

BoP Crashkurs **Zwei- bis dreitägige Intensivtrainings**

BoP Crashkurs I für Einzelpersonen in Gruppen - drei Tage

- ▶ Vorbereitungsphase mit wissenschaftlichem Burnouttest (BOSS), Stresstagebuch und Stressfragebogen. Dadurch ist gewährleistet, dass im Trainingsseminar jeder Teilnehmer genau an den Punkten Hilfestellung erfährt, die für seinen Alltag von Bedeutung sind.
- ▶ Bedingungsanalyse der jeweils individuellen Stressproblematik.
- ▶ Praktische Tipps aus der Stress- und Burnoutforschung.
- ▶ Entspannung und Meditation.
- ▶ Gegenseitige Unterstützung durch Gruppenarbeit.
- ▶ Individuelle Situationsanalysen und Lösungswege mit der ABC-Methodik der Rational-Emotiven Therapie nach A. Ellis.
- ▶ Rollenspiele und weitere Übungen zur Festigung des Umsetzungstransfers.

Wir bieten dieses Seminar als Inhouse-Veranstaltung und innerhalb der Berater- und Seelsorgeausbildung des Instituts für Seelsorgeausbildung (ISA) im Baden Badener Kloster Lichtenthal an. Dieses Seminar steht allen Interessierten offen. Nähere Einzelheiten s. www.isa-institut.de/KursGKII0311.html .

Mindestteilnehmerzahl: Sechs Personen.

BoP Crashkurs II für Paare - zwei Tage

Wenn ein Schiff eine Weile über das Meer gefahren ist, setzt Rost an. Es muss zum Check auf das Trockendock. Dann werden die Roststellen ausgebessert, damit es keine Lecks gibt. Für ein „Eheschiff“ gilt dasselbe. Beugen Sie dem Beziehungsburnout vor!

Ist es bei Ihnen so weit? Oder haben Sie sogar schon manchmal Angst, das Schiff könnte sinken? Tun Sie sich und Ihrer Partnerschaft etwas Gutes: Gönnen Sie sich den zweitägigen BoP Crashkurs für Paare. Wir überprüfen für Sie und mit Ihnen die Stabilität Ihrer Partnerschaft und zeigen Ihnen, wie Sie den Beziehungsburnout langfristig verhindern können. Wir analysieren Ihren augenblicklichen Beziehungsstress und arbeiten mit Ihnen zielgerichtet konkrete und praktische Maßnahmen zur spürbaren Entlastung. Dabei trainieren Sie die grundlegenden Schritte sozialkompetenter Kommunikation und Konfliktlösung in der Partnerschaft.

Der Termin des Crashkurses kann nach Wunsch auf Freitag und Samstag gelegt werden.

Vorbereitung

Vor dem Crashkurs erhalten beide Partner einen dreiseitigen Anamnesefragebogen, den Sie uns ausgefüllt zurückschicken. Wir gehen streng vertraulich mit den Angaben um. Durch diesen Bogen können wir uns einen ersten Überblick der augenblicklichen Lage Ihrer Partnerschaft machen und wir können ausschließen, dass übermäßige Belastungen vorliegen, die den Erfolg des Kurses unwahrscheinlich machen würden. Gegebenenfalls setzen wir hierzu noch weitere wissenschaftliche Fragebögen ein. Nach unserer Auswertung geben wir Ihnen „grünes Licht“ zur Teilnahme.

Vorbereitend erhalten Sie außerdem das von H.A. Willberg geschriebene 80-seitige Manuskript „Vom Teufelskreis zum Engelskreis: Sozialkompetenz in der Partnerschaft“: Eine leicht lesbare, praktisch ausgerichtete Einführung in die Grundprinzipien verständigungsorientierter Kommunikation, die wir in den beiden Trainingstagen mit Ihnen einüben.

Es folgt der wissenschaftlich fundierte und bewährte Partnerschaftstest ENRICH der Firma Life Innovations Inc. Die große Stärke dieses Tests besteht darin, eine lückenlose Bestandsaufnahme aller relevanten Bereiche der Paarbeziehung zu ermöglichen und genau zu sehen, wo Ihre Stärken und Wachstumsbereiche liegen. Für die Durchführung benötigen Sie ungefähr eine Stunde. Wenn Sie im Umkreis von Karlsruhe wohnen, können Sie ihn bei Life Consult durchführen. Wenn nicht, vermitteln wir Ihnen einen Enrich-Berater in Ihrer Nähe. Das Auswertungsgespräch findet aber auf jeden Fall bei uns statt.

Durchführung

Der erste Teil des Crashkurses beginnt damit, dass wir Ihre Anamnesefragebögen durchsprechen. Danach widmen wir uns der Testauswertung.

Zwischen den Sitzungen sind Zeiten zur Entspannung und für Hausaufgaben vorgesehen. Die Hausaufgaben werden zum Teil in Eigenarbeit und im Zwiegespräch durchgeführt und in der jeweils nächsten Sitzung besprochen. Hauptthemen der Sitzungen sind aber die konkreten Themen, die aus Ihrer ersten Hausaufgabe hervorgegangen sind: Mit Hilfe des Testergebnisses haben Sie eine Problemhierarchie erstellt - eine Aufstellung der Themen, über die Sie in den Übungsgesprächen reden wollen. Das ist doppelt effektiv: Erstens üben Sie sich, tatkräftig durch den Trainer unterstützt, in verständigungs- und lösungsorientierter Kommunikation, zweitens bearbeiten Sie dabei gleich Ihre ganz realen Beziehungsbaustellen. Sie können diese beiden Tage nutzen, um gemeinsam wichtige Weichen für Ihren Partnerschafts- und Familienalltag zu stellen. Endlich scheidet der Weg dorthin einmal nicht an Missverständnissen und am Zeitmangel.

Im Bilanzgespräch am Ende des zweiten Tages werden die Ergebnisse gebündelt und weitere Schritte vereinbart. Es besteht zum Beispiel die Möglichkeit eines Update-Seminars nach einigen Wochen oder Monaten.