



Gruppenangebote

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 14.01.2019

Leitung: Ulrich Krauß

Ort: Peutingenstr. 14, Gruppenraum

Kosten: 80,00 €, Anmeldung erforderlich

Nicht verbrennen – dem BurnOut vorbeugen

Unsere Zeit stellt immer mehr Anforderungen an Menschen. Selbst bei bestem Bemühen ist es nicht möglich, allen diesen Ansprüchen gerecht zu werden. So ist es kein Wunder, dass sich immer mehr Menschen ausgebrannt fühlen.

An diesem Nachmittag soll es – angereichert durch fachliche Impulse – darum gehen, kleine Alltagsstrategien zu entwickeln, um auf Dauer auch unter Belastungen gesund zu bleiben und ein weitgehend erfülltes Leben zu führen.

Termin: **Freitag 15.02.2019**, 15:00 – 18:00 Uhr

Leitung: Martina Lutz

Ort: Peutingenstr. 14, Gruppenraum

Kosten: 20,00 €, Anmeldung erforderlich

Paarcours der Liebe – Gruppenangebot für Paare in Kooperation mit der Evangelischen Beratungsstelle der Diakonie Augsburg

Wir alle brauchen gute Beziehungen zu anderen Menschen „wie die Luft zum Atmen“. Ganz besonders in unserer Partnerschaft möchten wir angenommen und geliebt werden. Obwohl dieser Wunsch beide verbindet, machen wir es uns oft gegenseitig schwer und geraten immer wieder in die gleichen Konflikte.

Sie leben in einer Partnerschaft und wollen Ihre Beziehung vertiefen?

Dann bietet Ihnen unser Paarseminar die Möglichkeit,

- sich selbst in Ihrer Partnerschaft besser kennen zu lernen,
- zu erfahren, was Ihre Beziehung zueinander einzigartig macht,
- zu schauen, wie Ihre Partnerschaft lebendig bleiben kann.

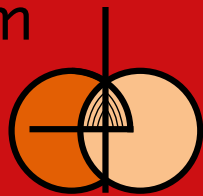
Termine: 7 Abende, jew. **mittwochs** 18:00 – 20:30 Uhr
29.05., 05.06., 26.06., 03.07., 10.07., 17.07., 24.07.2019

Leitung: Christine Laubmeier (Evangelische Beratungsstelle der Diakonie Augsburg)
Wolfgang Laurer (Psychologische Beratungsstelle der Diözese Augsburg)

Ort: Evangelische Beratungsstelle,
Oberbürgermeister-Dreifuß-Str. 1, Augsburg

Kosten: 50,00 € pro Paar
Anmeldung erforderlich bis spätestens Freitag 10.05.2019 bei der Evangelischen Beratungsstelle, Tel. 0821/597760,
eb@diakonie-augsburg.de

Jahresprogramm
2019



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

Trennung / Scheidung

Die Enttäuschungen nach einer zerbrochenen Partnerschaft sind oft sehr groß. Trennungserfahrungen aufzuarbeiten und zu bewältigen führt dann an die Grenze seelischer und körperlicher Belastbarkeit.

Davon betroffene Frauen und Männer können im Gespräch unter fachlicher Begleitung wieder Sicherheit gewinnen und neue Perspektiven entdecken.

Termine: 8 Abende, jeweils **montags**, 19:30 – 21:00 Uhr
ab 07.10.2019

Leitung: Ulrich Krauß

Ort: Peutingenstr. 14, Gruppenraum

Kosten: 80,00 €, Anmeldung erforderlich

Liebe und Achtsamkeit in der Partnerschaft – für Paare

Wenn die rosarote Brille des Verliebt-seins von der Nase gerutscht ist, dann zeigen sich häufig Turbulenzen im Umgang miteinander: Wir müssen feststellen, dass unser/e Partner/in doch so seine Ecken und Kanten hat. D.h. wir wissen oft bald, was der/die ANDERE verändern müsste, damit er/sie passt. Doch die/den ANDERE/N genau so nach unseren Vorstellungen zu verändern, gelingt uns selten....

Aber wie gelingt nachhaltige Veränderung?

Termine: 3 Abende, jeweils **donnerstags**
19:00 – 21:00 Uhr
10.10., 24.10., 07.11.2019

Leitung: Martina Lutz und Rosa-Maria Pfeil

Ort: Peutingenstr. 14, Gruppenraum

Kosten: 30,00 €, Anmeldung erforderlich

„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
15.10., 29.10., 05.11.2019

Leitung: Martina Lutz

Ort: Peutingenstr. 14, Gruppenraum

Kosten: 30,00 €, Anmeldung erforderlich



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: Miteinander 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, in denen jedes Paar im Zweiergespräch eigene Themen besprechen kann.

Termine: Teil 1: **Freitag 08.11.2019**, 14:30 – 20:00 Uhr
und **Samstag 09.11.2019**, 9:30 – 15:30 Uhr

Teil 2: **Freitag 29.11.2019**, 14:30 – 20:00 Uhr
und **Samstag 30.11.2019**, 9:30 – 15:30 Uhr

Leitung: Susanne Ried und Wolfgang Laurer

Ort: Peutingenstr. 14, Gruppenraum

Kosten: 120,00 € pro Paar,
Anmeldung und ein kurzes Vorgespräch
erforderlich



Vortrag

Angst – und wie wir damit umgehen

in Kooperation mit der Katholischen Erwachsenenbildung

Angst hat jeder schon einmal erfahren, sei es als kleines Kind, sei es als Erwachsener.

Welche Formen von Alltagsängsten bis hin zu Angststörungen kennen wir und wie können wir damit umgehen lernen, damit die Angst uns nicht beherrscht? Wann ist professionelle Hilfe unbedingt erforderlich, wann und wie können wir selber lernen, die Angst als Kraft zu nutzen?

Termin: **Dienstag 21.05.2019, 19:30 Uhr**

Referentin: Helga Kramer-Niederhauser

Ort: Haus Sankt Ulrich,
Kappelberg 1, Augsburg

Kosten: 5,00 €

Studientag

Fundamentalismus. Annäherung an ein Phänomen

in Kooperation mit dem Fachbereich Religions- und Weltanschauungsfragen

Der Studientag will aus theologischer und aus psychologischer Sicht einen Beitrag leisten zum Verstehen des aktuellen Phänomens „Fundamentalismus“

Termin: **Samstag 09.11.2019, 9:00 – 15:30 Uhr**

Referenten: Dr. Andreas Matena, Pfr. Klaus Cuppok

Ort: Haus St. Ulrich, Augsburg

Kosten: 12,00 € pro Person
+ 14,00 € für Mittagessen mit Getränk
2,00 € Schüler/Studenten
+ 14,00 € für Mittagessen mit Getränk

Gesprächsabende

Die entzauberte Liebe

in Kooperation mit der VHS Aichach

Die Liebe ist kein unergründliches Rätsel, wie sie uns oft erscheint (und wie uns die Schlagerindustrie weismachen will). Die Psychologie kann uns einiges darüber sagen, warum wir uns verlieben, uns gerade an diesen Menschen binden und was wir tun können, um in unserer Partnerschaft glücklich zu werden. Das Wunderbare der Liebe wird umso faszinierender, je mehr wir darüber wissen. Seien Sie neugierig.

Termin: **Dienstag 26.03.2019, 19:00 – 20:30 Uhr**

Leitung: Wolfgang Laurer

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Steubstraße 3, Aichach
Anmeldung bei vhs Aichach

Kosten: 3,00 €

Zur Ruhe kommen – aus der Quelle schöpfen

Mal Pause machen – innehalten und sich wieder auf die eigenen Quellen konzentrieren oder auch neue entdecken.

Der Alltag stellt oft hohe Anforderungen, die oft an körperliche und seelische Grenzen stoßen lassen. Häufig fällt dabei der Zugang zu den inneren Quellen schwer.

Ein Gesprächsabend für jeden, der sich von den Lebensquellen der anderen inspirieren lassen möchte und gespannt ist auf kraftschöpfende Impulse und angeleitete Übungen dazu.

Termin: **Donnerstag 04.04.2019, 17:30 – 19:00 Uhr**

Leitung: Andrea Marie Wittmann

Ort: Peutingenstr. 14, Gruppenraum
Anmeldung erforderlich bis 01.04.2019

Alles Gute zum Muttertag?! Alles Gute zum Vatertag?!

Ohne sie gäbe es uns nicht. In den Beziehungen zu ihnen sind wir groß geworden. Und dabei spüren wir auch: Unsere Ängste, unser Zorn, die Schwierigkeiten in unseren Beziehungen heute haben etwas mit ihnen zu tun – mit unseren Eltern und den Beziehungen, die wir zu ihnen hatten oder die uns fehlten.

An zwei Abenden wollen wir uns damit beschäftigen, was Mutter und Vater für uns bedeuten und wie wir die Beziehung zu Ihnen gestalten (können). Die Abende können auch unabhängig voneinander besucht werden.

Termine: **Alles Gute zum Muttertag?!
Montag 06.05.2019, 18:30 – 20:00 Uhr**

**Alles Gute zum Vatertag?!
Mittwoch 22.05.19, 18:30 – 20:00 Uhr**

Leitung: Martina Lutz und Wolfgang Laurer
Ort: Peutingenstr. 14, Gruppenraum

Reden über Gott und die Liebe

in Kooperation mit der Pfarrei St. Moritz im Rahmen der 1000-Jahr-Feierlichkeiten

Nächsten-, Selbst- und Feindesliebe sind zentrale Botschaften Jesu. Damit benennt er bereits damals den Kern dessen, was uns die Psychologie heute über die Grundlagen menschlichen Zusammenlebens sagen kann.

Was können wir daraus für die Gestaltung unserer Liebesbeziehungen in Ehe und Partnerschaft ableiten? Wo überschneiden bzw. ergänzen sich christlicher Glaube und psychologische Erkenntnis? Wie können Glaube und Psychologie uns helfen, erfüllte Partnerschaften zu leben?

Darüber wollen wir uns an diesem Abend austauschen.

Termin: **Dienstag 21.05.2019, 19:00 – 21:00 Uhr**

Leitung: Martina Lutz und Wolfgang Laurer
Ort: Gruppenraum Pfarrei St. Moritz im Rahmen der 1000-Jahr-Feierlichkeiten

Liebende bleiben, trotz Alltag

in Kooperation mit der Pfarrei St. Moritz im Rahmen der 1000-Jahr-Feierlichkeiten

Alltagswidrigkeiten und Alltagsstress belasten auf Dauer die Liebe in Beziehungen mehr als uns oft bewusst ist. Was kann für Paare hilfreich sein, trotzdem ihre Beziehung zu pflegen und trotzdem Liebende zu bleiben? Dazu möchte die Referentin an diesem Abend Anregungen geben.

Termin: **Mittwoch 26.06.2019, 19:00 – 20:30 Uhr**

Leitung: Helga Simon-Saar

Ort: Gruppenraum Pfarrei St. Moritz im Rahmen der 1000-Jahr-Feierlichkeiten

„Bevor die Fetzen fliegen...“

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

Dieser Abend wird an drei verschiedenen Orten angeboten.

Leitung: Thomas Hornisch

1. Termin: **Dienstag 09.07.2019, 19:00 – 21:00 Uhr**
in Kooperation mit der Pfarrei St. Moritz im Rahmen der 1000-Jahr-Feierlichkeiten

Ort: Gruppenraum Pfarrei St. Moritz

2. Termin: **Dienstag 21.05.2019, 19:30 – 21:30 Uhr**
in Kooperation mit dem Haus der Familie der Arbeiterwohlfahrt Bezirksverband Schwaben e.V.

Ort: Haus der Familie, AWO, Goethestr. 12, Stadtbergen
Anmeldung erbeten bis 15.05.2019
beim Haus der Familie, Tel. 0821 / 243 67 07,
haus-der-familie@awo-schwaben.de oder
bei der Psych. Beratungsstelle, Tel. 0821/33 33 3

3. Termin: **Dienstag 22.10.2019, 19:00 – 21:00 Uhr**

Ort: PeutingerstraÙe 14, Gruppenraum

Erntezeit und Beziehung

Der Herbst ist die Zeit, in der die Ernte eingebracht wird. Dabei lohnt sich auch ein Blick auf die eigene Partnerschaft: Was ist in diesem Jahr gelungen? Welche Früchte sind besonders schön geworden? Gleichzeitig ist der Herbst die Zeit, Samen für die Zukunft auszuwählen: Was sollte vermehrt angebaut werden? Auf welchen guten Boden kann man zurückgreifen? Mit welchen neuen Früchten könnte man experimentieren?

Einen Abend rund um das Hegen und Pflegen Ihrer Partnerschaft – theoretisch und praktisch, beschwingt und humorvoll.

Termin: **Donnerstag 26.09.2019, 19:00 – 21:00 Uhr**

Leitung: Martina Lutz und Rosa-Maria Pfeil

Ort: PeutingerstraÙe 14, Gruppenraum

Auch als Eltern Paar bleiben

in Kooperation mit dem Haus der Familie der Arbeiterwohlfahrt Bezirksverband Schwaben e.V.

Wenn Paare Eltern werden, ist dies eine sowohl beglückende als auch herausfordernde Veränderung im Leben.

Was kann helfen, diese außerordentliche Phase in einer Beziehung so zu bewältigen, dass die Partnerschaft – als Kern einer Familie – lebendig bleibt?

Termin: **Freitag 08.11.2019, 20:00 – 21:30 Uhr**

Leitung: Helga Simon-Saar

Ort: Haus der Familie, AWO, Goethestr. 12, Stadtbergen
Anmeldung erbeten bis 05.11.2018,
beim Haus der Familie, Tel. 0821 / 243 67 07,
haus-der-familie@awo-schwaben.de oder
bei der Psych. Beratungsstelle, Tel. 0821/33 33 3

Psychologische Beratungsstelle für Ehe- Familien- und Lebensfragen (EFL) der Diözese Augsburg

Peutingenstr. 14

86152 Augsburg

Tel. 0821 · 3 33 33

Fax 0821 · 33 33 49

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

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

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

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

Mi: 14:00 – 16:30 Uhr

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

Fr: 8:30 – 12:00 Uhr

Beratungen finden Montag bis Freitag von 8:00 bis 21:00 Uhr statt.



BISTUM AUGSBURG

Unsere Beratungsangebote:

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

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