



PERSONALISIERTE VERSION VON PREPARE/ENRICH KURZANLEITUNG FÜR DIE NACHGESPRÄCHE (8 SITZUNGEN)

■ FEEDBACK GEBEN

Beginnen Sie jede Sitzung, indem Sie dem Paar konkrete Ergebnisse aus der Auswertung mitteilen. Geben Sie dem Paar ausgewogenes Feedback über seine Stärken (positive Übereinstimmung), aber auch potenzielle Problembereiche (Gegensatz, unentschieden und besondere Aufmerksamkeit). Anschließend führen Sie das Paar durch die passenden Übungen aus dem Arbeitsheft für Paare.

Diese Zusammenfassung dient als Kurzanleitung. Sie ist als Vorschlag zu verstehen und kann natürlich nach Bedarf geändert werden.

■ AUSWERTUNGEN

Auswertung für Anbieter: Die Auswertung für Anbieter ist nur für PREPARE/ENRICH Anbieter gedacht. Diese Auswertung darf nicht an das Paar weiter gegeben werden.

Auswertung für Paare: Die Auswertung für Paare ist für das Paar zum Ansehen und Behalten gedacht.

- Geben Sie die Auswertung bitte erst weiter, nachdem Sie die erste Übung durchgeführt haben (Stärken und Wachstumsbereiche).
- Anbieter müssen nicht unbedingt die Auswertung für Paare weitergeben. Manchmal kann es sinnvoll sein, nur die Teile weiterzugeben, die gerade besprochen werden.

■ ARBEITSHEFT FÜR PAARE

Während der Nachgespräche sollte jede Person möglichst eine eigene Kopie des Arbeitsheftes (oder zumindest der jeweiligen Übungen) zur Verfügung haben.

■ HAUSAUFGABEN

In dem Überblick zu den 8 Sitzungen werden Vorschläge für Hausaufgaben gemacht. Paare werden aufgefordert, das Material in dem Arbeitsheft zu Hause zu überprüfen und zu besprechen. Ermutigen Sie die Paare, die Hausaufgaben jede Woche zu machen.

In manchen Fällen werden Übungen aufgegeben, die zuvor nicht mit dem Anbieter besprochen wurden. In anderen Fällen sollen sie das Gelernte zu Hause weiter üben.

Nehmen Sie sich am Anfang der neuen Sitzung 5-10 Minuten Zeit, um über die Hausaufgaben zu reden. Gab es Schwierigkeiten oder Fragen? Manchmal müssen Sie Themen wiederholen, damit die gelernten Fähigkeiten gefestigt werden.



Übersicht über die Nachgespräche

Sitzung (60-90 min.)	Themen	Arbeitsheft für Paare	Hausaufgaben
1	Stärken und Wachstumsbereiche Beziehungsdynamik Kommunikation	S.2 Stärken und Wachstumsbereiche S.4 Eine Wunschliste erstellen	<ul style="list-style-type: none">➤ S.5 Täglicher Austausch u. tägliche Komplimente➤ Üben Sie Selbstbehauptung und aktives Zuhören➤ Überprüfen und besprechen Sie die Seiten 2-4
2	Stressprofil	S.6 Die kritischen Bereiche erkennen S.7 Prioritäten setzen S.8 Hochzeitsstress (falls zutreffend)	<ul style="list-style-type: none">➤ Besprechen Sie die Übung Prioritäten setzen➤ Überprüfen und besprechen Sie die Seiten 6-8
3	Konfliktbewältigung Beziehungsdynamik	S.9 Zehn Schritte zur Konfliktbewältigung S.10 Wie man sich eine Auszeit nimmt S.11 Um Vergebung bitten und verzeihen	<ul style="list-style-type: none">➤ Üben Sie die 10 Schritte zur Konfliktbewältigung anhand eines aktuellen Problems➤ Überprüfen und besprechen Sie die Seiten 9-11
4	Finanzmanagement	S.12 Geld - ein Herausforderndes Thema S.13 Finanzielle Ziele S.15 Welche Bedeutung hat Geld für Sie?	<ul style="list-style-type: none">➤ S.14 Fertigen Sie einen Haushaltsplan an➤ Überprüfen und besprechen Sie die Seiten 12-15
5	Sexualität und Zuneigung Rollen und Aufgaben Freizeitgestaltung	S.17 Intimität ausdrücken S.18 Aufgabenverteilung	<ul style="list-style-type: none">➤ S.6 Machen Sie die Übung Verabredungen➤ Überprüfen und besprechen Sie die Seiten 16-18
6	Erwartungen an die Ehe Kinder und Elternschaft Glaubensüberzeugungen*	S.20 Mit Ihren Erwartungen zurecht kommen S.21 Paargespräch über Kinder S.21 Planung einer wöchentlichen Familienkonferenz S.22 Patchworkfamilien: Realistische Erwartungen entwickeln (falls zutreffend)	<ul style="list-style-type: none">➤ S.19 Ihr Glaubensweg*➤ Überprüfen und besprechen Sie die Seiten 19-22
7	Paarstrukturkarte Familienstrukturkarte	S.23 Eine Landkarte Ihrer Beziehung S.25 Übung zu „Nähe“ S.26 Übung zu „Flexibilität“	<ul style="list-style-type: none">➤ Machen Sie die Übungen zu „Nähe“ und „Flexibilität“➤ Überprüfen und besprechen Sie die Seiten 23-26
8	GOSUA Persönlichkeitsprofil	S.27 Ergründen Sie Ihre Persönlichkeit S.28 Gemeinsam Ziele erreichen	<ul style="list-style-type: none">➤ Überprüfen und besprechen Sie die Seiten 27-28➤ Besprechen Sie, was Sie bei PREPARE/ENRICH gelernt haben

* Wenn Sie Mittel des Bundeslandes/Kantons oder des Bundes in Anspruch nehmen, wollen Sie eventuell diesen Teil wegen Einschränkungen des Mandats überspringen.