

## Paarzeit: Das gönnen wir uns!

Sie finden es spannend und sind neugierig, was Sie für Ihre Beziehung noch tun können? Sie möchten dem Alltagstrott ein Schnippchen schlagen, das Kribbeln erhalten bzw. beleben und Krisen und Konflikte, die es in jeder Beziehung gibt, als Chance zum persönlichen und auch gemeinsamen Wachstum nutzen können? Freuen sie sich auf eine spannende Zeit mit vielen wertvollen Impulsen für ihre Partnerschaft. Frei nach dem Motto: Ja, wir tun etwas für uns: Unsere Beziehung ist uns wichtig!

Vergessen sie die Sätze „Das ist doch normal...“, „Das ist bei uns auch so“, „ Das ist nun mal so, wenn man länger zusammen ist...“.Begeben sich auf einen spannenden Weg zu mehr Tiefe und Lebendigkeit in der Partnerschaft. Egal

Man schließt Versicherungen im Leben ab, um sich zu schützen und Vorsorge zu treffen. Nutzen Sie die Vorsorge für Ihre Partnerschaft ☺. Auch hat die Beziehungsqualität einen entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit der Partner! Ein Grund mehr für sich zu sorgen.

Die Abende sind in sich abgeschlossen und können einzeln gebucht werden. Eingeladen sind alle Paare, die etwas für Ihre Beziehung tun möchten, egal wie kurz oder lange sie schon zusammenleben bzw. verheiratet sind.

### 1. Zwiegespräche

Lassen Sie sich ein auf die Kunst des Zwiegespräches. Sie müssen nichts tun oder können.. Lediglich, die Bereitschaft, diese Form der Kommunikation einmal auszuprobieren. Wenn Sie die Zwiegespräche in Ihren Alltag integrieren werden Sie überrascht sein, dass Sie ihre Partnerin/Ihren Partner besser verstehen lernen und so mancher Konflikt erst gar nicht mehr entsteht. Das Schönste an den Zwiegesprächen ist aber, dass Sie erstaunt sein werden, wie viel Nähe und Tiefe Sie dadurch in Ihrer Beziehung erfahren dürfen und wie belebend die Zwiegespräche sich auf die ganze Partnerschaft auswirken.

- **DRK Niederkrüchten**  
Montag 27.2., 20.00-21.30 Uhr oder  
Montag 8.10.2012, 20.00-21.30 Uhr
- **DRK Willich-Neersen, Minoritenplatz 29**  
Mittwoch 29.2., 20-21.30 Uhr oder  
Mittwoch 17.10.2012, 20.00-21.30 Uhr
- **VHS Mönchengladbach**  
Donnerstag 2.2. von 19.40-21.10 Uhr

### 2. Von der Phase der Verliebtheit auf dem Weg zu einer reifen Liebesbeziehung

#### Persönliches und gemeinsames Wachstum in der Beziehung

Wie sagt M. Cöllen so treffend:“ Das notwendige miteinander, füreinander, gegeneinander aneinander wachsen“

Wie kann man im Alltag mit all seinen Herausforderungen und Belastungen Krisen und Konflikte als Chance zum gegenseitigen Wachstum nutzen? Konflikte können der Türöffner sein, um den Mut zu haben, sich dem anderen zuzumuten, zu sich zu stehen und gleichzeitig, den anderen so zu lassen wie er ist?? Ein Widerspruch, der nicht umsetzbar ist? Freuen Sie sich auf neue Wege, Konflikte als Wegweiser für persönliches und gemeinsames Wachstum nutzen zu können.

- **DRK Niederkrüchten-Dam**  
Montag 26.3, 20-21.30 Uhr oder  
Montag 19.11.2012, 20.00-21.30 Uhr

- **DRK Willich-Neersen, Minoritenplatz 29**

Mittwoch 25.4.2012, 20-21.30 oder  
Mittwoch 4.12.2012, 20-21.30 Uhr

- **VHS Mönchengladbach**

Donnerstag.1.3.,19.40-21.10 Uhr

### **3. Träume nicht nur geträumt sondern auch gelebt : Von dem Mut zu sich zu stehen und Träume mit dem Partner leben zu können**

Träume zu haben kennt man meist aus der Phase der Verliebtheit. Dann sind es die gemeinsamen Träume wie man das Leben zu zweit gestalten möchte, was man miteinander erleben möchte. Im Alltagstrott einer Beziehung vergisst man oft diese Träume oder man traut sich nicht, dem Partner von den eigenen Träumen und Phantasien zu erzählen. Die Angst von der Partnerin/dem Partner, ausgelacht zu werden, für verrückt erklärt zu werden und der Alltag sorgen dafür, dass man seine Träume verdrängt . Träume nicht nur geträumt sondern auch gelebt.....

- **DRK Niederkrüchten-Dam**  
Montag 23.4.2012, 20.00-21.30 Uhr oder  
Montag 3.12.2012, 20.00-21.30 Uhr
- **DRK Willich-Neersen, Minoritenplatz 29**  
Mittwoch 23.5., 20-21.30 Uhr
- **VHS Mönchengladbach**  
Donnerstag 26.4., 19.40-21.10 Uhr

### **4. Das Kribbeln nicht vergessen- Paarzeit**

Ein Abend an dem sie es sich als Paar gut gehen lassen, gemeinsam mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner, einer Auszeit vom Alltag nehmen und sich verwöhnen.

- **DRK Niederkrüchten-Dam**  
Montag 21.5.2012, 20.00-21.30 Uhr  
Montag 24.9.2012, 20.00-21.30 Uhr
- **DRK Willich-Neersen, Minoritenplatz 29**  
Mittwoch 27.6.2012, 20-21.30 Uhr
- **VHS Mönchengladbach**  
Donnerstag 24.5. 19.40-21.10

### **5. Stressmanagement in der Partnerschaft- Wege aus der Stressfalle**

Wie gehen Sie mit dem Alltagsstress um? Was sind Stressoren in Ihrer Partnerschaft? Vom persönlichen und gemeinsamen Umgang mit Stress.

- **DRK Niederkrüchten-Neersen, Minoritenplatz 29**  
Montag 25.6.2012, 20-21.30 Uhr
- **DRK Niederkrüchten-Dam**  
Montag 25.6.2012, 20.00-21.30 Uhr
- **VHS Mönchengladbach**  
Donnerstag 21.6.,19.40-21.10

**Anmeldung**

Anmeldung für die Seminare telefonisch: 02434 9938975 oder per Mail:a.effertz-baeumer@arcor.de entgegen.

Fragen zu den Seminaren beantworte ich Ihnen gerne telefonisch 02434 9938975

**Angelika Effertz-Bäumer**