

PAARweise Online-Training

Inhaltsbeschreibung

Erstellt am: 31.01.2024

Im Folgenden finden Sie für die verschiedenen Kern- und Flexmodule des PAARweise Online-Trainings kurze Inhaltsbeschreibungen und die jeweiligen Lernziele zusammengefasst. Weiterhin finden Sie Kurzbeschreibungen der enthaltenen Erklärvideos und Arbeitsblätter. Für die frei wählbaren Flexmodule finden Sie zudem eine kurze Beschreibung der modulspezifischen Zielgruppe.

Alle Module sind gleich aufgebaut, um die Orientierung innerhalb der Module zu erleichtern. Zusätzlich zu den Arbeitsblättern und Videos sind in allen Modulen erklärende Texte, Grafiken und Reflexionsfragen zur eigenen individuellen Situation der Teilnehmerinnen und Teilnehmer enthalten. Die Kernmodule werden nach Beendigung des vorherigen Moduls freigeschaltet. Die Flexmodule „Wenn es kracht“ und „Psst? Sexualität!“ sind von Anfang an zusätzlich parallel verfügbar, um die Hürde gering zu halten. Zusätzlich können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach Abschluss der Kernmodule auf Wunsch zwei weitere Flexmodule ihrer Wahl freischalten lassen. In allen Modulen unterscheiden sich die Arbeitsblätter im Bereich „optionale Übungen“ in Einzel- und Paarübungen, so dass sowohl Einzelpersonen das Training durchführen können, als auch Paare gemeinsam.

Kernmodul 1 – Krise – und jetzt?

- ✓ **Inhaltsbeschreibung:**
Das Modul enthält Psychoedukation zum Thema Krisen in Beziehungen sowie Übungen zu den Themen eigene Stärken erkennen und Ziele formulieren. Zusätzlich wird das Konzept des Beziehungskontos eingeführt.
- ✓ **Lernziel:**
Die Bearbeitung des Moduls ermöglicht den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ihre aktuelle Beziehung und damit zusammenhängende Wünsche und Hoffnungen zu reflektieren. Die Teilnehmenden lernen, konkrete Ziele für sich und ihre Beziehung mittels der SMART-Methode herauszuarbeiten und machen sich eigene Stärken bewusst.

Übersicht über die enthaltenen Arbeitsblätter und Videos in Kernmodul 1

- ✓ **Erklärvideo „SMARTe Ziele“**
Erklärung der Methode anhand der Erfahrungen von Familie Martin: Jerome formuliert mit seiner Tochter ein Ziel für ihr Fußballtraining, anschließend Übertragung der Methode auf ein partnerschaftliches Ziel von Jerome und Dina Martin.
- ✓ **Arbeitsblatt „Stärken & Ressourcen“**
Auflistung verschiedener Eigenschaften zur Anregung und Auswahl.
- ✓ **Arbeitsblatt „Einzahlungen & Abhebungen“**
Beispiele zum vorher erklärten Konzept des Beziehungskontos für "Einzahlungen" und "Abhebungen". Dienen als Anregungen, kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Warnhinweis zum Thema "Gewalt in der Partnerschaft" mit der Aufforderung sich ggf. bei Beratungsstellen etc. professionelle Hilfe zu suchen.

Literaturangaben für Kernmodul 1

Chmielewski, F. & Hanning, S. (2021). *Therapie-Tools: Selbstwert*. Beltz

Schindler, L., Hahlweg, K., & Revenstorf, D. (2020). *Partnerschaftsprobleme?: So gelingt Ihre Beziehung - Handbuch für Paare*. Springer Verlag GmbH.

Grasmann, D. & Euler, F. (2019). *Therapie-Tools: Aggressives und expansives Verhalten im Kindes- und Jugendalter*. Weinheim: Beltz.

Kernmodul 2 – Was braucht mein Kind?

✓ **Inhaltsbeschreibung:**

Das Modul enthält Psychoedukation zum Umgang mit Kindern in Partnerschaftskrisen. Im Fokus stehen die Bedürfnisse der Kinder, mögliche Belastungen und Belastungszeichen sowie Anleitungen zum kindgerechten Führen von Gesprächen und der bedarfsgerechten Unterstützung der Kinder während der Krisenzeit.

✓ **Lernziel:**

Die Bearbeitung des Moduls ermöglicht es den Teilnehmerinnen und Teilnehmern das eigene Streitverhalten und den Umgang mit ihren Kindern in Krisenzeiten zu reflektieren und zu lernen, angemessen auf die Bedürfnisse der Kinder zu reagieren.

Übersicht über die enthaltenen Arbeitsblätter und Videos in Kernmodul 2

✓ **Erklärvideo „Wenn Streit für Kinder zur Belastung wird“**

Das Video zeigt welche Formen des Streitens und des Umgangs der Eltern miteinander für Kinder besonders belastend und schädlich sind. Es wird aufgezeigt, wovor Kinder in Partnerschaftskonflikten geschützt werden müssen.

✓ **Erklärvideo „Kinder stärken!“**

In diesem Video werden Beispiele gegeben, was Kinder in schwierigen Zeiten stärken kann. Mögliche Ressourcen in der Familie, aber auch außerhalb werden erläutert, um den Eltern Anregungen zu geben, wie sie ihre Kinder unterstützen können und wie sie ihren Kindern ein sicheres Umfeld ermöglichen können, auch wenn die Partnerschaft der Eltern eine Krise durchlebt.

✓ **Arbeitsblatt „Was Kindern bei Konflikten der Eltern hilft“**

Zusammenfassung der Inhalte des Videos. Aufbau von Ressourcen für die Kinder innerhalb und außerhalb der Familie.

✓ **Arbeitsblatt „Kindgerecht Gespräche führen“**

Anleitungen und Beispiele, wie mit Kindern kindgerecht über schwierige Themen gesprochen werden kann. Beispiele, was Kinder über die Konflikte der Eltern wissen sollten und was nicht.

✓ **Arbeitsblatt „Mit dem Kind sprechen“**

Das Kind fragen, was es gerne wissen möchte. Kindgerecht auf die Fragen eingehen.

✓ **Arbeitsblatt „Etwas Schönes unternehmen“**

Qualitätszeit fördern. Sich Zeit nehmen. Gemeinsam etwas Schönes unternehmen.

Literaturangaben für Kernmodul 2

Bodenmann, G. (2013). *Lehrbuch Klinische Paar- und Familienpsychologie*. Hogrefe AG.

Heinrichs, N., Bodenmann, G., & Hahlweg, K. (2008). *Prävention bei Paaren und Familien*. Hogrefe Verlag GmbH & Company KG.

Kernmodul 3 – Was brauche ich, was brauchen wir?

✓ **Inhaltsbeschreibung:**

Das Modul enthält Psychoedukation zu den Themen eigene Bedürfnisse erkennen, Selbstfürsorge und Beziehungsfürsorge. In Übungen wird angeleitet, die eigenen Bedürfnisse sowohl individuell als auch in der Partnerschaft zu reflektieren und diese konstruktiv in die Partnerschaft einzubringen.

✓ **Lernziel:**

Die Bearbeitung des Moduls ermöglicht es den Teilnehmerinnen und Teilnehmern den Umgang mit sich selbst zu reflektieren und Übungen zur Selbstfürsorge zu erlernen. Zugleich geht es um die Aufdeckung verschiedener Bedürfnisse im Rahmen der Partnerschaft und die Pflege der Partnerschaft unter Berücksichtigung der jeweiligen Bedürfnisse.

Übersicht über die enthaltenen Arbeitsblätter und Videos in Kernmodul 3

✓ **Audio "Bodyscan"**

In dem Audio wird eine Anleitung zu einem kurzen Bodyscan vorgelesen, sodass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Übung angeleitet durchführen und üben können.

✓ **Erklärvideo „Die 7 Genussregeln“**

In diesem Video werden die sieben Genussregeln von Dr. Rainer Lutz vorgestellt. Nach einer kurzen Einführung der jeweiligen Regel probiert Sabine Schmidt diese beispielhaft in ihrem Alltag aus.

✓ **Erklärvideo „Das Beziehungskonto von Sabine und Thomas Schmidt“**

In diesem Video wird die zeitliche Entwicklung des Beziehungskontos des Beispielpaares Sabine und Thomas Schmidt dargestellt. In der "Verliebtheitsphase" zu Beginn der Partnerschaft gab es zahlreiche Einzahlungen. Die darauffolgende Zeit war von Alltagsstress, Berufseinstieg, Geburt der Kinder und einer allgemeinen Gewöhnung aneinander geprägt. Dies führte zu Veränderungen im Beziehungskonto, sodass die Einzahlungen weniger wurden, wohingegen sich die Auszahlungen deutlich erhöhten.

✓ **Arbeitsblatt „Genussübung“**

Es wird eine Genussübung mit einem Nahrungsmittel angeleitet (Sehen, Riechen, Fühlen, Schmecken).

- ✓ **Arbeitsblatt „Beziehungskonto“**
Für einige Tage können die Ein- und Auszahlungen auf dem gemeinsamen Beziehungskonto festhalten werden. Es werden Anregungen für das gemeinsame Gespräch darüber gegeben.
- ✓ **Arbeitsblatt „Verwöhntag“**
Das Prinzip des Verwöhntags wird vorgestellt und es werden Anregungen für Möglichkeiten zum Verwöhnen gegeben. Für beide Partner bzw. Partnerinnen sind Arbeitsblätter zum Ausfüllen vorgesehen, jeweils in den Rollen des Verwöhnenden und des Verwöhnten.
- ✓ **Arbeitsblatt „Schmankerldose“**
Das Prinzip der Schmankerldose wird vorgestellt. Auf dem Arbeitsblatt können Ideen und Anregungen für die Schmankerldose gesammelt werden.
- ✓ **Arbeitsblatt „Wie gut kenne ich meine Partnerin bzw. meinen Partner“**
Eine Partnerschaftsübung mit Anregungen sich gegenseitig Fragen zu stellen.
- ✓ **Arbeitsblatt „Besondere Beziehungsmomente erinnern“**
Hier können Schlüsselmomente der gemeinsamen Beziehungen festgehalten werden. Die Übung kann einzeln oder zusammen durchgeführt werden.

Literaturangaben für Kernmodul 3

Engl, J., & Thurmaier, F. (2020). Kommunikationstherapie. Ein paartherapeutischer Ansatz. Hogrefe.

Jungk, Nicolai (2023). *Bodyscan*.

Lutz, R. (2022). Genussstherapie (Euthyme Therapie). In: Linden, M., Hautzinger, M. (eds) *Verhaltenstherapiemanual – Erwachsene*. Psychotherapie: Praxis. Springer.
https://doi.org/10.1007/978-3-662-62298-8_57

Schindler, L., Hahlweg, K., & Revenstorf, D. (2020). *Partnerschaftsprobleme?: So gelingt Ihre Beziehung - Handbuch für Paare*. Springer.

Kernmodul 4 – Schleudergang der Gefühle?!

- ✓ **Inhaltsbeschreibung:**
Das Modul enthält Psychoedukation rund um das Thema Emotionen. Dabei wird auf den Nutzen von Emotionen und deren Wirkung auf Denken, Verhalten und Fühlen eingegangen, sowie Übungen zur Emotionsregulation angeleitet.
- ✓ **Lernziel:**
Die Bearbeitung des Moduls ermöglicht es den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ihren Umgang mit Emotionen zu reflektieren sowie deren Auswirkungen auf Wahrnehmung, Verhalten, Denken und Fühlen zu erkennen. Sie lernen eigene Grundüberzeugungen zu erkennen und zu reflektieren, um Alternativen zu problematischen automatischen Reaktionen zu finden und einzüben und ihre Emotionen auch in schwierigen Situationen besser zu regulieren.

Übersicht über die enthaltenen Arbeitsblätter und Videos in Kernmodul 4

- ✓ **Erklärvideo „Warum empfinden wir eigentlich Emotionen?“**
In diesem Video werden „Funktionen“ von Emotionen vorgestellt. Emotionen informieren uns über Situationen und helfen uns bei deren Einschätzung und Bewertung. Zudem wird auf die Balance von Emotionen eingegangen und welche Folgen ein "zu viel" oder ein "zu wenig" haben kann.
- ✓ **Erklärvideo „Gedanken, Gefühle, Verhalten“**
In diesem Video werden die Zusammenhänge und Wechselwirkungen von Gedanken, Gefühlen und Verhalten anhand der Familienmitglieder der Familie Celik und deren aktueller Lebenssituation vorgestellt.
- ✓ **Erklärvideo „Emotionsregulation. Erste-Hilfe-Techniken in emotionalen Extremsituationen“**
In dem Video wird das Prinzip der Skills sowie verschiedene Skills-Techniken vorgestellt.
- ✓ **Arbeitsblatt „Problematische Gedanken wahrnehmen“**
Nach dem ABC-Schema können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine Beispielsituation aus dem eigenen Alltag auswählen, die sie nach Situation, Gedanken/Bewertung und Konsequenzen aufschlüsseln. Anschließend werden alternative Bewertungen und Konsequenzen erfragt.
- ✓ **Arbeitsblatt „Emotionsregulationstechniken ausprobieren“**
Mittels Reflexionsfragen können die Teilnehmer und Teilnehmerinnen notieren, welche Emotionsregulationsstrategien sie bereits ausprobiert haben und wie diese in den jeweiligen Situationen gewirkt haben. Zudem werden Ideen für weitere Strategien gesammelt.

Literaturangaben für Kernmodul 4

Barnow, S., Reinelt, E., Sauer, C. (2016). *Emotionsregulation: Manual und Materialien für Trainer und Therapeuten*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-47774-8>

Bohus, M., & Wolf-Arehult, M. (2011). *Interaktives SkillsTraining für Borderline-Patienten*. Schattauer Verlag.

Eismann, G., & Lammers, C. H. (2017). *Therapie-Tools Emotionsregulation*. Beltz.

Fassbinder, E., Klein, J. P., Sipos, V., & Schweiger, U. (2015). *Therapie-Tools Depression*. Beltz.

Puca, R. (2021). Emotionen. In M. A. Wirtz (Hrsg.): *Dorsch Lexikon der Psychologie*. Hogrefe. Abgerufen am 13.06.2023, von: <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/emotionen>

Seiferling, N., Turgut, S., & Lozo, L. (2022). Emotionsregulation. In M. A. Wirtz (Hrsg.): *Dorsch Lexikon der Psychologie*. Hogrefe. Abgerufen am 13.06.2023, von: <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/emotionsregulation>

Kernmodul 5 – Miteinander reden?!

- ✓ **Inhaltsbeschreibung:**
Das Modul enthält Psychoedukation zur Kommunikation in der Partnerschaft sowie Übungen zu Kommunikationsrollen, -techniken und -fertigkeiten, die mit wenig Aufwand im Alltag umsetzbar sind.
- ✓ **Lernziel:**
Die Bearbeitung des Moduls ermöglicht es den Teilnehmerinnen und Teilnehmern das Kommunikationsverhalten in der Partnerschaft zu reflektieren, Kommunikationsmuster aufzudecken und ihre Paarkommunikation in eine konstruktive Richtung zu verändern.

Übersicht über die enthaltenen Arbeitsblätter und Videos in Kernmodul 5

- ✓ **Erklärvideo „Einführung in die Kommunikation - die Bedeutung einer gelungenen Paarkommunikation“**
In diesem Video wird eingeführt, weshalb eine gelungene Paarkommunikation die wesentliche Schlüsselrolle für eine zufriedene, auf Wertschätzung basierende Partnerschaft spielt. In diesem Kontext wird zudem auf negative Auswirkungen von Kommunikationsproblemen eingegangen und aufgeführt, wie das Erlernen von konstruktiven Kommunikationsfertigkeiten dabei hilft, diese zu bewältigen und gemeinsam eine gelungene Paarkommunikation zu entwickeln.
- ✓ **Animationsvideo „Kommunikation - (k)ein Kinderspiel !?“**
Dina und Jerome Martin berichten von ihren Kommunikationsschwierigkeiten.
- ✓ **Erklärvideo „Die Kunst des Zuhörens“**
Dieses Video erklärt den hohen Stellenwert von aktivem Zuhören in der Paarkommunikation und beschreibt an verschiedenen Beispielsituationen, wodurch aktives Zuhören gekennzeichnet ist und wie es praktisch im Gespräch umgesetzt werden kann. Es wird hierbei besonders darauf eingegangen, wie durch das aktive Zuhören das gegenseitige Verständnis füreinander gestärkt und die Entstehung von Streitgesprächen vermieden wird.
- ✓ **Erklärvideo „Sprechen, um verstanden zu werden“**
Dieses Video erklärt, wie es gelingen kann konstruktiv und wertschätzend miteinander zu sprechen und auch im Konflikt das gemeinsame Ziel einander zu verstehen nicht aus den Augen zu verlieren. Anhand von verschiedenen Beispielsituationen wird beschrieben, welche Fertigkeiten des Sprechens hilfreich sind und wie diese umgesetzt werden.
- ✓ **Erklärvideo „Die 5 Sprachen der Liebe“**
In diesem Video werden die 5 Sprachen der Liebe vorgestellt und nacheinander anhand von Beispielen erklärt. Es wird deutlich gemacht, wie es Paaren gelingen kann durch die Kenntnis der Liebessprache des Gegenübers den gegenseitigen Ausdruck von Zuneigung und die Verbundenheit zu stärken.
- ✓ **Arbeitsblatt „Sprechen, um verstanden zu werden“**
Anleitung die Kommunikationsfertigkeiten in der Rolle der sprechenden Person in einem Alltagsgespräch mit dem Partner oder der Partnerin auszuprobieren. Hierbei sollte es sich zunächst um ein unbelastetes Gesprächsthema handeln.

- ✓ **Arbeitsblatt „Übersicht: Tipps als sprechende und zuhörende Person“**
Dieses Arbeitsblatt enthält eine tabellarische Übersicht über die verschiedenen Kommunikationsregeln für die Rollen der Sprechenden und Zuhörenden Person einschließlich Erläuterungen, was bei der Umsetzung der einzelnen Regeln zu beachten ist.
- ✓ **Arbeitsblatt „Aktives Zuhören“**
Anleitung die Kommunikationsfertigkeiten in der Rolle der Zuhörenden Person in einem Alltagsgespräch mit dem Partner oder der Partnerin auszuprobieren. Hierbei sollte es sich zunächst um ein unbelastetes Gesprächsthema handeln.
- ✓ **Arbeitsblatt „Wörterbuch für unsere Liebe“**
Das Paar wird eingeladen, über die bevorzugte „Liebessprachen“ in Austausch zu kommen und erhält Anregungen, wie die Liebessprache des oder der anderen selbst ausprobiert und der gemeinsame "Wortschatz" erweitert werden kann.
- ✓ **Arbeitsblatt „Rahmenbedingungen für ein gutes Gespräch“**
Auf diesem Arbeitsblatt werden wichtige Rahmenbedingungen für ein gutes Gespräch zusammengefasst. Es werden die wesentlichen Voraussetzungen für eine gelingende Kommunikation in der Partnerschaft aufgeführt und erläutert.

Literaturangaben für Kernmodul 5

Chapman, G. (2003). *Die 5 Sprachen der Liebe. Wie Kommunikation in der Partnerschaft gelingt*. Francke-Buch.

Engl, J., & Thurmaier, F. (2020). *Kommunikationstherapie. Ein paartherapeutischer Ansatz*. Hogrefe.

Kernmodul 6 – Probleme lösen?

- ✓ **Inhaltsbeschreibung:**
Das Modul enthält Psychoedukation zu den Themen Entkatastrophisierung von Problemen in der Partnerschaft, konstruktive Problemlösung in der Partnerschaft sowie Übungen zu eigenen und gemeinsamen Ressourcen und dem Zeigen von Wertschätzung und Zuneigung auch in Krisenzeiten. Die Problemansprache und das Problemlöseschema werden eingeführt.
- ✓ **Lernziel:**
Die Bearbeitung des Moduls ermöglicht den Teilnehmerinnen und Teilnehmern das Erlernen von konstruktiven Problemlösestrategien in der Partnerschaft. Der Fokus liegt auf der Wahrnehmung der jeweiligen Ressourcen, dem konstruktiven An- und Besprechen des Problems, der Vermittlung konkreter Problemlöseschemata und der gemeinsamen, partnerschaftlichen Lösung des Problems.

Übersicht über die enthaltenen Arbeitsblätter und Videos in Kernmodul 6

- ✓ **Erklärvideo „Probleme bedeuten nicht gleich das Ende!“**
Dieses Video verdeutlicht, dass unterschiedliche Ansichten, alltägliche Herausforderungen und Probleme in einer Partnerschaft, in der zwei individuelle Persönlichkeiten mit unterschiedlichen Bedürfnissen zusammenleben, etwas ganz Normales sind. Für eine glückliche Beziehung ist dabei entscheidend, wie Paare mit

Problemen umgehen und über welche Problemlösefähigkeiten sie verfügen. Diese können gezielt trainiert werden.

✓ **Erklärvideo „(K)ein Team!“**

In diesem Video wird erklärt, wie kleine Gesten der Zuwendung und des Wohlwollens Paare gerade in Krisenzeiten dabei unterstützen, negative Dynamiken zu verringern und sich wieder stärker als Team zu erleben, sodass Probleme kooperativ als gemeinsame Herausforderung gemeistert werden können.

✓ **Erklärvideo „So gelingt die Problemansprache!“**

Thomas und Sabine Schmidt geben anhand eines Praxisbeispiels Einblick, wie sie gemeinsam ein Problem bei der Erledigung von Haushaltsarbeiten ansprechen, welches in der Vergangenheit zu Konflikten geführt hat.

✓ **Arbeitsblatt „Gesten der Zuwendung – Integration in den Alltag“**

Mit diesem Arbeitsblatt können Ideen für kleine Gesten der Zuwendung gegenüber der Partnerin bzw. dem Partner im Alltag, die in den nächsten Tagen umgesetzt werden sollen, notiert werden. Anschließend ist Platz, um die Erfahrungen mit dieser Übung anhand verschiedener Fragen zu reflektieren.

✓ **Arbeitsblatt „Problemansprache“**

Auf diesem Arbeitsblatt finden sich Erklärungen und Expertentipps zum Ablauf einer gelungenen Problemansprache sowie die Möglichkeit, die Ergebnisse der einzelnen Schritte direkt zu notieren und gemeinsam festzuhalten.

✓ **Arbeitsblatt „Problemhierarchie“**

Dieses Arbeitsblatt gibt eine Struktur vor, wie Paare ihre gegenwärtigen Probleme nach aktueller Dringlichkeit und Relevanz in eine Rangfolge bringen und im Hinblick auf Veränderbarkeit des Problems (gut veränderbar, teilweise veränderbar, derzeit nicht veränderbar) bewerten können. Daraus ableitend können Paare gemeinsam auswählen, für welche Probleme eine Problemlösung an erster Stelle steht, um möglichst bald Fortschritte und Entlastung zu erleben.

✓ **Arbeitsblatt „Problemlöseschema Anleitung“**

Die fünf Schritte des Problemlöseschemas werden nacheinander aufgeführt und kurz erläutert. Im sechsten Schritt wird beschrieben, wie die Umsetzung der Einzelschritte und der Erfolg der Problemlösung überprüft werden kann.

✓ **Arbeitsblatt „Problemlöseschema Vorlage“**

Dieses Arbeitsblatt enthält eine Vorlage der einzelnen Schritte des Problemlöseschemas zum direkten Ausfüllen für Paare.

Literaturangaben für Kernmodul 6

Engl, J., & Thurmaier, F. (2020). *Kommunikationstherapie. Ein paratherapeutischer Ansatz*. Hogrefe.

Schindler, S., Hahlweg, K. & Revenstorf, D. (2020). *Partnerschaftsprobleme? So gelingt Ihre Beziehung - Handbuch für Paare* (6. Aufl.). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-60336-9>

Kernmodul 7 – Wie geht es weiter?

- ✓ **Inhaltsbeschreibung:**
Das Modul enthält Informationen zu den Themen Paarberatung, Paartherapie und Psychotherapie sowie Übungen zur Reflexion der eigenen Wünsche bezüglich der Zukunft der Partnerschaft.
- ✓ **Lernziel:**
Die Bearbeitung des Moduls zeigt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern weiterführende Möglichkeiten auf, sich mit sich und ihrer Partnerschaft im Rahmen von Beratung oder Therapie auseinanderzusetzen und klärt über die verschiedenen Unterstützungsformen auf.

Übersicht über die enthaltenen Arbeitsblätter und Videos in Kernmodul 7

- ✓ **Arbeitsblatt „Übung: Brief an sich selbst“**
Veränderungen für die Partnerschaft und das Leben in den nächsten 6 bis 12 Monaten festhalten. Realistische und positive Haltung entwickeln und Ziele formulieren.
- ✓ **Arbeitsblatt „Übung: Zukunftsvision“**
Detailreiches Bild im Kopf vom Leben in 10 Jahren malen. Imagination: Wünsche, Ziele, Werte.

Literaturangaben für Kernmodul 7

Bodenmann, G. (2013). *Lehrbuch Klinische Paar- und Familienpsychologie*. Hogrefe AG.

Schindler, L., Hahlweg, K., & Revenstorf, D. (2019). *Partnerschaftsprobleme: Diagnose und Therapie, Psychotherapie: Praxis*. Springer-Verlag GmbH.

Flexmodul 1 – Wenn es kracht!

- ✓ **Inhaltsbeschreibung:**
Das Modul enthält Informationen zur Time-Out Methode. Diese soll Paaren helfen, Auseinandersetzungen zu deeskalieren. Im Modul wird über persönliche Warnzeichen reflektiert, das eigene Anspannungsniveau analysiert und Vorbereitungen für das Time-Out begleitet, um es im "Ernstfall" anwenden zu können. Das Modul ist durchgehend verfügbar.
- ✓ **Spezifische Zielgruppe für dieses Flexmodul:**
Grundsätzlich ist das Modul für jeden und jede geeignet. Hilfreich für strittige Paare. Diese sollten das Modul möglichst gemeinsam als Paar bearbeiten. Für Einzelpersonen sinnvoll, zur Reflektion eigener Anspannung/Erkennung von Frühwarnzeichen.
- ✓ **Lernziel:**
Die Bearbeitung des Moduls ermöglicht es den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ihre Grenzen zu reflektieren und zu erkennen, wann das Fortführen des Konflikts sinnvoll ist und wann nicht. Ziele sind: Eskalation vorbeugen, Emotionsregulation und lösungsorientierte Kommunikation unter guten Bedingungen ermöglichen.

Flexmodul 1 – Übersicht über die enthaltenen Arbeitsblätter und Videos

- ✓ **Erklärvideo „Erstellen eines Time-Out Plans“**
Erklärung der Time-Out Methode (Unterbrechung eines Streits nach vorher abgesprochenen Regeln, um zu einem späteren Zeitpunkt beruhigt darüber sprechen und eine Klärung erreichen zu können). Betonung der Relevanz eines festgelegten Time-Out Plans und Erklärung der festzulegenden Inhalte.
- ✓ **Erklärvideo „Durchführung eines Time-Outs“**
Erklärung der Durchführung eines Time-Outs in 5 Schritten (Time-Out Plan erstellen, eigene Gefühle erkennen, Time-Out respektvoll aktivieren/annehmen, aktiv Kopf abkühlen, Aussprache zu abgemachtem Zeitpunkt).
- ✓ **Arbeitsblatt „Time-Out Plan Vorlage“**
Vorlage zur Erstellung eines Time-Out Plans. Festlegung der vier wichtigsten Punkte (persönliche Frühwarnzeichen, gemeinsames Zeichen, Dauer und Aktivitäten des Time-Outs, Zeitpunkt der Aussprache) mit Erklärung der Punkte sowie Platz, um eine individuelle Festlegung aufzuschreiben.
- ✓ **Arbeitsblatt „Time-Out Plan Familie Martin“**
Zur Ansicht beispielhaft ausgefüllte Vorlage von Dina und Jerome Martin.
- ✓ **Arbeitsblatt „Time-Out in 5 Schritten“**
Zusammenfassung der Punkte, die nacheinander bei einem Time-Out zur Anwendung kommen (Time-Out Plan erstellen, eigene Gefühle erkennen, Time-Out respektvoll aktivieren/annehmen, aktiv Kopf abkühlen, Aussprache zu abgemachtem Zeitpunkt).
- ✓ **Arbeitsblatt „Anspannungsprotokoll“**
Grafik mit Anspannungslevel an der y-Achse (0°-100°) und Uhrzeit auf der x-Achse, sodass die Anspannung stündlich über den Verlauf eines Tages eingetragen werden kann. Anregung, die eigene Anspannung über mehrere Tage zu beobachten, gemeinsam zu vergleichen und mögliche Anspannungsanzeichen festzuhalten.

Literaturangaben für Flexmodul 1

Baucom, D.H. & Fischer, M.S, Corrie, S., Worrell, M., & Boeding, S.E. (2020). *Treating relationship distress and psychopathology in couples: A cognitive-behavioural approach*. Routledge.

Flexmodul 2 – Seitensprünge und Affären!

- ✓ **Inhaltsbeschreibung:**
Das Modul enthält Psychoedukation zum Thema Seitensprünge und Affären in der Partnerschaft. Es werden allgemeine Informationen, Erfahrungsberichte sowie Reflexionsmöglichkeiten zur Verfügung gestellt. Wichtige Themen sind außerdem die Themen Verletzungen und Vertrauensverlust. Weiterhin werden die Stufen des Bewältigungsprozesses erklärt und angeregt.
- ✓ **Spezifische Zielgruppe für dieses Flexmodul:**
Das Modul richtet sich vor allem an Paare, die Ihre Beziehung als geschlossen definieren, insbesondere an Personen, deren Partner oder Partnerin eine Außenbeziehung hat/hatte.

✓ **Lernziel:**

Die Bearbeitung des Moduls ermöglicht es den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ihre Situation zu reflektieren, Gefühle zu bearbeiten und Gründe, Ursachen und Folgen zu explorieren. Ziele sind: Auseinandersetzung mit eigenen Emotionen, Unterstützung in der Bewältigung, Ermutigung professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen (Entstigmatisierung).

Übersicht über die enthaltenen Arbeitsblätter und Videos in Flexmodul 2

✓ **Erklärvideo „Emotionale Verletzungen“**

Betroffene berichten, wie sie Außenbeziehungen in ihrer Partnerschaft erlebt haben. Teilnehmer und Teilnehmerinnen können sich wiedererkennen und die eigene emotionale Verletzung besser benennen.

✓ **Erklärvideo „Vertrauensverlust“**

Auswirkungen des Vertrauensverlustes auf das eigene Verhalten und das Verhalten des Partners oder der Partnerin erkennen und besser verstehen, wie dadurch der Alltag und die Interaktionen beeinflusst werden.

✓ **Erklärvideo „Ursachen verstehen“**

Mögliche auslösende und aufrechterhaltende Faktoren in Außenbeziehungen kennen lernen. Veränderungsmöglichkeiten aus Sicht eines Beispielpaares.

✓ **Arbeitsblatt „Differenzierte Reflexion zur Entstehung der Außenbeziehung“**

Zusammenfassende Transferübung der Inhalte der Lektion. Möglichkeit die erlernten Inhalte auf die eigene Situation anzuwenden, wenn der Wunsch besteht.

✓ **Arbeitsblatt „Was muss sich ändern?“**

Was ist nötig, um Vertrauen wieder aufzubauen? Möglichkeit zur Reflexion, ob in der eigenen Situation der Wunsch besteht, Vertrauen wieder aufzubauen und was dafür auf beiden Seiten benötigt wird.

Literaturangaben für Flexmodul 2

Baucom, D. H., Snyder, D. K., & Gordon, K. C. (2011). *Helping couples get past the affair: A clinician's guide*. Guilford Press.

Flexmodul 3 – Gehen oder bleiben?

✓ **Inhaltsbeschreibung:**

Das Modul enthält Psychoedukation zu den Themen Ambivalenz und Beziehungsunsicherheit. Es bietet Übungen zur Reflektion von persönlichen Faktoren, die für oder gegen ein Weiterbestehen der Beziehung sprechen sowie möglichen Einflüssen auf die Entscheidungsfindung. Des Weiteren wird über Bindungsstile und deren Auswirkungen informiert.

✓ **Spezifische Zielgruppe für dieses Flexmodul:**

Das Modul richtet sich an Personen, die sich unsicher über die Zukunft ihrer Partnerschaft sind. Diese Unsicherheit kann, muss aber nicht, aus akuten Krisen resultieren.

✓ **Lernziel:**

Die Bearbeitung des Moduls ermöglicht es den Teilnehmerinnen und Teilnehmern über ihre Wünsche bezüglich der Zukunft ihrer Beziehung nachzudenken. Durch Psychoedukation und Reflexion sollen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen bei einer informierten Entscheidung unterstützt werden.

Flexmodul 3 – Übersicht über die enthaltenen Arbeitsblätter und Videos in Flexmodul 3

✓ **Arbeitsblatt „Meine Entscheidungshindernisse“**

Eigene Entscheidungshindernisse überdenken. Möglichkeiten zur Veränderung notieren.

✓ **Arbeitsblatt „Mit dem Partner oder der Partnerin über Dinge sprechen, die gemeinsam geändert werden können.“**

Gesprächsregeln und Problemlöseschema aus dem Modul Kommunikation einsetzen, um über gemeinsame Veränderungen zu sprechen.

✓ **Arbeitsblatt „Lebensmotto neu erfinden.“**

Ein positives Lebensmotto an den persönlichen Zielen orientiert formulieren und festhalten.

Literaturangaben für Flexmodul 3

Bodenmann, G. (2021). *Mit ganzem Herzen lieben: Commitment – wie Ihre Beziehung langfristig glücklich bleibt*. Patmos Verlag.

Doherty, W.J., & Harris, S.M. (2017). *Helping couples on the brink of divorce. Discernment counseling for troubled relationships*. American Psychological Association.

Flexmodul 4 – Partnerschaftskrisen in Regenbogenfamilien

✓ **Inhaltsbeschreibung:**

Das Modul enthält Psychoedukation zu den spezifischen Herausforderungen, denen Regenbogenfamilien in ihrem Paar- und Familienleben begegnen können. Vermittlung von Informationen über spezifische Belastungen und Herausforderungen in der Partnerschaft aus der Paartherapieforschung für Regenbogenfamilien.

✓ **Spezifische Zielgruppe für dieses Flexmodul:**

Das Modul richtet sich an Regenbogenpaare mit Kindern, die durch z.B. Vorurteile aus dem Umfeld zusätzliche Belastungen im Paar- und Familienalltag erleben. Das Modul kann als Einzelperson bearbeitet, aber auch als Paar genutzt werden.

✓ **Lernziel:**

Die Bearbeitung des Moduls ermöglicht es den Teilnehmerinnen und Teilnehmern spezielle Herausforderungen zu bearbeiten, die sich aus individuellen Familienkonstellationen ergeben können. Familien- und Selbstverständnis in der Partnerschaft, sowie auch Paar- und Familienkommunikation sollen gestärkt werden.

Übersicht über die enthaltenen Arbeitsblätter in Flexmodul 4

✓ **Arbeitsblatt „Austausch über Rollenvorbilder“**

Mit diesem Arbeitsblatt werden Elternpaare angeleitet, miteinander ins Gespräch zu kommen. Ziel ist ein Austausch über Rollenvorbilder, die für den oder die Einzelne eine erfüllte Partnerschaft verkörpern sowie auch über gewünschte Eigenschaften und individuelle Vorstellungen, die zu einer gelungenen Beziehung beitragen.

✓ **Arbeitsblatt „Brief an unser Kind“**

Elternpaare werden in diesem Arbeitsblatt angeleitet, wie sie gemeinsam einen fiktiven Brief an ihr Kind bzw. Ihre Kinder verfassen können. Dieser Brief soll nicht abgeschickt werden, sondern dazu anregen, gemeinsam über die Rolle als Eltern, die Beziehung zum Kind, wichtige Werte in der Erziehung, Wünsche, Hoffnungen und Ziele als Elternpaar und in der Familie nachzudenken und darüber miteinander als Paar in den Austausch zu kommen.

Literaturangaben für Flexmodul 4

Carone, N., Bos, H. M. W., Shenkman, G. & Tasker, F. (2021). *Editorial: LGBTQ Parents and Their Children During the Family Life Cycle*. *Frontiers in psychology*, 12, 643647.

Pentel, K. Z., & Baucom, D. H. (2022). *A clinical framework for sexual minority couple therapy*. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 11(2), 177.

Scott, S. B., Whitton, S. W., & Buzzella, B. A. (2019). *Providing relationship interventions to same-sex couples: Clinical considerations, program adaptations, and continuing education*. *Cognitive and Behavioral Practice*, 26(2), 270-284.

Siegel, M., Randall, A. K., Lannutti, P. J., Fischer, M. S., Gandhi, Y., Lukas, R., ... & Zemp, M. (2022). *Intimate pride: A tri-nation study on associations between positive minority identity aspects and relationship quality in sexual minorities from German-speaking countries*. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 1-29.

Flexmodul 5 – Psst!? Sexualität und Partnerschaft

✓ **Inhaltsbeschreibung:**

Das Modul enthält Psychoedukation zum Thema Sexualität. Der Fokus liegt auf Vielfältigkeit, möglichen Problemen in der Sexualität und möglichen Ursachen für Probleme. Das Modul bietet die Möglichkeit über die eigene Paarsexualität nachzudenken und normalisiert Schwankungen im Liebesleben. Es wird ermutigt, sich über eigene Bedürfnisse und Wünsche, aber auch Grenzen klar zu werden, diese zu kommunizieren und gemeinsam als Paar an der Erfüllung dieser zu arbeiten.

✓ **Spezifische Zielgruppe für dieses Flexmodul:**

Das Modul richtet sich an Personen und Paare, die eine Unzufriedenheit in ihrer Sexualität erleben. Niederschwelliges Angebot zur Reflektion, um Schamgefühle und irrtümliche Annahmen zur Paarsexualität zu überdenken und gemeinsam ins Gespräch zu kommen.

✓ **Lernziel:**

Die Bearbeitung des Moduls ermöglicht es den Teilnehmerinnen und Teilnehmern über eigene Bedürfnisse nachzudenken, Ursachen für Unzufriedenheit zu betrachten und Schamgefühle abzulegen, um gemeinsame Lösungen im Gespräch zu erarbeiten.

Übersicht über die enthaltenen Arbeitsblätter und Videos in Flexmodul 5

✓ **Erklärvideo „14 Sex-Mythen“**

In dem Video werden gängige sexuelle Mythen vorgestellt und kritisch beleuchtet.

✓ **Erklärvideo „Über Sexualität sprechen!“**

In diesem Video wird die Problematik der unterschiedlichen sexuellen Bedürfnisse von Sabine und Thomas Schmidt dargestellt. Das Ehepaar spricht darüber und versucht eine Lösung zu finden, um die aktuelle Situation wieder für beide zufriedenstellender zu gestalten.

✓ **Arbeitsblatt „Schmankerldose“**

Mit dem Arbeitsblatt können Ideen und Anregungen für die Schmankerldose gesammelt werden. Diese Ideen sollen sich spezifisch auf die weitreichenden Möglichkeiten zur Gestaltung der Paarsexualität beziehen.

✓ **Arbeitsblatt "Date Night"**

Mit dem Arbeitsblatt können Ideen und Anregungen für eine "Date Night" gesammelt werden.

Literaturangaben für Flexmodul 5

Camp, C. (2005). Lustwandel. Sexuelle Probleme in der Partnerschaft. In: *Broschürenreihe Körper und Sexualität*. pro familia Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V.,

Fliegel, S., & Veith, A. (2010). *Was jeder Mann über Sexualität und sexuelle Probleme wissen will: Ein Ratgeber für Männer und ihre Partnerinnen*. Hogrefe Verlag GmbH & Company KG.

Göth, M., & Kohn, R. (2014). *Sexuelle Orientierung: in Psychotherapie und Beratung*. Springer.

Gromus, B. (2005). *Was jede Frau über weibliche Sexualität wissen will: Ein Ratgeber zu sexuellen Problemen für Frauen und ihre Partner*. Hogrefe Verlag GmbH & Company KG.

Schindler, L., Hahlweg, K., & Revenstorf, D. (2020). *Partnerschaftsprobleme?: So gelingt Ihre Beziehung - Handbuch für Paare*. Springer.

Flexmodul 6 – Stress als Beziehungskiller?!

✓ **Inhaltsbeschreibung:**

Das Modul enthält Psychoedukation zum Thema Stress, insbesondere das Erleben von Stress als Paar. Dabei geht es um das Stressempfinden des Einzelnen und die Auswirkung auf beide Personen. Übungen regen zur Reflektion eigenen Verhaltens unter Stress, Stressbewältigung und Kommunikation an. Schwerpunkt ist die gemeinsame Bewältigung von Stress und gegenseitige Unterstützung als Paar.

- ✓ **Spezifische Zielgruppe für dieses Flexmodul:**
Das Modul richtet sich an alle Personen, die Stress im Alltag erleben. Insbesondere Personen, die über starken Stress berichten und lernen möchten, wie eine gemeinsame Stressbewältigung die Partnerschaft stärken kann. Die gemeinsame Bearbeitung als Paar ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig.
- ✓ **Lernziel:**
Die Bearbeitung des Moduls ermöglicht es den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eigene stressbezogene Verhaltensweisen zu reflektieren, erlebten Stress und die eigenen Bedürfnisse zu kommunizieren und gemeinsame Bewältigungsstrategien zu erarbeiten.

Übersicht über die enthaltenen Arbeitsblätter und Videos in Flexmodul 6

- ✓ **Erklärvideo „Formen des Dyadischen Copings“**
Erklärung des Konzepts des Dyadischen Copings (der gemeinsamen Stressbewältigung). Zusammenfassung der verschiedenen Formen des dyadischen Copings.
- ✓ **Erklärvideo „Stresskommunikation“**
Am Beispiel der Familie Martin wird erläutert, welche Formen der Stresskommunikation man unterscheidet und was Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Formen sind.
- ✓ **Arbeitsblatt „Stresskommunikation“**
Übersicht über die Arten der Stresskommunikation. Zudem kann eine Tabelle genutzt werden, um die eigene Kommunikation und die dahinterstehenden Bedürfnisse täglich festzuhalten und so bewusster zu erkennen.
- ✓ **Arbeitsblatt „Übersicht Sprechen und Zuhören“**
Zusammenfassung der Regeln für die sprechende und zuhörende Person zur Nutzung in der Übung „Stressäußerung“.
- ✓ **Arbeitsblatt „Stressäußerung“**
Angeleitete Vorbereitung und Ablauf der Übung: Äußerung der Stresssituation - Reaktion der zuhörenden Person. Rollentausch.
- ✓ **Arbeitsblatt „Stressäußerung und Unterstützung“**
Angeleitete Vorbereitung und Ablauf der Übung: Äußerung der Stresssituation - Reaktion der zuhörenden Person - Angebote zur Stressbewältigung - Feedback. Rollentausch.

Literaturangaben für Flexmodul 6

Bodenmann, G. (1997). *Dyadisches Coping: theoretischer und empirischer Stand*. Zeitschrift für Familienforschung, 9(2), 7-25.

Bodenmann, G., & Cina, A. (2000). *Stress und Coping als Prädiktoren für Scheidung: Eine prospektive Fünf-Jahre-Längsschnittstudie*. Zeitschrift für Familienforschung, 12(2), 5-20.

Bodenmann, G. (2009). *Dyadische Unterstützungs- und Copingprozesse und ihre Bedeutung für die Prävention und Therapie bei Paaren*. Röhrle, B./Laireiter, A.-R.(Hrsg.), 465-486.

Gagliardi, S., Bodenmann, G., & Heinrichs, N. (2015). *Dyadisches Coping und Partnerschaftszufriedenheit bei verschiedenen Liebsstilen*. Journal of Family Research, 27(1), 105-121.

Gmelch, S., & Bodenmann, G. (2007). *Dyadisches coping in selbst-und fremdwahrnehmung als prädiktor für partnerschaftsqualität und befinden*. Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 15(4), 177-186.

Bodenmann, G. (2016). *Bevor der Stress uns scheidet: Resilienz in der Partnerschaft*. Hogrefe AG.

Bodenmann, G. (1997). *Dyadisches Coping: theoretischer und empirischer Stand*. Zeitschrift für Familienforschung, 9(2), 7-25.

Bodenmann, G., & Cina, A. (2000). *Stress und Coping als Prädiktoren für Scheidung: Eine prospektive Fünf-Jahre-Längsschnittstudie*. Zeitschrift für Familienforschung, 12(2), 5-20.

Bodenmann, G. (2009). *Dyadische Unterstützungs-und Copingprozesse und ihre Bedeutung für die Prävention und Therapie bei Paaren*. Röhrle, B./Laireiter, A.-R.(Hrsg.), 465-486.

Flexmodul 7 – Stief- und Patchworkfamilien

✓ **Inhaltsbeschreibung:**

Das Modul enthält Psychoedukation zu den Themen Stief- und Patchworkfamilien sowie den damit einhergehenden Herausforderungen. Teilnehmer und Teilnehmerinnen werden angeregt, die eigene Rolle und persönliche Schwierigkeiten zu reflektieren, aber auch Stärken zu erkennen und zu nutzen.

✓ **Spezifische Zielgruppe für dieses Flexmodul:**

Das Modul richtet sich an Paare in Patchwork-Konstellationen, bei denen eine Vielzahl unterschiedlicher Personen mit all ihren Persönlichkeiten, Interessen und Bedürfnissen aufeinandertreffen.

✓ **Lernziel:**

Die Bearbeitung des Moduls ermöglicht es den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die eigene Situation hinsichtlich spezifischer Schwierigkeiten zu reflektieren, die eigene persönliche Rolle zu definieren und Stärken in der individuellen Situation nicht aus den Augen zu verlieren. Ziel ist außerdem eine wertschätzende, lösungsorientierte Kommunikation zwischen allen Beteiligten zu etablieren.

Übersicht über die enthaltenen Arbeitsblätter und Videos in Flexmodul 7

✓ **Arbeitsblatt „Austausch über Rollen“**

Mit dem Partner oder der Partnerin über die Rollen in der Familie sprechen. Austausch über Schwierigkeiten und Stärken in verschiedenen Rollen.

✓ **Arbeitsblatt „Stärken der Familienmitglieder“**

Für alle Familienmitglieder der Patchworkfamilie persönliche Stärken sammeln. Fokus auf den gemeinsamen Stärken-Pool legen und alle Mitglieder in ihrer Einzigartigkeit würdigen.

Literaturangaben für Flexmodul 7

Bodenmann, G. (2023). *Mit ganzem Herzen lieben. Commitment - wie Ihre Beziehung langfristig glücklich bleibt*. Patmos.

Engl, J., & Thurmaier, F. (2020). *Kommunikationstherapie. Ein paartherapeutischer Ansatz*. Hogrefe.

Grünwald, K. (2021). *Glückliche Patchworkpaare. Wie die Liebe mit neuer Familie gelingt*. Beltz.