familie Münster  
 Krummer Timpen 42, 48143 Münster  
**Kontakt** Fon 0251 418660  
 fbs-muenster@bistum-muenster.de  
**Kosten** 132,50 Euro pro Paar

**Termin** Teil 1: 22. November bis 24. November 2019  
 Teil 2: 30. November 2019  
**Ort** Teil 1: Haus Mariengrund  
 Nünningweg 133, 48161 Münster  
 Teil 2: Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle  
 Antoniuskirchplatz 21, 48143 Münster  
**Kontakt** Fon 0251 495-466  
 familien@bistum-muenster.de  
**Kosten** 210 Euro pro Paar (mit Übernachtung)

- Sieben Einheiten zum Thema Stressfaktoren und Stressbewältigung
- Kommunikationsfertigkeiten werden eingeübt
- Entspannungsübungen werden vorgestellt
- Zielgruppe: Paare, die eine Grundlage für ein gutes Gespräch erlernen und das Thema „Stress“ in den Blick nehmen wollen.

**Termin** Freitag, 22. März bis Sonntag, 24. März 2019  
**Ort** Liudgerhaus  
 Überwasserkirchplatz 3, 48143 Münster  
**Kontakt** Fon 0251 495-466  
 familien@bistum-muenster.de  
**Kosten** 210 Euro pro Paar (mit Übernachtung)

**Termin** Freitag, 13. September bis Sonntag, 15. September 2019  
**Ort** Liudgerhaus, Überwasserkirchplatz 3,  
 48143 Münster  
**Kontakt** 0251 495-466  
 familien@bistum-muenster.de  
**Kosten** 210 Euro pro Paar (mit Übernachtung)

**Termin** Freitag, 27. September bis Sonntag, 29. September 2019  
**Ort** Kolping-Bildungsstätte  
 Gerlever Weg 1, 48653 Coesfeld  
**Kontakt** Fon 02541 80303  
 info@bildungsstaette.kolping-ms.de  
**Kosten** 220 Euro pro Paar, Kinder: 46 Euro  
 (mit Übernachtung und Kinderbetreuung)

**Informationen**

Bischöfliches Generalvikariat Münster  
 Hauptabteilung Seelsorge  
 Referat Ehe- und Familienseelsorge  
 Rosenstraße 16  
 48143 Münster  
 Fon 0251 495-468  
 familien@bistum-muenster.de

www.epl-kek.de



**SPRECHEN –  
 ZUHÖREN –  
 VERSTEHEN**

**Gesprächstraining für Paare 2019**

**EPL** – Ein partnerschaftliches Lernprogramm

**KEK** – Konstruktive Ehe und Kommunikation

**SPL** – Stressbewältigung mit partnerschaftlichem Lernprogramm

**TALK** – Das Konzept für Schulen, Firmgruppen oder Tage religiöser Orientierung

**APL** – Auffrischungstage partnerschaftliches Lernprogramm

#### Inhalt

EPL, KEK und SPL vermitteln Kommunikationsfertigkeiten für das Paargespräch.

Paare lernen konstruktiv miteinander zu sprechen und einander gut zuzuhören. Dadurch wird die Qualität der gemeinsamen Gespräche verbessert, das Verständnis füreinander vertieft und die Eskalation von Streitgesprächen verhindert.

#### Aufbau

Die Paare besprechen ihre Themen jeweils in einem eigenen Raum.

Trainerinnen und Trainer coachen das Gespräch, indem sie auf die Einhaltung der Regeln achten, ohne sich inhaltlich einzumischen.

In den Gruppenphasen werden theoretische Impulse zum Thema Kommunikation gegeben.

#### Qualität

Das Training wurde vom Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie, München, entwickelt und evaluiert.

#### TALK

Das Kommunikations- und Kompetenztraining für Junge Erwachsene in Schulen, Firmgruppen oder Tagen religiöser Orientierung. Referentenanfrage möglich:

familien@bistum-muenster.de

## EPL

### Ein partnerschaftliches Lernprogramm

#### THEMEN

- **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

#### BUCH UND DVD ZUM KURS

Dr. Joachim Engl und Dr. Franz Thurmaier:  
„Wie redest du mit mir?“ | Kreuz Verlag Hamburg

#### INTERAKTIVE DVDS

„Ein Kick mehr Partnerschaft –  
Gelungene Kommunikation ... damit die Liebe bleibt.“

1. Für junge Paare,
  2. Für Paare in mehrjähriger Beziehung,
  3. Für Paare im (Un-)Ruhestand
- Preview Production München

## KEK

### Konstruktive Ehe und Kommunikation

#### THEMEN

- **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
- **Was ich an dir schätze.**  
Über Positives in der Beziehung reden
- **Wie reden wir im Alltag miteinander?**  
Die Gesprächskultur weiterentwickeln
- **Unsere Beziehung ist lebendig.**  
Veränderungen anschauen
- **Was uns zusammenhält.**  
Sich der Stärken der Beziehung bewusst werden

#### KURSENTWICKLUNG

Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie, Rückertstraße 9, 80336 München,  
www.institutkom.de

#### PROGRAMMAUTOREN

EPL: Dr. F. Thurmaier, Dr. J. Engl, Prof. Dr. K. Hahlweg  
(TU Braunschweig)

KEK: Dr. J. Engl, Dr. F. Thurmaier

SPL: Dr. J. Engl, Adrienne Ochsner-Trissl, Dr. F. Thurmaier

## SPL

### Stressbewältigung mit partnerschaftlichem Lernprogramm

#### THEMEN

- **Wir verstehen uns!**  
Bewusst machen, was Verständnis fördert
- **Ich kann mit dir reden, auch wenn ich sauer bin!**  
Gefühle offen aussprechen
- **Wenn ich gestresst bin, dann ...**  
Selbstwahrnehmung in Stresssituationen
- **Wenn du mir – auch im Stress – gut tust ...**  
Reaktionen und Ressourcen bei Stress
- **Strategien finden – trotz Stress**  
Partnerschaftlicher Umgang mit Stress
- **Wir lösen das Problem und finden Entspannung.**  
Probleme lösen und Stress vermindern
- **... und wenn es eskaliert!**  
Notfallstrategie und Wiederannäherung
- **Es ist gut, dass es dich gibt.**  
Als Paar stark gegen Stress – was uns trägt und beflügelt