

## Vortrag

### Einsamkeit – Ein guter Ort zum Besuchen – ein schlechter Ort zum Bleiben

in Kooperation mit der Katholischen Erwachsenenbildung

Unsere Zeit ist unruhiger geworden, Bindungen lösen sich oft schneller als es für Menschen gut ist, neue Beziehungen zu schließen ist nicht leicht. So nimmt der Anteil von Menschen, die sich in unserer Gesellschaft einsam fühlen, stetig zu – interessanterweise in allen Altersstufen.

Dabei stellt unfreiwillige Einsamkeit eine schwerwiegende Beeinträchtigung des Wohlbefindens dar.

Über diese Einsamkeit nachzudenken, fachliche Impulse dazu erhalten und zu überlegen, wie man sich vielleicht nach und nach daraus befreien kann, dazu möchte dieser Vortrag einladen.

Termin: Donnerstag, 12.03.20, 19:30 – 21:00 Uhr

Leitung: Martina Lutz

Ort: Haus St. Ulrich, Kappelberg 1, Augsburg

### Warum wir aufeinander fliegen und wie die Liebe wachsen und reifer werden kann

in Kooperation mit der Katholischen Erwachsenenbildung

Weshalb verlieben wir uns gerade in diese Frau, gerade in diesen Mann?

Gibt es Gesetze der Partnerwahl oder sind wir dem Schicksal ausgeliefert?

Der Vortrag zeigt Motive der Partnerwahl auf und Möglichkeiten, wie aus der Verliebtheit Liebe entstehen kann, die mit den Jahren wächst und reifer wird.

Kleine Partnerübungen laden ein, sich spielerisch mit der eigenen Beziehung auseinanderzusetzen.

Termin: Mittwoch 22.04.2020, 19:30 Uhr

Leitung: Helga Kramer-Niederhauser

Ort: Haus St. Ulrich, Augsburg, Kappelberg 1

## Gesprächsabende

### Die entzauberte Liebe

in Kooperation mit der vhs Aichach

Die Liebe ist kein unergründliches Rätsel, wie sie uns oft erscheint. 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, 24.03.2020, 19:00 – 20:30 Uhr

Leitung: Wolfgang Lauer

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Steubstraße 3, Aichach

### „Bevor die Fetzen fliegen.....“

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

Termin: Dienstag 28.04.2020, 18:30 – 20:30 Uhr  
in Kooperation mit dem Haus der Familie, AWO

Leitung: Thomas Hornisch

Ort: Haus der Familie, AWO, Goethestr. 12, Stadtbergen  
Anmeldung beim Haus der Familie, Tel. 0821 / 243 67 07,  
E-Mail: haus-der-familie@awo-schwaben.de

Termin: Dienstag 29.09.2020, 18:30 – 20:30 Uhr

Leitung: Thomas Hornisch

Ort: Peutingenstraße 14, Gruppenraum

Kosten: Spende, keine Anmeldung erforderlich

### Verzeihen und Versöhnen in der Partnerschaft

Die meisten Menschen wünschen sich eine stabile anhaltende Partnerschaft. Andererseits kommt es in jeder längeren Partnerschaft auch zu Verletzungen und Kränkungen. Verzeihen und Versöhnen sind unausweichlich, um langfristig in einer liebevollen Partnerschaft zu leben. Was ist wichtig, um zu vergeben zu können?

Dazu möchte die Referentin aus psychologischer Sicht einige Impulse vermitteln.

Termin: Freitag 25.09.2020, 18:30 – 20:00 Uhr

Leitung: Helga Simon-Saar

Ort: Peutingenstraße 14, Gruppenraum

Kosten: Spende, keine Anmeldung erforderlich

## 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 27.01.2020

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 07.02.2020, 15:00 – 18:00 Uhr

Leitung: Martina Lutz

Ort: Peutingenstraße 14, Gruppenraum

Kosten: 20,00 €, Anmeldung bis zum 01.02.2020  
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  
13.02., 05.03., 19.03.2020

Leitung: Martina Lutz und Rosa-Maria Pfeil

Ort: Peutingenstraße 14, Gruppenraum

Kosten: 30,00 €, Anmeldung bis zum 06.02.2020  
erforderlich

### Gruppe zur psychischen Stabilisierung für Frauen

Belastende Lebensereignisse können dazu führen, dass nichts mehr so ist wie vorher. Menschen reagieren mit Ängsten, Schlafproblemen, Alpträumen, Konzentrationsstörungen und vielem mehr. Kennen Sie das?

In dieser Gruppe wird es in konkreten Übungen darum gehen, wieder zur eigenen Kraft zurück zu finden, Ressourcen zu entdecken und wieder zu beleben. Es wird auch über Trauma und Traumafolgestörungen informiert.

Die Gruppe ist kein Ersatz für eine Therapie, sondern kann eine gute Vorbereitung bzw. Grundlage dafür sein oder eine sinnvolle Ergänzung zu einer Therapie.

Termine: 6 Vormittage,  
jeweils montags 10:00 – 11:30 Uhr  
16.03., 23.03., 30.03., 06.04., 04.05., 11.05.2020

Leitung: Susanne Ried und Karin Hoppe-Köhl

Ort: Peutingenstraße 14, Gruppenraum

Kosten: 60,00€, Anmeldung erforderlich

## Gruppenangebote

### 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 bedingungslos 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, jeweils mittwochs 18:00 - 20:30 Uhr  
20.05., 27.05., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.,  
22.07.2020

**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 Donnerstag,  
30.04.2020, bei der Evangelischen Beratungsstelle,  
Tel. 0821/597760, eb@diakonie-augsburg.de

### Getrennt – aber nicht allein

für Frauen und Männer nach einer Trennung / Scheidung

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

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 05.10.2020

**Leitung:** Ulrich Krauß

**Ort:** PeutingerstraÙe 14, Gruppenraum

**Kosten:** 40,00€, 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 **donnerstags** 19:00 - 20:30 Uhr  
08.10., 22.10., 12.11.2020

**Leitung:** Martina Lutz

**Ort:** Peutingenstr. 14, Gruppenraum

**Kosten:** 30,00€, Anmeldung bis zum 01.10.2020  
erforderlich



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

#### Adresse:

86152 Augsburg  
PeutingerstraÙe 14

#### Ihr Kontakt zu uns:

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

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

**Telefon 0821 33 33 3, Fax 0821 33 33 49**

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

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

Mi: 14:00 – 16:30 Uhr

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

Fr: 8:30 – 12:00 Uhr, 14:00 – 16:00 Uhr

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

#### Unsere Beratungsangebote:

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

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

#### Bitte überweisen Sie die Kursgebühr auf folgendes Konto:

Empfänger: EFL-Beratung der Diözese Augsburg  
HypoVereinsbank, IBAN: DE84 7202 0070 0008 1141 10  
Verwendungszweck: Name des Teilnehmers und Kurs.



BISTUM AUGSBURG



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

## Programm 2020

