



STEIN EGERTA



Wir freuen uns, Sie zu begrüßen!



Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt
In der Steinegerta 26, Postfach 38
9494 Schaan, Liechtenstein
Telefon +423 232 48 22, Fax +423 232 48 31
info@steinegerta.li

Stress in der Partnerschaft: ein Beziehungskiller?

Beziehungsressourcen aktivieren

Mittwoch, 21. April 2021

Erwachsenen.Bildung

Stress in der Partnerschaft: ein Beziehungskiller?

Beginn

Mittwoch, 21. April 2021, 19.30 bis 21.00 Uhr

Dauer

4 Mittwochabende

Ort

Praxis Patricia Matt, Schellenberg

Referent/in

Patricia Matt

Kosten

CHF 120.-

Organisation

Stein Egerta / Anna De Rossi

Erlebt ein Partner (oder beide) Stress, so führt dies oft zu einem erhöhten Konfliktniveau in der Beziehung. In der Folge erlebt das Paar weniger positive Erfahrungen, das Wir-Gefühl wird geschwächt. Vielleicht gelingt es dem Paar im Alltag ein gutes, lösungsorientiertes Team zu bleiben, der Umgang miteinander wird jedoch kontinuierlich oberflächlicher. Oft erlebt sich das Paar als weniger offen füreinander, weniger sich gegenseitig lobend. Stattdessen zeigt sich vermehrt eine kritische, sarkastische, provokative abwertende oder gar verächtliche Kommunikation. Eine allgemeine Unzufriedenheit macht sich breit.

Kursziel

- Stress in Beziehungen besser verstehen und für die Entwicklung eines neuen Wir-Gefühls nutzen
- Beziehungsstress regulieren lernen
- Beziehungsressourcen aktivieren

Inhalt

Die Teilnehmenden lernen verschiedene Arten von Stress und deren Auswirkungen auf Beziehungen kennen. Anhand von Körper- und Gesprächsübungen wird eine gelingende Stressbewältigung spürbar. Dadurch wird erlebbar, wie es gelingen kann, einen Rahmen zu schaffen, der emotionales Updating erlaubt.

Zielgruppe

Paare, Frauen und Männer, die Stress in Beziehungen als Entwicklungsmöglichkeit nutzen wollen.

Leitung

Patricia Matt ist Paar- und Sexualtherapeutin, Lehrtrainerin in Transaktionsanalyse (TSTA-C), Coach & Supervisorin (BSO)