

## Teilnahmebedingungen

- Die Beziehung ist beiden Partnern wichtig, und sie sind bereit, sich dafür einzusetzen.
- Die Partner haben keine Trennungsabsichten und keine Außenbeziehung.
- Mit der Anmeldung verpflichten sich beide Partner zur vollständigen Kursteilnahme, da bei einer Absage das Stattfinden des Kurses gefährdet ist.
- Bei Paaren, die sich in Paarberatung befinden: Die Teilnahme wurde mit beiden Partnern in der Beratung besprochen.

## Kosten

Für beide Kurswochenenden: 220,00 € pro Paar

## Leitung

Eva-Maria Ritz, Blandina Scholz

## Bankverbindung

Kontoinhaber            Bistum DD-Mei / EFLB Leipzig  
Liga Bank eG            BIC: GENODEF1M05  
                                  IBAN: DE46 7509 0300 0008 2051 08

Verwendungszweck:        Kursgebühr KOMKOM

# KOMKOM

## KOMmunikationsKOMpetenz

Ein Programm zur Verbesserung  
der Paarkommunikation  
und der Beziehungsqualität

**Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Bistum Dresden-Meißen**  
Beratungsstelle Leipzig, Löhrstraße 14, 04105 Leipzig  
Telefon: 0341 / 9 83 00 71 Fax: 0341 / 9 83 91 11  
E-Mail: [efl-beratung.leipzig@bistum-dresden-meissen.de](mailto:efl-beratung.leipzig@bistum-dresden-meissen.de)  
Online: [www.efl-bistum-dresden-meissen.de/kurs\\_detail.php?id=114](http://www.efl-bistum-dresden-meissen.de/kurs_detail.php?id=114)

## **KOMmunikationsKOMpetenz**

„Wir möchten wieder besser miteinander reden können“ – mit diesem Wunsch wenden sich viele Paare an unsere Beratungsstelle, wenn in ihrer Partnerschaft Konflikte, Auseinandersetzungen und emotionale Spannungen so zugenommen haben, dass ein konstruktives Gespräch nicht mehr möglich scheint.

### **Kommunikationstraining**

KOMKOM ist ein Kommunikationstraining für Paare in mehrjähriger Beziehung und eine spezielle Ergänzung unseres Eheberatungsangebotes.

KOMKOM wurde am Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie ([www.institutkom.de](http://www.institutkom.de)) von Dr. Joachim Engl und Dr. Franz Thurmaier entwickelt. In einer vom Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen sowie der Erzdiözese München und Freising geförderten Studie konnten sehr günstige und lang anhaltende Effekte des Programms auf die partnerschaftliche Zufriedenheit nachgewiesen werden.

KOMKOM ist ein zeitlich begrenztes, strukturiertes Programm für Paare, denen es oft schwer fällt, ein gutes Gespräch zu führen.

In vergleichsweise kurzer Zeit können Paare lernen, Probleme fair zu lösen und wohlwollend und versöhnlich miteinander umzugehen.

Die Trainer/innen sind Ehe-, Familien- und Lebensberater/innen sowie zusätzlich ausgebildete Kommunikationstrainer/innen.

## **Ablauf**

KOMKOM wird in Kleingruppenform mit vier Paaren und zwei Trainer/innen durchgeführt. In acht Arbeitseinheiten zu je 2 ½ Stunden werden grundlegende Fertigkeiten zu folgenden Bereichen erarbeitet und eingeübt:

1. Fehler und Möglichkeiten im Paargespräch
2. Unangenehme Gefühle äußern
3. Probleme lösen
4. Angenehme Gefühle äußern
5. Krisenmanagement
6. Gemeinsame Gesprächskultur
7. Veränderungen und Neuorientierungen
8. Stärken der Beziehung

Jedes Paar bespricht persönliche Themen im Zweiergespräch, räumlich getrennt von den anderen Paaren und wird dabei von den Trainer/innen unterstützt.

Hinweis für Paare in Beratung:

Während der Dauer des Kurses findet keine Beratung statt. Nach Ablauf des Trainings nehmen Sie wieder Kontakt zu Ihrer Beraterin / Ihrem Berater auf, um das weitere Vorgehen (Beendigung oder Weiterführung der Beratung) zu besprechen.

### **Termine**

**11./12.01.2019 und 08./09.02.2019**

Freitags: 18.00 – 20.30 Uhr

Sonnabends: 9.00 – 18.00 Uhr

### **Anmeldung**

bis 04.01.19 an EFLB Leipzig  
(Kontaktaten siehe Vorderseite)