

Männersache – Gruppenangebot für Männer

Man(n) braucht nicht viele Worte – und dennoch Raum zum Austausch: über Männlichkeit ohne die üblichen Klischees, über authentisches Sein und die eigene Art mit Gefühlen umzugehen.

An 8 Abenden geht es um Austausch und Übungen über „unsere Art anzukommen“.

Termine: 8 Abende, jeweils montags 19:30 – 21:00 Uhr
ab 29.01.24

Leitung: Ulrich Krauß

Ort: Mauerberg 6, Gruppenraum

Anmeldung bis zum 22.01.24

Kom-Kom: Kommunikationskompetenz für Paare in Beratung

„Er hört mir nie zu.“ „Sie redet ständig auf mich ein.“ „Wir streiten uns wegen Nichtigkeiten.“ (...)

Vielen Paaren geht es so oder ähnlich, denn: Mit-einander reden will gelernt sein.

In diesem Kurs werden grundlegende Fertigkeiten für konstruktive Paargespräche und die Verbesserung der Beziehung vermittelt und eingeübt.

Es gibt kurze Einführungsreferate und vor allem viel Zeit für angeleitete Übungen. Jedes Paar übt für sich alleine und wird dabei von einem der beiden Referenten begleitet.

Termin: 23./24.2. und 15./16.3.2024, jeweils Freitag
14:30 – 20:30 Uhr und Samstag 9:30 – 15:30 Uhr

Leitung: Susanne Ried und Wolfgang Laurer

Ort: Mauerberg 6 Augsburg, Gruppenraum

Anmeldung bis zum 09.02.24



Psychologische Beratungsstelle
für Ehe-, Familien- und Lebensfragen
der Diözese Augsburg

Adresse:

Mauerberg 6
86152 Augsburg

Ihr Kontakt zu uns:

E-mail: efl-augsburg@bistum-augsburg.de

Internet: www.bistum-augsburg.de/efl-a



Telefon 0821 33 33 3, Fax 0821 33 33 49

Für ein Erstgespräch ist eine telefonische
Anmeldung nur zu folgenden Zeiten möglich:

Mo, Di, Fr: 8:30 – 12:00 Uhr und 14:00 – 16:00 Uhr

Mi: 14:00 – 16:00 Uhr

Do: 9:30 – 12:30 Uhr und 14:00 – 17:00 Uhr

Beratungen finden Montag bis Freitag nach telefonischer
Vereinbarung zwischen 8:00 und 21:00 Uhr statt.

Unsere Beratungsangebote:

- Ehe- und Partnerberatung
- Trennungs- und Scheidungsberatung
- Familienberatung
- Lebensberatung
- Telefonsprechzeiten
- Chat- und Videoberatung

Die Beratung ist offen für alle Menschen, unabhängig
von Konfession, Weltanschauung und Familienstand.
Die Beratung ist kostenfrei. Spenden werden erbeten.
Wir unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht.

Unser Spendenkonto:

IBAN: DE 54 7509 0300 0000 1845 19

BIC: LIGA Augsburg

Verwendungszweck: Spende EFL Augsburg 20 30 10 20



BISTUM AUGSBURG



Psychologische Beratungsstelle
für Ehe-, Familien- und Lebensfragen
der Diözese Augsburg

Programm 2023/24



Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns sehr, dass wir Ihnen – nach einer den Umständen geschuldeten Pause – wieder ein kleines, aber feines Jahresprogramm vorstellen können.

Es soll unsere Arbeit an der Psychologischen Beratungsstelle ergänzen und weiterführen. Deshalb möchten wir Ihnen vor allem Angebote in der Gemeinschaft mit anderen Menschen machen wie Vorträge, Gesprächsabende und thematische Gruppen.

Unser Jahresprogramm haben wir – analog dem Thema des Ulrichsjahres 2023/24 – unter das Motto „mit dem Ohr des Herzens“ gestellt.

Nicht immer nämlich gibt unser Kopf den besten Rat. Auf unser Herz zu hören, das kann so wichtig sein. Gerade wenn wir Menschen uns in existentiellen Krisen und Entscheidungen befinden. In Trennung, Krankheit, Trauer oder Einsamkeit, bei Mobbing oder in Konflikten mit Partner und Partnerin merken wir nicht selten: Das Herz sagt und braucht etwas anderes als der Kopf uns sagt (oder die Menschen um uns herum).

Hier kann es hilfreich sein, Gedanken und Gefühle zu sortieren sowie Impulse von Fachleuten zu erhalten, aber auch von anderen Menschen, die ein ähnliches Thema beschäftigt. Ins Gespräch miteinander zu kommen, das verschafft dem „Ohr des Herzens“ mehr Raum.

Viel Freude mit unserem Programm – wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Für das Team der Psychologischen Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen (EFL) der Diözese Augsburg, Hauptstelle Augsburg,



Martina LUTZ, Stellenleitung



Auf der Suche nach den eigenTLICHen Bedürfnissen

Zielgruppe: Einzelpersonen und Paare

Das Erkennen und Benennen-Können der eigenen Bedürfnisse ist die Grundlage für gelungene Kommunikation.

erkennen – kommunizieren – verstanden werden – Beziehung stärken

Das Modusmodell aus der Schematherapie ist ein einfaches Modell, welches uns hilft, das eigene Handeln und das unse- res Gegenübers besser einzuordnen.

Wenn wir die eigene Modus-Landkarte lesen können, dann wird es leichter

- Missverständnisse zu vermeiden
- die Partnerin oder den Partner zu verstehen
- mit unserem inneren Kind in Kontakt zu kommen
- „mit beiden Beinen im Leben zu stehen“

An diesem Abend möchten wir Interessierten einen Einblick geben in die Arbeit mit dem Modusmodell, beginnend mit einer Einführung und einer anschließenden Gesprächsrunde mit der Gelegenheit, die eigene Modus-Landkarte zu entdecken – alleine oder im Gespräch mit dem Partner.

Termin: Mittwoch, 13.03.24, 19:00 – 20:30 Uhr

Leitung: Marion Wanner

Ort: Mauerberg 6 Augsburg, Gruppenraum

„Bevor die Fetzen fliegen.....“

Ein Abend mit Impulsen, wie wir in Partnerschaften mit Konflikten konstruktiv umgehen und Eskalationen vermeiden können.

Termin: Dienstag, 16.04.24, 18:30 – 20:00 Uhr

Leitung: Thomas Hornisch

Ort: Mauerberg 6 Augsburg, Gruppenraum

„Offener Raum“ für ältere Paare (Paarbeziehung/Ehe >30Jahre):

Gesprächsmöglichkeit, Austausch und Impuls

Was hält unsere langjährige Beziehung lebendig?
Wo braucht sie wieder eine Auffrischung, was tut ihr gut?
Wie soll unser weiteres Leben als Paar aussehen?

Termin: Donnerstag, 09.11.23 von 14.00 – 17.00Uhr

Leitung: Susanne Ried

Ort: Mauerberg 6 Augsburg, Gruppenraum

Gruppenangebote:

Getrennt, aber nicht allein!

für Menschen nach einer Trennung / Scheidung

Für Menschen, die von Trennung oder Scheidung betroffen und bereit sind, sich in einer Gruppe darüber auszutauschen. Die Themen der Abende werden gemeinsam vereinbart, die Gruppenerfahrung kann über die Abende hinaus hilfreich werden.

Termine: 8 Abende, jeweils montags 19:30 – 21:00 Uhr
ab 16.10.2023

Leitung: Birgit Andree und Ulrich Krauß

Ort: Mauerberg 6, Gruppenraum

Anmeldung bis zum 09.10.23

„In der Badewanne lernt man nicht schwimmen“

Gesprächsgruppe für Eltern, Mütter, Väter volljähriger Kinder

Was Familie ist, wie sie gelebt wird und wie sie sich im Lauf der Zeit verändert, dafür gibt es heute unendlich viele Möglichkeiten. Das stellt Familien – ob mit einem oder zwei Elternteilen – vor die Frage, wie sie selbst sich sehen und was sie leben möchten, welche Werte wichtig sein sollen.

Besonders deutlich wird das, wenn Kinder erwachsen geworden sind. Wie können sie in ein selbstbestimmtes Leben geführt werden? Wie kann ein guter Kontakt beibehalten werden und wie kann dieser aussehen? Was ist „zu viel“, was ist „zu wenig“ an Unterstützung für erwachsene Kinder?

Angereichert mit fachlichen Impulsen soll diesen Fragen an drei Abenden nachgegangen werden.

Termine: 3 Abende, jeweils dienstags 19:00 – 20:30 Uhr
23.01., 06.02., 20.02.24

Leitung: Martina Lutz

Ort: Mauerberg 6 Augsburg, Gruppenraum

Anmeldung bis zum 16.01.24