

## Folgende Beratungsstellen bieten das Gesprächstraining für Paare an

### Familien- und Erziehungsberatungsstelle der Diakonie Löbau-Zittau gGmbH

Böhmische Str. 6, 02763 Zittau  
Tel.: 03583-574031  
E-Mail: [familienberatung@dwlz.de](mailto:familienberatung@dwlz.de)

### Familienberatungsstelle der Diakonie Bautzen e. V.

Karl-Liebnecht-Str. 16, 02625 Bautzen  
Tel.: 03591-481610  
E-Mail: [familienberatung@diakonie-bautzen.de](mailto:familienberatung@diakonie-bautzen.de)

### Evangelische Beratungsstelle der Stadtmission Dresden gGmbH

Schneebergstr. 27, 01277 Dresden  
Tel.: 0351-315020  
E-Mail: [bstdresden@diakonie-dresden.de](mailto:bstdresden@diakonie-dresden.de)

### Diakonisches Werk der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens im Kirchenbezirk Pirna e. V.

Erziehungs- und Familienberatung  
Rosa-Luxemburg-Str. 29, 01796 Pirna  
Tel. 03501-470030  
E-Mail: [familienberatung@diakonie-pirna.de](mailto:familienberatung@diakonie-pirna.de)

### Diakonie Westsachsen Stiftung

Familien- und Lebensberatung  
Lothar-Streit-Str. 22, 08056 Zwickau  
Tel. 03763-2668  
E-Mail: [familienberatung@diakonie-westsachsen.de](mailto:familienberatung@diakonie-westsachsen.de)

Termine, Angaben zu den Kosten und weiterführende  
Informationen erhalten Sie über die jeweilige Beratungsstelle.

Weitere Informationen zu den Gesprächstrainings für  
Paare Ein-Partnerschaftliches Lernprogramm (EPL) und  
Konstruktive Ehe und Kommunikation (KEK) finden Sie  
auf folgender Homepage: [www.epl-kek.de](http://www.epl-kek.de)

**EPL- und KEK-Trainings** werden bundesweit an  
verschiedenen Orten angeboten. Das Training kann auch  
im Rahmen einer Videokonferenz absolviert werden.  
Das Angebot wird von überregionalen Ansprechpartner\*  
innen koordiniert. Diese informieren auch über die  
konkreten Termine in der jeweiligen Region und garantieren,  
dass die Trainings nur von zertifizierten EPL- und  
KEK-Kursleiter:innen durchgeführt werden.

Übersicht aller Termine  
der Diakonie Sachsen:



Übersicht weiterer  
Termine in Sachsen:



Übersicht aller  
Termine bundesweit:



### Kontakt:

Diakonisches Werk  
der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens e.V.  
Ute Lämmel, Referat Psychologische Beratung  
Obere Bergstr. 1  
01445 Radebeul  
Tel.: 0351/8315 180  
E-Mail: [ute.laemmel@diakonie-sachsen.de](mailto:ute.laemmel@diakonie-sachsen.de)

**Diakonie**   
Sachsen



# DAS GEHEIMNIS ZUFRIEDENER PAAR IST DAS GESPRÄCH

Gesprächstraining für Paare



Fachverband  
Psychologische Beratung

„Das hätte er doch merken müssen ...“  
„Wenn sie wüsste, wie mir es dabei geht ...“  
„Irgendwie hatte ich mir unsere Beziehung anders vorgestellt ...“  
„Wenn das so weitergeht ...“

Wünsche mitteilen, Meinungsverschiedenheiten klären, den Alltag gemeinsam verbringen – nichts geht, ohne miteinander zu reden.  
Wie zufrieden eine Beziehung erlebt wird, hängt maßgeblich davon ab, wie Paare miteinander sprechen.

## Gut miteinander sprechen ist lernbar!

Dabei unterstützt das Gesprächstraining für Paare.

Es hilft,

- sich so auszudrücken, dass beim Gegenüber genau das ankommt, was mitgeteilt werden soll;
- zuhören, damit besser verstanden wird, was der Partner, die Partnerin meint;
- Meinungsverschiedenheiten und Probleme in einer wertschätzenden Weise auszutragen

Das Gesprächstraining wurde vom Institut für Kommunikationstherapie München entwickelt.  
Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Paare noch Jahre nach dem Besuch eines **EPL-Seminars** (Ein-Partnerschaftliches Lernprogramm) von diesem profitieren.

**KEK-Kurse** (Konstruktive Ehe und Kommunikation) wenden sich besonders an Paare in langjährigen Beziehungen.

Die Durchführung der Seminare erfolgt durch Fachkräfte mit EPL-Trainer:innenausbildung.

Das Paargespräch bildet bei diesem Training den Schwerpunkt.  
Die Paare üben zunächst grundlegende Gesprächsfähigkeiten ein. Persönliche Themen werden nur mit der eigenen Partnerin/dem eigenen Partner besprochen.  
Dies geschieht in der Begleitung und Unterstützung von ausgebildeten Trainer\*innen in räumlicher Trennung von anderen teilnehmenden Paaren.

Ein Kurs besteht in der Regel aus vier Paaren mit zwei Trainer:innen.

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

Das Gesprächstraining umfasst 6 Einheiten von ca. 2 Stunden, KEK 7 Einheiten von ca. 3 Stunden. Zunächst werden grundlegende Gesprächs- und Problemlösungsfertigkeiten erarbeitet und eingeübt. Mit diesen Fertigkeiten sprechen die Paare über Themen, die in ihrer Partnerschaft wichtig sind.

Das Training ist keine Therapie und Beratung. Paare, die schwerwiegende Konflikte haben und/oder sich mit Trennungsabsichten beschäftigen, können sich gern bei einer der genannten Beratungsstellen oder bei einer Beratungsstelle in ihrer Nähe zu einem persönlichen Beratungsgespräch anmelden.



Die Beratungsstellen finden Sie hier:

Zum Gesprächstraining sind alle Paare eingeladen unabhängig von ihrer Konfession, Religion, Herkunft, geschlechtlichen und sexuellen Orientierung und ihres Familienstandes.

### Vermitteln und Üben von Gesprächsregeln

#### EPL und KEK in den Einheiten 1-3

- „Wir verstehen uns!“ Bewusst machen, was Verständnis fördert
- „Ich kann mit Dir reden, wenn ich sauer bin!“ Gefühle offen aussprechen
- „Wir kommen einen Schritt weiter!“ Meinungsverschiedenheiten lösen

### Anwenden der Gesprächsregeln

#### EPL 4-6

- „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 die eigenen Wertvorstellungen und Glauben reden.

#### KEK 4-7

- „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.