

### Anmeldung und Informationen:

Katholische Familienbildungsstätte

Roncalli-Haus

Friedrichstraße 26 - 28

65185 Wiesbaden

Telefon 0611 174-117

Telefax 0611 174-103

fbs.wiesbaden@bistumlimburg.de

www.fbs-wiesbaden.de



### Teilnahmebedingungen:

Beide Partner haben Interesse an der Weiterführung ihrer Beziehung und wünschen sich, besser miteinander reden zu können.

Kein Partner hat eine Außenbeziehung, eine akute psychische oder Suchterkrankung.

Mit der schriftlichen Anmeldung verpflichten sich die Paare zur vollständigen Kursteilnahme und zur Überweisung der Kursgebühren vor Beginn des Kurses



Realisation: [www.katting.de](http://www.katting.de) • 01/2019

Titelfoto: © psdesign1 - Fotolia.com



*Wenn Reden so einfach wäre ...  
Das kann es (wieder) werden!*

Kurs 1: 01. + 02. + 08. + 09.03.2019 (4-tägig)

Kurs 2: 18. + 19. + 25. + 26.10.2019 (4-tägig)

# **KomKom**

## **KommunikationsKompetenztraining für Paare**

**Termine:** 01. + 02. + 08. + 09.03.2019 (Kurs 1) | 18. + 19. + 25. + 26.10.2019 (Kurs 2)  
jeweils 4-tägig von 17:30 - 22:00 Uhr (freitags) und 09:00 - 17:30 Uhr (samstags)

**Ort:** Familienbildungsstätte Wiesbaden, Roncalli-Haus, Friedrichstraße 26 - 28, 65185 Wiesbaden

**Kosten:** 240,00 € pro Paar

### ***KomKom* KommunikationsKompetenztraining**

„Wir können nicht mehr miteinander reden ...“ Mit dieser Unzufriedenheit kommen Paare häufig in die Paarberatung. Der immer wiederkehrenden Streit, ungelöste Konflikte und emotionale Spannungen belasten beide Partner, sodass kein konstruktives Gespräch mehr möglich ist.

Paarprobleme sind oft Kommunikationsprobleme. Das, was glückliche Paare von unzufriedenen unterscheidet, ist die Fähigkeit des Paares, miteinander zu reden.

***KomKom*** ist ein Training für Paare in mehrjähriger Beziehung und ein strukturiertes, zeitlich begrenztes Programm, in dem Paare in relativ kurzer Zeit lernen, Probleme fair zu lösen und wieder zugewandt und wertschätzend miteinander umzugehen.

***KomKom*** wurde von Dr. Joachim Engl und Dr. Franz Thurmaier am *Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e. V.* entwickelt. In einer Studie ([www.institutkom.de](http://www.institutkom.de)) konnten die günstigen und nachhaltigen Effekte auf die Zufriedenheit der Paare mit ihrer Beziehungsqualität gezeigt werden.

### **Was passiert in einem *KomKom*-Seminar?**

***KomKom*** wird in kleinen Gruppen mit vier Paaren durchgeführt. Acht Themen werden an vier Terminen erarbeitet und kommunikative Fertigkeiten geübt.

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 Neuorientierung
8. Stärken der Beziehung

Jedes Paar bespricht persönliche Themen im Zweiergespräch und räumlich getrennt von den anderen Teilnehmern. Dabei werden die Paare von den Trainerinnen unterstützt.

---

Cornelia Krawczak und Anja Mahne sind erfahrene Paarberaterinnen und ***KomKom***-Trainerinnen. Beide haben langjährige Erfahrungen in der Arbeit mit Paaren in einer Beratungsstelle.