



KLAUS-GRAWE-INSTITUT
FÜR PSYCHOLOGISCHE THERAPIE



Unsere Partnerschaft stärken

Ein Partnerschaftliches
Lernprogramm - EPL

Das Geheimnis zufriedener Paare ist das Gespräch

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass einer der wichtigsten Faktoren für eine glückliche Partnerschaft das Kommunikationsverhalten ist. Leidet im alltäglichen Stress die Kommunikation, leidet die Partnerschaft und später auch unser Wohlbefinden.

Das EPL ist ein präventives Trainingsprogramm, welches Paare in ihrem Kommunikationsverhalten unterstützt und ihnen hilft, dieses zu verbessern.



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.

ERFOLGREICHES TRAINING

Die Wirksamkeit des EPL-Trainings konnte in diversen Studien bestätigt werden. Bei Paaren, die das Training besucht haben, ist die Scheidungsrate nach 11 Jahren halb so hoch verglichen mit einer Kontrollgruppe von Paaren, die nicht am Training teilgenommen haben.

INHALTE

Im EPL-Gesprächstraining werden zunächst grundlegende Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten eingeübt. Mit Hilfe dieser Fertigkeiten sprechen die Paare dann über wichtige Themen ihrer Partnerschaft.

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
- „Darüber möchte ich sprechen!“
Freie Themenwahl

EINZEL- ODER GRUPPENPROGRAMM

Das EPL-Programm wird als Gruppen- oder Einzelprogramm angeboten und umfasst ausführliche Informationsblöcke und Videoillustrationen.

Das **Einzeltraining** besteht aus 5 Sitzungen à 90 Minuten und kann jederzeit begonnen werden. Wahlweise finden die Sitzungen wöchentlich oder blockweise statt.

Das **Gruppentraining** wird bei 2 Paaren mit 1 Trainer durchgeführt. Persönliche Themen besprechen die Paare nur mit dem eigenen Partner und räumlich getrennt von anderen Paaren. Das Gruppentraining findet nach Absprache an Wochenenden oder Abenden statt.

KONTAKT

Uta Liechti Braune
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Eidgenössische Psychotherapeutin
Grossmünsterplatz 1
8001 Zürich

Praxishandy: 078 950 84 30

E-Mail: uliechti@ifpt.ch

Das partnerschaftliche Lernprogramm EPL wurde vom Institut für Kommunikationstherapie, München, entwickelt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.Institutkom.de. Die Fotos in dieser Broschüre wurden der DVD „Gelungene Kommunikation... damit die Liebe bleibt“ entnommen.

Impressum: Institut für Psychologie der TU Braunschweig, Abt. für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Diagnostik, Humboldtstr. 33, 38106 Braunschweig