

## **EPL – Ein partnerschaftliches Lernprogramm für junge Paare**

### **Online-Kurs (Di 07.02.23 – Di 28.03.23)**

Sechs Termine: Di 07.02. | 14.02. | 28.02. | 07.03. | 21.03. | 28.03.23, jeweils 19:00 – 21:30 Uhr

**Hildegard Koppenborg**, Dipl. Psychologin, Dipl. Theologin, EPL-Trainerin  
**Dr. Ute Rieck**, Theologin, EPL-Trainerin, Referentin im Fachbereich Ehe und Familie

210,00 € / Paar

Anmeldung bis 30. Januar 2023 an [ehe-familie@bo.drs.de](mailto:ehe-familie@bo.drs.de)  
Veranstalter: Fachbereich Ehe und Familie, Jahnstr. 30, 70597 Stuttgart

So gut wie jedes Paar kennt das. Es ist keine Absicht, und trotzdem ist ganz schnell ein Streit im Gange. Oder Enttäuschung und Frustration haben sich breitgemacht. Das muss nicht so sein. Glückliche Paare haben ein Geheimnis: Sie können „gut“ miteinander reden. Das klingt einfach. Aber bei heiklen Themen oder unter Stress kochen die Emotionen schnell hoch; ein Wort gibt das andere, und schon hängt der Haussegen schief. Doch: eine „gute“ Paarkommunikation kann man/frau lernen. In den Gesprächstrainings lernen die Paare, dem/der anderen gut zuzuhören und Probleme sowie eigene Wünsche zur Sprache zu bringen. Gemeinsam wird noch Lösungen gesucht, ohne faule Kompromisse einzugehen. Vielmehr geht es darum, die jeweiligen Bedürfnisse und Anliegen in den Blick zu nehmen. Die Paare führen ihre Gespräche über eigene Themen zu zweit. Per Videoschaltung kommen die Trainerinnen phasenweise dazu und coachen das Gesprächsverhalten. Das EPL-Training ist wissenschaftlich fundiert und trägt nachweislich zur Zufriedenheit der Paare bei. Voraussetzung für das Gelingen sind: dem/der anderen Offenheit zu signalisieren und in die Paarkommunikation Zeit zu investieren. Dadurch kann sich nachhaltig die Beziehung verbessern und vertiefen. Das Training ersetzt keine Paartherapie. Daher ist es nicht geeignet für Paare, die schwerwiegende Konflikte haben oder eine Trennung beabsichtigen.

Weitere Kurstermine und KEK-Trainings für Paare, die schon seit zehn Jahren und länger zusammen sind, finden Sie unter <https://www.paar-ehe.de/gespraechstraining-epl-kek/termine.html>