

**Termin** Samstag, 5. März, 10 bis 17 Uhr und  
Sonntag, 6. März 2022, 10 bis 17 Uhr  
**Ort** Haus der Familie Münster, Münster  
**Kontakt** Fon 0251 418660, fbs-muenster@bistum-muenster.de  
**Kosten** 103,20 Euro pro Paar  
(ohne Übernachtung und Mahlzeiten)

**Termin** Freitag, 13. Mai, 18 Uhr bis  
Sonntag, 15. Mai 2022, 14 Uhr  
**Ort** Franz Hitze Haus, Münster  
**Kontakt** Fon 0251 495-468, familien@bistum-muenster.de  
**Kosten** 220 Euro pro Paar (mit Übernachtung und Mahlzeiten)

**Termin** Freitag, 20. Mai, 18 Uhr bis  
Sonntag, 22. Mai 2022, 13 Uhr  
**Ort** Kolping-Bildungsstätte, Coesfeld  
**Kontakt** Fon 02541 803-120  
info@bildungsstaette.kolping-ms.de  
**Kosten** 270 Euro pro Paar, Kinder: 46 Euro  
(mit Übernachtung, Mahlzeiten und Kinderbetreuung)

**Termin** Freitag, 4. November, 17 Uhr bis  
Sonntag, 6. November 2022, 16 Uhr  
**Ort** Wasserburg Rindern, Kleve-Rindern  
**Kontakt** Fon 02821 73210, info@wasserburg-rindern.de  
**Kosten** 264 Euro pro Paar  
(mit Übernachtung und Mahlzeiten)

**Termin** Freitag, 25. November, 18 Uhr bis Sonntag, 27.  
November 2022, 14 Uhr  
**Ort** Franz Hitze Haus, Münster  
**Kontakt** Fon 0251 495-468, familien@bistum-muenster.de  
**Kosten** 220 Euro pro Paar  
(mit Übernachtung und Mahlzeiten)

**EPL – Online Angebote****EPL – after Work**

**Termine** Dienstags, 8. November, 15. November,  
22. November, 29. November, 6. Dezember 2022,  
jeweils 19 bis 21 Uhr  
**Kosten** 120 Euro pro Paar

**Seminar mit Wanderungen in der Eifel**  
**Termin** Mittwoch, 8. Juni, 17 Uhr bis  
Sonntag, 12. Juni 2022, 14 Uhr  
**Ort** Familienferienstätte St. Ludger, Dahlem-Baasem  
**Kontakt** Fon 0251 495-468, familien@bistum-muenster.de  
**Kosten** 260 Euro pro Paar  
(mit Übernachtung und Mahlzeiten) Eigene Anreise

**Termin** Teil 1: Freitag, 9. September, 18 Uhr bis  
Sonntag, 11. September 2022, 14 Uhr  
Teil 2: Samstag, 24. September 2022, 9.30 bis  
17 Uhr  
**Ort** Teil 1: Liudgerhaus, Münster  
Teil 2: Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle  
Münster  
**Kontakt** Fon 0251 495-468; familien@bistum-muenster.de  
**Kosten** 220 Euro pro Paar  
(mit Übernachtung und Mahlzeiten)

**Termin** Teil 1: Freitag, 21. Oktober, 18 Uhr bis  
Sonntag, 23. Oktober 2022, 14 Uhr  
Teil 2: Samstag, 5. November 2022, 9.30 bis  
17 Uhr  
**Ort** Teil 1: Franz Hitze Haus, Münster  
Teil 2: Online  
**Kontakt** Fon 0251 495-468; familien@bistum-muenster.de  
**Kosten** 220 Euro pro Paar  
(mit Übernachtung und Mahlzeiten)

**Termin** Teil 1: Samstag, 5. November 2022, 10 bis 17 Uhr  
und Sonntag, 6. November 2022, 10 bis  
17 Uhr  
Teil 2: Samstag, 19. November 2022, 10 bis  
17 Uhr  
**Ort** Haus der Familie Münster, Münster  
**Kontakt** Fon 0251 418660  
fbs-muenster@bistum-muenster.de  
**Kosten** 154,50 Euro pro Paar (ohne Mahlzeiten)

**BITTE BEI DEN ONLINE-ANGEBOTEN BEACHTEN!**

Voraussetzung: ruhiger Raum, PC mit Kamera oder Tablet  
Kontakt: Fon 0251 495-468, familien@bistum-muenster.de

**KEK**  
**Termine** Freitag, 11. Februar 2022, 18 bis 21 Uhr  
Samstag, 12. Februar 2022, 10 bis 17 Uhr  
Sonntag, 13. Februar 2022, 10 bis 13 Uhr  
Samstag, 19. Februar 2022, 9.30 bis 17 Uhr  
**Kontakt** Fon 0251 495-468, familien@bistum-muenster.de  
**Kosten** 160 Euro pro Paar

**Termine** Freitag, 18. März 2022, 18 bis 21 Uhr  
Samstag, 19. März 2022, 10 bis 17 Uhr  
Sonntag, 20. März 2022, 10 bis 13 Uhr  
Samstag, 2. April 2022, 9.30 bis 17 Uhr  
**Kontakt** Fon 0251 495-468, familien@bistum-muenster.de  
**Kosten** 160 Euro pro Paar

**SPL – Stressbewältigung mit Partnerschaftlichem Lernprogramm**

**Termin** Freitag, 9. September, 18 Uhr bis  
Sonntag, 11. September 2022, 13 Uhr  
**Ort** Kolping-Bildungsstätte, Coesfeld  
**Kontakt** Fon 02541 803-120  
info@bildungsstaette.kolping-ms.de  
**Kosten** 270 Euro pro Paar, 46 Euro pro Kind  
(mit Übernachtung, Mahlzeiten und Kinderbetreuung)

**APL – Auffrischungstage partnerschaftliches Lernprogramm**

**Thema** Lebenswenden  
**Termin** Freitag, 11. Februar, 18 Uhr bis  
Sonntag, 13. Februar 2022, 13 Uhr  
**Ort** Kolping-Bildungsstätte, Coesfeld  
**Kontakt** Fon 02541 803-120,  
info@bildungsstaette.kolping-ms.de  
**Kosten** auf Anfrage

**INFORMATIONEN**

**Bischöfliches Generalvikariat Münster,**  
Hauptabteilung Seelsorge, Ehe- und Familienseelsorge,  
Rosenstraße 16, 48143 Münster  
Fon 0251 495-466 | familien@bistum-muenster.de |  
www.epl-kek.de



© Fotolia/ goodluz

# SPRECHEN – ZUHÖREN – VERSTEHEN

Gesprächstraining für Paare 2022

**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, SPL und APL 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

Die Trainings wurden vom Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie, München, entwickelt und evaluiert.

#### TALK – Das Konzept für Schulen Firmgruppen oder Tage religiöser Orientierung

Das Kommunikations- und Kompetenztraining für Junge Erwachsene in Schulen, Firmgruppen oder Tage religiöser Orientierung. Referentinnen- und Referentenanfrage möglich:  
familien@bistum-muenster.de

## Ein partnerschaftliches Lernprogramm

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

#### 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

## Konstruktive Ehe und Kommunikation

- 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.

#### 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

## Stressbewältigung mit partnerschaftlichem Lernprogramm

- 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.

#### 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