

## KOMSPL

### Kommunikation und Stressbewältigung als partnerschaftliches Lernprogramm

KOM-SPL ist ein Kommunikationstraining für Paare in mehrjähriger Beziehung und bietet gezielte Hilfestellung für eine konstruktive Kommunikation und einen besseren Umgang mit Stress.

Im Kurs werden grundlegende Gesprächsfertigkeiten mit den Themenschwerpunkten Gesprächskultur, Krisenmanagement, Stresserleben und Stressbewältigung erarbeitet und eingeübt.

Die acht Einheiten des KOM-SPL sind thematisch aufeinander abgestimmt. Zu Beginn steht auch hier das Einüben von Kommunikationskompetenzen in der bewährten Form im Vordergrund. Schon in den folgenden Einheiten tauschen sich die Paare auch über stressbehaftete Erlebnisse miteinander aus, um ihre jeweiligen Reaktionsmuster besser kennen zu lernen und dadurch konfliktfreier miteinander umgehen zu können. Später kommen auch grundlegende Informationen, verschiedene Stressbewältigungsstrategien und Entspannungsübungen dazu.

#### Die acht Einheiten im Überblick:

1. Fehler und Möglichkeiten im Paargespräch
2. Unangenehme Gefühle äußern; dazu eine Stress-Induktions- und eine Lockerungsübung
3. Stress, Partnerschaft und Kommunikation – grundlegende Informationen zu Stress und dessen Auslösern

4. Reaktionen und Strategien bei Stress, Einführung der progressiven Muskelentspannung, die mit Variationen in den weiteren Einheiten aufgenommen wird
5. Partnerschaftlicher Umgang mit Problemen und Stress
6. Gemeinsam Probleme lösen und Stress vermindern
7. Notfallstrategien und Wiederannäherung bei Streit und Beziehungsstress
8. Als Paar stark gegen Stress – was uns trägt und beflügelt.

#### Voraussetzung:

Vorgespräch

#### Zeitlicher Rahmen:

Zwei Wochenenden (Freitag und Samstag) in ca. 3-wöchigem Abstand

#### Anmeldung möglich an folgenden Beratungsstellen:

Ehe-, Familien- und Lebensberatung München  
 Telefon: 0 89 / 54 43 11-0  
 E-Mail: info@eheberatung-oberbayern.de

Ehe-, Familien- und Lebensberatung Traunstein  
 Telefon: 08 61 / 61 16  
 E-Mail: traunstein@eheberatung-oberbayern.de