



KLAUS-GRAWE-INSTITUT
FÜR PSYCHOLOGISCHE THERAPIE



KOMKOM KOMMUNIKATIONS- KOMPETENZ

Ein Programm zur Verbesserung
der Paarkommunikation und
der Beziehungsqualität

WIEDER BESSER MITEINANDER REDEN KÖNNEN

Bei vielen Paaren leidet mit der Zeit im alltäglichen Stress die Kommunikation und in der Folge auch die Beziehung und das Wohlbefinden.

Ein konstruktives Gespräch gelingt häufig aufgrund der emotionalen Spannungen und Konflikte nicht mehr richtig.

Dabei ist der wichtigste Faktor für eine langfristig glückliche Partnerschaft das Kommunikationsverhalten, wie wissenschaftliche Studien belegen.



GUTE KOMMUNIKATION IST LERNBAR

Wieder besser miteinander reden können, kann gelernt werden!

KOMKOM ist ein Kommunikationstraining für Paare in mehrjähriger Beziehung, welches hilft, das Kommunikationsverhalten zu verbessern.

Im KOMKOM-Training können Paare in relativ kurzer Zeit lernen, sich so auszudrücken, dass beim Gegenüber auch ankommt, was man mitteilen will. Sie üben wohlwollend miteinander umzugehen, Meinungsverschiedenheiten fair auszutragen und gemeinsam Problemlösungen zu finden.

ERFOLGREICHES TRAINING

Die Wirksamkeit des KOMKOM-Trainings konnte in wissenschaftlichen Studien bestätigt werden. Es wurden sehr günstige und langanhaltende Effekte auf die partnerschaftliche Zufriedenheit nachgewiesen. Kommunikationsqualität, Befindlichkeit und Beziehungsqualität der Partner verbesserten sich, während sich die Problembelastung verringerte.

INHALTE

Im KOMKOM-Gesprächstraining werden zunächst grundlegende Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten eingeübt. Mit deren Hilfe sprechen die Paare dann über wichtige Themen ihrer Partnerschaft. Es werden grundlegende Kompetenzen in 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

EINZEL- ODER GRUPPENPROGRAMM

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

Das **Einzelpaartraining** besteht insgesamt aus 8 Sitzungen à 90 Minuten und kann jederzeit begonnen werden. Wahlweise finden die Sitzungen wöchentlich oder blockweise statt.

Das **Gruppentraining** wird bei zwei Paaren mit einem Trainer durchgeführt. Persönliche Themen besprechen die Paare nur mit dem eigenen Partner und räumlich getrennt von anderen Paaren, unterstützt durch den Trainer. 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 Training in KOMunikationsKOMpetenz wurde von Joachim Engl und Franz Thurmaier 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 1“ entnommen.