



**EHE-, FAMILIEN- UND  
LEBENSBERATUNG**

KATHOLISCHE KIRCHE  
BISTUM MÜNSTER

Seminare  
Vorträge  
Veranstaltungen  
**2024**

ECHT FREUNDLICHE LEUTE



Herausgeber:

Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Bistum Münster

Antoniuskirchplatz 21 | 48151 Münster

Fon 0251 1353310

[efl-geschaefsstelle@bistum-muenster.de](mailto:efl-geschaefsstelle@bistum-muenster.de)

[www.ehefamilieleben.de](http://www.ehefamilieleben.de)

Verantwortlich für den Inhalt: Andrea Beer

Gestaltung: EFL Geschäftsstelle

Eine ausführliche Liste der Referentinnen und Referenten finden Sie am Ende des Heftes, ebenso eine Liste unserer Beratungsstellen.

**Fotonachweis:**

privat: Seite 1, 17, 19, 51; pixabay: Seite 5, 14, 15, 26, 29; pexels: Seite 8, 21, 42, 44, 46, 48, 49, 50; unsplash: Seite 13, 32, 45; iStock: Seite 20, 22, 23, 47, 55; M. Berking: Seite 38; KBW Coesfeld: Seite 56

Liebe Leserin, lieber Leser,

... „keine Lust mehr etwas gemeinsam zu unternehmen; das Gefühl: der Akku ist leer; erschöpft schweigend nebeneinander auf dem Sofa sitzen; keine Idee, wie wieder Schwung reinkommt ins Leben und die Partnerschaft“... kennen Sie das auch? Wir leben in einer sich schnell verändernden Zeit mit vielfältigen Krisen und Herausforderungen, in denen es umso wichtiger geworden ist, auf die eigenen Ressourcen zu achten und sich etwas Gutes zu tun.

Wie wäre es mit Zeit zu zweit in angenehmer Umgebung mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner ohne Stress und Alltagsorgen? Oder wieder den intensiven Austausch in Ihrer Partnerschaft durch einen Kommunikationskurs ankurbeln? Vielleicht suchen Sie auch den Austausch in einer Gruppe mit Männern oder Frauen, die in einer ähnlichen Lebenssituation wie Sie selbst sind oder möchten mit Stress und heftigen Emotionen besser umgehen lernen. Hier haben wir eine breite Themenpalette mit unterstützenden Angeboten für Paare und Einzelpersonen entwickelt.

Manche der Angebote werden in unseren Beratungsstellen durchgeführt, andere an für das Thema ausgewählten passenden Orten. Hierfür kooperieren wir mit Kreisbildungswerken und anderen Familienbildungseinrichtungen. Ich danke allen Kolleginnen und Kollegen sowie unseren Kooperationspartnern, dass es gelungen ist, wieder so ein vielfältiges, buntes Programm für das Jahr 2024 zusammenzustellen.

Noch ein Satz zu den Kosten: Wir bemühen uns, die Veranstaltungen zu einem fairen Preis anzubieten. Sollte Ihre Teilnahme an den Kosten zu scheitern drohen, besteht die Möglichkeit einer Bezuschussung. Bitte nehmen Sie dazu unkompliziert mit unserem Förderverein Kontakt auf. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 4.

Viel Freude bei der Lektüre dieses Programmheftes und eine herzliche Einladung zur Teilnahme!



Andrea Stachon-Groth  
Leiterin der EFL im Bistum Münster

## FÖRDERVEREIN

Es besteht die Möglichkeit, über den Förderverein der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Bistum Münster e.V. einen Zuschuss zu den Angeboten zu erhalten.

Stellen Sie einen formlosen Antrag über eine unserer Beratungsstellen oder direkt an den Förderverein:

[efl-foerderverein@bistum-muenster.de](mailto:efl-foerderverein@bistum-muenster.de)

Förderverein der  
Ehe-, Familien- und Lebensberatung  
Antoniuskirchplatz 21  
48151 Münster  
Fon 0251 1353310

**„Am Geld sollte Ihre Teilnahme nicht scheitern, ein  
Kostenzuschuss ist auf Anfrage möglich.“**

## Die Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen (EFL) im Bistum Münster

Wir sind für Sie da

- in schwierigen Lebenssituationen
- bei Unsicherheit, sich partnerschaftlich zu binden
- bei Problemen und Konflikten in Ehe und Partnerschaft
- bei sexuellen Problemen
- bei Familienkrisen
- bei Trennung und Scheidung
- bei persönlichen Problemen
- bei Sinn- und Glaubenskrisen

Die Beratung ist offen für alle Erwachsenen, unabhängig von Familienstand, Nationalität, Religionszugehörigkeit und sexueller Orientierung.

Eine Liste aller Beratungsstellen finden Sie auf der Rückseite dieses Heftes.



## WOCHENENDEN FÜR PAARE

### ZEIT FÜR UNS

- **16.02. - 18.02.2024**  
Rheine, Gertrudenstift Seite 9
- **26.04. - 28.04.2024**  
Rheine, Gertrudenstift Seite 9
- **07.06. - 09.06.2024**  
Berg, Gladbach, Kard.-Schulte-Haus Seite 10
- **14.06. - 16.06.2024**  
Kleve, Wasserburg Rindern Seite 10
- **20.09. - 22.09.2024**  
Rheine, Gertrudenstift Seite 11
- **20.09. - 22.09.2024 (Aufbau-Seminar)**  
Kleve, Wasserburg Rindern Seite 11
- **08.11. - 10.11.2024**  
Rheine, Gertrudenstift Seite 12
- **14.11. - 17.11.2024**  
Baltrum, Gästehaus Sonnenhütte Seite 12

### DAMIT DIE LIEBE LEBENDIG BLEIBT

- **14.06. - 16.06.2024**  
Freckenhorst, LVHS Seite 13

### MIT ALLEN SINNEN

- **29.02. - 03.03.2024**  
Baltrum, Gästehaus Sonnenhütte Seite 15

## THEMATISCHE SEMINARE

### LIEBE GEHT DURCH DEN MAGEN

- **03.03.2024/10.11.2024**  
Rheine, Familienbildungsstätte Seite 16

### ZEIT MIT DIR IM GRÜNEN

- **28.04.2024**  
Datteln Seite 18

### PAARCOURS

- **19.04.2024**  
Dinslaken, Pfarrheim St. Johannes Seite 20

### STRESS LASS NACH

- **14.04.2024/28.04.2024**  
Marl Seite 21

### JUNGGESELL\*INNEN-ABSCHIED MAL ANDERS

- **26.04./27.04./07.06./08.06.2024**  
Recklinghausen, EFL Beratungsstelle Seite 22

## COMMITMENT STÄRKEN

- **15.04./29.04./13.05.2024**  
Ahlen, Familienbildungsstätte Seite 24
- **22.05./05.06./19.06.2024**  
Borken, EFL Beratungsstelle Seite 25
- **29.10./05.11./12.11.2024**  
Dülmen, EFL Beratungsstelle Seite 25

## KINDER-WUNSCH-ZEIT

- **ab 26.02.2024**  
Coesfeld, EFL Beratungsstelle Seite 27
- **ab 26.04.2024**  
Münster, Haus der Familie Seite 27
- **ab 06.09.2024**  
Münster, Haus der Familie Seite 28
- **ab 04.11.2024**  
Coesfeld, EFL Beratungsstelle Seite 28
- **ab 07.10.2024 (Frauengruppe)**  
Ahlen, Familienbildungsstätte Seite 29
- **23.03.2024 (Veranstaltung für Paare)**  
Moers, EFL Beratungsstelle Seite 30
- **05.09.2024/04.11.2024**  
WO BLEIBT UNSER WUNSCHKIND?  
Online-Vortrag Seite 31

## MIT DER TRENNUNG LEBEN LERNEN

- **ab 23.01.2024**  
Marl Seite 33
- **ab 25.01.2024**  
Borken, EFL Beratungsstelle Seite 33
- **ab 31.01.2024**  
Ahaus, EFL Beratungsstelle Seite 34
- **ab 19.02.2024**  
Bocholt, EFL Beratungsstelle Seite 34
- **ab 07.03.2024**  
Emsdetten, EFL Beratungsstelle Seite 35
- **ab 24.09.2024**  
Datteln, EFL Beratungsstelle Seite 35
- **ab 20.11.2024**  
Rheine, EFL Beratungsstelle Seite 36
- **ab 23.11.2024**  
Oelde, EFL Beratungsstelle Seite 36

- **ab November 2024**  
Dinslaken, EFL Beratungsstelle Seite 37

- **ab November 2024**  
Moers, EFL Beratungsstelle Seite 37

## TRAINING EMOTIONALER KOMPETENZEN (TEK)

- **1. Halbjahr 2024**  
Münster, EFL Beratungsstelle Seite 39

- **ab 01.10.2024**  
Dorsten oder Marl Seite 39

- **ab 29.10.2024**  
Bocholt, EFL Beratungsstelle Seite 39

## MIASA: MITTENDRIN IM ALTER STATT ALLEIN

- **ab 29.01.2024**  
Recklinghausen, EFL-Beratungsstelle Seite 41

- **ab April 2024**  
Moers, EFL Beratungsstelle Seite 41

- **ab 09.07.2024**  
Rheine, EFL Beratungsstelle Seite 41

## MÄNNERSACHE

- **ab 31.01.2024/ab 28.08.2024**  
Ahlen, EFL Beratungsstelle Seite 42

## UNTER DIE LUPE GENOMMEN

- **08.06.2024**  
Ahlen, Familienbildungsstätte Seite 44

## MEINEN STÄRKEN AUF DER SPUR

- **ab 05.03.2024**  
Bocholt, EFL Beratungsstelle Seite 45

## MEINEN STÄRKEN AUF DER SPUR (FRAUENGRUPPE)

- **ab 12.09.2024**  
Borken, EFL Beratungsstelle Seite 46

## MÜTTER UND TÖCHTER - ZEIT FÜR EINE GANZ BESONDERE BEZIEHUNG

- **03.02.2024**  
Wesel, EFL Beratungsstelle Seite 47

## GROSSELTERN SEIN HEUTE

- **04.05.2024**  
Dinslaken, EFL Beratungsstelle Seite 48

## WENN KINDER DEN KONTAKT ABBRECHEN

- **ab 07.06.2024**  
Recklinghausen, EFL Beratungsstelle Seite 49

## MUTTER SEIN UND FRAU BLEIBEN

- **ab 06.11.2024**  
Ahaus, EFL Beratungsstelle Seite 50

## AUF DER SPUR ZU MIR

- **23.05. - 27.05.2024**  
Norderney, Gästehaus Friesenhof Seite 51

## KOMMUNIKATIONSTRAINING FÜR PAARE (KOMKOM)

- **ab 26.01.2024**  
Lünen, EFL Beratungsstelle Seite 52

- **ab 30.01.2024**  
Ahaus, EFL Beratungsstelle Seite 53

- **ab 16.02.2024**  
Münster, EFL Beratungsstelle Seite 53

- **ab 10.04.2024**  
Ibbenbüren, EFL Beratungsstelle Seite 54

- **ab 12.09.2024**  
Münster, EFL Beratungsstelle Seite 54

- **ab 27.09.2024**  
Emsdetten, EFL Beratungsstelle Seite 55

## FAMILIEN- UND SYSTEM-AUFSTELLUNGEN

- **02.02. - 03.02.2024**  
Bocholt, Familienbildungsstätte Seite 57

- **15.03. - 16.03.2024**  
Lüdinghausen, Familienbildungsstätte Seite 58

- **15.11. - 16.11.2024**  
Lüdinghausen, Familienbildungsstätte Seite 58

- **24.05.2024**  
Coesfeld, EFL Beratungsstelle Seite 58

- **06.09.2024**  
Coesfeld, EFL Beratungsstelle Seite 58

- **27.09. - 28.09.2024**  
Rheine, Getrudienstift Seite 59

- **20.02./04.06./12.11.2024**  
Rheine, EFL Beratungsstelle Seite 59

## ZEIT FÜR UNS

In Partnerschaften durchleben zwei Menschen miteinander das Leben in seiner bunten Fülle. Immer wieder stoßen sie dabei auf Phasen des Übergangs, in denen eine Neuorientierung ansteht.



Manche dieser Übergänge sind relativ vorhersehbar, wie der Beginn und das Ende der Familienphase oder der Eintritt in den Ruhestand. Andere treffen einen mehr oder minder unvorbereitet, z.B. eine bedrohliche Erkrankung oder der Verlust des Arbeitsplatzes.

So stellen Paare im Alltag immer wieder fest, dass es nicht ausreicht „zusammenzuhalten“.

**Wir alle haben heute den Anspruch, auf Dauer in einer Liebesbeziehung zu leben. Damit dies gelingen kann, ist es wichtig, das Miteinander zu pflegen und die Beziehung immer wieder neu zu beleben.**

**In unseren Seminaren für Paare haben Sie die Möglichkeit**

- sich Zeit zu nehmen für die Partnerschaft
- den bisher beschrittenen gemeinsamen Weg zu würdigen
- konstruktive Lösungen für Konflikte zu finden
- Ideen für neue Gemeinsamkeiten zu entwickeln
- das Gespräch miteinander zu beleben
- die gemeinsame Zukunft in den Blick zu nehmen

Sowohl der Abstand vom Alltag als auch die reizvollen Landschaften, in denen unsere Bildungshäuser liegen, werden Sie in diesem Prozess unterstützen. Methodisch wechseln sich Übungen, Paargespräche in der Gruppe und der Austausch in gleichgeschlechtlichen Untergruppen ab.

**Für alle „Zeit für uns-Seminare“ in Rheine-Bentlage gilt: Die Teilnehmerzahl ist auf 7 Paare begrenzt. Bei Rücktritt bis 8 Wochen vor Beginn des Kurses erstatten wir die Gebühr bis auf eine Verwaltungskostenpauschale von 20 €. Bei späterem Rücktritt werden die tatsächlich entstehenden Kosten bis zur vollen Höhe der Teilnehmergebühr berechnet.**



## ZEIT FÜR UNS | FEBRUAR 2024

- Termin:** Fr. 16. Februar, 17.30 Uhr bis  
So. 18. Februar, 13.15 Uhr
- Ort:** Gertrudenstift Rheine-Bentlage
- Leitung:** Dr. Elisabeth Chmielus  
Josef Rauschel
- Kosten:** 430 € / Paar, inkl. Übernachtung, Vollpension und Kurs-  
gebühr
- Anmeldung:** Katholisches Bildungswerk Kreis Borken  
Fon 02861 8040920 oder  
kbw-borken@bistum-muenster.de
- Internet:** [www.kbw-borken.de](http://www.kbw-borken.de)

## ZEIT FÜR UNS | APRIL 2024

- Termin:** Fr. 26. April, 17.30 Uhr bis  
So. 28. April, 13.15 Uhr
- Ort:** Gertrudenstift Rheine-Bentlage
- Leitung:** Petra Häder  
Subir Roy
- Kosten:** 430 € / Paar, inkl. Übernachtung, Vollpension und Kurs-  
gebühr
- Anmeldung:** Kreisbildungswerk Coesfeld  
Fon 02541 952673 oder  
kbw-coesfeld@bistum-muenster.de
- Internet:** [www.kbw-coesfeld.de](http://www.kbw-coesfeld.de)

## ZEIT FÜR UNS | JUNI 2024

- Termin:** Fr. 7. Juni, 16.00 Uhr bis  
So. 9. Juni, 14.00 Uhr
- Ort:** Kardinal-Schulte-Haus, Bergisch Gladbach-Bensberg
- Leitung:** Michael Remke-Smeenck  
Sabine Wittwer
- Kosten:** 360 € / Paar, inkl. Übernachtung, Vollpension und Kurs-  
gebühr
- Anmeldung:** Katholisches Bildungswerk Wuppertal, Solingen und  
Remscheid | Fon 0202 49583-0  
anmeldung@bildungswerk-wuppertal.de
- Internet:** [www.paarseminare-steinfurt.de](http://www.paarseminare-steinfurt.de)

Das Seminar findet in Kooperation mit der EFL Wuppertal und dem KBW Wuppertal statt.

## ZEIT FÜR UNS | JUNI 2024

- Termin:** Fr. 14. Juni, 14.30 Uhr bis  
So. 16. Juni, 13.30 Uhr
- Ort:** Wasserburg Rindern, Kleve
- Leitung:** Joachim van Eickels  
Cornelia Voßhenrich-Tünnißen
- Kosten:** 380 € / Paar, inkl. Übernachtung und Verpflegung
- Anmeldung:** EFL Beratungsstelle Rheine  
Fon 05971 9689-0 oder  
info@paarseminare-steinfurt.de
- Internet:** [www.paarseminare-steinfurt.de](http://www.paarseminare-steinfurt.de)

Das Seminar findet in Kooperation mit der Wasserburg Rindern statt.

## ZEIT FÜR UNS | SEPTEMBER 2024

- Termin:** Fr. 20. September, 17.30 Uhr bis  
So. 22. September, 13.15 Uhr
- Ort:** Gertrudenstift Rheine-Bentlage
- Leitung:** Natalie Neumann  
Subir Roy
- Kosten:** 430 € / Paar, inkl. Übernachtung, Vollpension und Kursgebühr
- Anmeldung:** Kreisbildungswerk Recklinghausen  
Fon 02361 920816 oder  
kbw-recklinghausen@bistum-muenster.de
- Internet:** [www.kbw-recklinghausen.de](http://www.kbw-recklinghausen.de)

## ZEIT FÜR UNS - AUFBAUSEMINAR | SEPTEMBER 2024

- Termin:** Fr. 20. September, 14.30 Uhr bis  
So. 22. September, 13.30 Uhr
- Ort:** Wasserburg Rindern, Kleve
- Leitung:** Michael Remke-Smeenck  
Marina Völkel
- Kosten:** 380 € / Paar, inkl. Übernachtung und Verpflegung
- Anmeldung:** EFL Beratungsstelle Rheine  
Fon 05971 9689-0 oder  
info@paarseminare-steinfurt.de
- Internet:** [www.paarseminare-steinfurt.de](http://www.paarseminare-steinfurt.de)

Dieses Seminar richtet sich an Paare, die bereits an einem Paarseminar teilgenommen haben.

## ZEIT FÜR UNS | NOVEMBER 2024

- Termin:** Fr. 8. November, 17.30 Uhr bis  
So. 10. November, 13.15 Uhr
- Ort:** Gertrudenstift Rheine-Bentlage
- Leitung:** Heike Hövels  
Josef Rauschel
- Kosten:** 430 € / Paar, inkl. Übernachtung, Vollpension und Kurs-  
gebühr
- Anmeldung:** Katholisches Bildungswerk Kreis Borken  
Fon 02861 8040920 oder  
kbw-borken@bistum-muenster.de
- Internet:** [www.kbw-borken.de](http://www.kbw-borken.de)

## ZEIT FÜR UNS | NOVEMBER 2024

- Termin:** Do. 14. November, 16.00 Uhr bis  
So. 17. November, 13.30 Uhr
- Ort:** Gästehaus Sonnenhütte, Baltrum
- Leitung:** Stephan Trillmich  
Sabine Wittwer
- Kosten:** 896 € / Paar, inkl. Vollpension, Kurbeitrag und Fährticket
- Anmeldung:** Familienbildungsstätte Steinfurt  
Fon 02552 9355-0 oder  
info@fbs-steinfurt.de
- Internet:** [www.paarseminare-steinfurt.de](http://www.paarseminare-steinfurt.de) oder  
<https://www.fbs-steinfurt.de/produkt/zeit-fuer-uns-auf-der-insel-baltrum-4/>

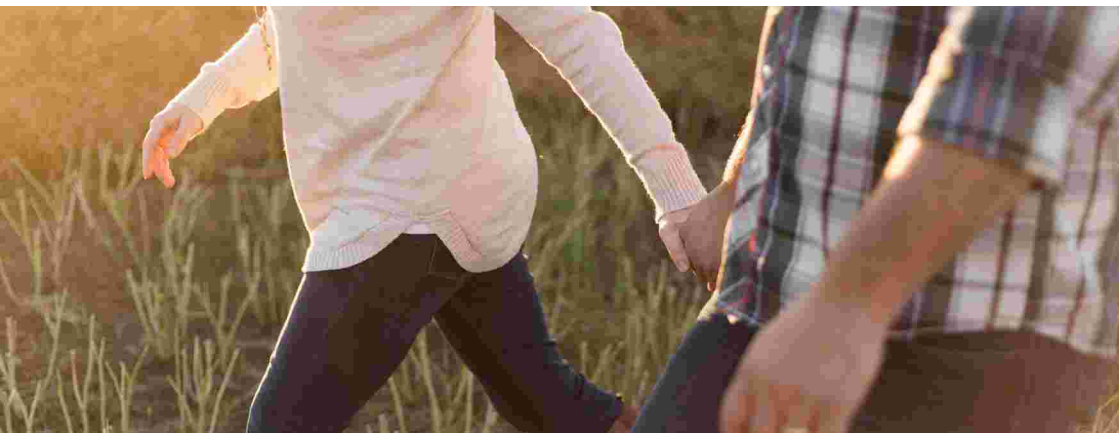
Das Seminar findet in Kooperation mit der EFL Wuppertal statt.

## DAMIT DIE LIEBE LEBENDIG BLEIBT - ein Seminar für Paare | JUNI 2024

Liebe, Nähe und Sicherheit ein Leben lang — das ist die Sehnsucht vieler Paare. — Wie können Partner dieser Sehnsucht Raum geben und ihre Verbundenheit und Liebe aktiv stärken?

Auf der Grundlage eines Konzeptes der kanadischen Paartherapeutin Sue Johnson („Halt mich fest“) haben Paare in sieben aufeinander aufbauenden Gesprächen die Möglichkeit ein tieferes Verständnis für die beiderseitigen Bedürfnisse zu entwickeln und destruktive Reaktionsmuster zu überwinden, die das alltägliche Miteinander belasten. Die Intimität der jeweiligen Paarbeziehung bleibt während des Seminars geschützt.

- Termin:** Fr. 14. Juni 2024, 17.00 Uhr bis  
So. 16. Juni, 15.00 Uhr
- Ort:** Kath. Landvolkshochschule Schorlemer Alst  
Am Hagen 1 | 48231 Warendorf-Freckenhorst
- Leitung:** Petra Häder  
Subir Roy
- Kosten:** 330 € / Paar, inkl. Übernachtung und Verpflegung
- Anmeldung:** Kath. Landvolkshochschule Schorlemer Alst  
Fon 02581 94580 oder  
[lvhs-freckenhorst@bistum-muenster.de](mailto:lvhs-freckenhorst@bistum-muenster.de)
- Internet:** [www.lvhs-freckenhorst.de](http://www.lvhs-freckenhorst.de)



## MIT ALLEN SINNEN

... sich selbst und den Partner/die Partnerin wieder und neu entdecken, spüren, genießen ...

Zu diesem Seminar sind Paare eingeladen, die ihre Zärtlichkeit und Sexualität zu einer Quelle der Lebensfreude und Lebendigkeit entwickeln wollen. Impulse und Übungen fördern die vertrauensvolle Begegnung und stärken Zugehörigkeit und Verbundenheit des Paares. Methodisch wechseln selbsterfahrungsorientierte Übungen, Paargespräche vor der Gruppe, Kurzvorträge und Austausch in gleichgeschlechtlichen Untergruppen ab.





## MIT ALLEN SINNEN | FEBRUAR/MÄRZ 2024

- Termin:** Do. 29. Februar, 15.30 Uhr bis  
So. 3. März, 13.30 Uhr
- Ort:** Gästehaus Sonnenhütte, Baltrum
- Leitung:** Juliane König  
Joachim van Eickels
- Kosten:** 896 € / Paar, inkl. Vollpension, Kurbeitrag und Fährticket
- Anmeldung:** Familienbildungsstätte Steinfurt  
Fon 02552 9355-0 oder  
info@fbs-steinfurt.de
- Internet:** <https://www.fbs-steinfurt.de/produkt/zeit-fuer-uns-auf-der-insel-baltrum-3/> oder  
[www.paarseminare-steinfurt.de](http://www.paarseminare-steinfurt.de)

Das Seminar findet in Kooperation mit der Familienbildungsstätte Steinfurt statt.

## LIEBE GEHT DURCH DEN MAGEN - DINNER FOR TWO MÄRZ UND NOVEMBER 2024 | RHEINE

Zu zweit ist kochen und essen noch schöner! Der Paarkochkurs in der Familienbildungsstätte (FBS) für frisch Verliebte und für die, die es noch immer sind! Entdecken Sie Ihre gemeinsame Liebe zueinander und zum Kochen und treffen Sie in entspannter Atmosphäre andere Paare zum Ausklang des Wochenendes. Wir kochen ein der Jahreszeit angepasstes, kreatives Menü mit Vorspeisen, Hauptgang und Dessert zum Genießen, verfeinert mit kleinen Impulsen zur Partnerschaft.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der FBS Rheine statt.

**Termin:** So. 3. März 2024, 17.00 - 21.30 Uhr  
**Ort:** Familienbildungsstätte Rheine | Mühlenstraße 29  
48431 Rheine  
**Leitung:** Agnes Loose, Ines Plien  
**Kosten:** 38,50 € pro Paar plus Lebensmittelumlage  
**Anmeldung:** Familienbildungsstätte Rheine | Fon 05971 9882-0  
oder [info@fbs-rheine.de](mailto:info@fbs-rheine.de)  
**Internet:** [www.fbs-rheine.de](http://www.fbs-rheine.de)

**Termin:** So. 10. November 2024, 17.00 - 21.30 Uhr  
**Ort:** Familienbildungsstätte Rheine | Mühlenstraße 29  
48431 Rheine  
**Leitung:** Agnes Loose, Ines Plien  
**Kosten:** 38,50 € pro Paar plus Lebensmittelumlage  
**Anmeldung:** Familienbildungsstätte Rheine | Fon 05971 9882-0  
oder [info@fbs-rheine.de](mailto:info@fbs-rheine.de)  
**Internet:** [www.fbs-rheine.de](http://www.fbs-rheine.de)





## **ZEIT MIT DIR IM GRÜNEN - EIN AKTIONSTAG FÜR PAARE IN DER NATUR | APRIL 2024 | DATTELN**

Lassen Sie sich aus ihrem Alltag entführen und genießen Sie gemeinsam einen ganz besonderen Tag unter freiem Himmel. In Bewegung und Aktion erleben Sie die Power Ihrer Beziehung aus gemeinsamen Ressourcen. Trauen Sie sich mit Ihrer Partnerschaft aus der Komfortzone - Teamwork, Offenheit, Vertrauen und gute Absprachen sind gefragt.

An diesem Aktionstag haben Sie Gelegenheit:

- gemeinsame Erlebnisse zu aufregenden Erinnerungen werden zu lassen
- sich intensiv und mit viel Freude um Ihre Beziehung zu kümmern
- durch gemeinsame Aktionen ins Gespräch zu kommen
- persönliche Stärken hautnah zu erleben und sich gemeinsam etwas zu trauen
- Entwicklungspotenziale zu erkennen und auszubauen

Methodisch wechseln sich Interaktionen, Paargespräche zu zweit, sowie in und mit der Gruppe ab. Das Seminar endet mit einem gemeinsamen Essen am Lagerfeuer.

Es werden keine besonderen sportlichen Qualifikationen vorausgesetzt, allerdings festes Schuhwerk und strapazierfähige, dem Wetter entsprechende Kleidung.

Das Seminar findet in Kooperation mit der EFL im Erzbistum Köln und mit der Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal statt.



- Termin:** Sonntag, 28. April 2024, 10.00 - ca. 19.00 Uhr
- Ort:** Datteln (Der genaue Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.)
- Leitung:** Marina Völkel, Sabine Wittwer
- Kosten:** 60 € als Paar (inkl. Verpflegung und Material)
- Info unter:** voelkel@bistum-muenster.de oder  
wittwer@efl-wuppertal.de
- Anmeldung  
bis zum  
10.04.2024:** Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
anmeldung@fbs-wuppertal.de

## PAARCOURS | APRIL 2024 | DINSLAKEN

Miteinander ins Gespräch kommen, Facetten der Paarbeziehung (wieder)entdecken, einfach eine schöne Zeit bei einem Waldspaziergang

erleben – darum geht es beim „PaarCours“.

Interessierte Paare sind eingeladen, in Ruhe den Dinslakener Wohnungswald zu erkunden und dabei an verschiedenen Stationen Impulse und Anregungen für ihre Paarbeziehung zu gewinnen. Zu Beginn erhalten die Paare ein Begleitheft, in dem sie ihre Gedanken oder Fragen aufschreiben können. Bei Bedarf stehen in der Nähe der Stationen Mitglieder des Organisationsteams als Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner zur Verfügung. Wer möchte, ist im Anschluss an den „PaarCours“ zu einem gemeinsamen Ausklang eingeladen.



- Termin:** Freitag, 19. April 2024
- Treffpunkt:** Pfarrheim St. Johannes, Dinslaken-Eppinghoven
- Leitung:** Thomas Berger, Ludgera Dworatzyk, Angela Holtkamp, Stefanie Vahnenbruck (Pfarrei St. Vincentius Dinslaken), Barbara Werheid und Carolin Schlütter (EFL Dinslaken/Wesel)
- Anmeldung:** EFL Beratungsstelle Dinslaken  
Fon 02064 58645  
efl-dinslaken@bistum-muenster.de oder  
EFL Beratungsstelle Wesel  
Fon 0281 25090  
efl-wesel@bistum-muenster.de



## **STRESS LASS NACH - Beziehungspflege durch Stressbewältigung | APRIL 2024 | MARL**

Die Zeit mit Kindern im KiTa- und Grundschulalter erleben Paare als Herausforderung auf unterschiedlichen Ebenen. Nicht umsonst wird diese Zeit auch als die „Rush Hour“ des Lebens bezeichnet. An den beiden Seminartagen geht es darum, als Paar mit Stress besser umgehen zu können und in konflikthafter Situationen angemessen miteinander zu kommunizieren. Neben kurzen Impulsvorträgen rund um das Thema Stressbewältigung werden begleitete Paargespräche den Schwerpunkt der Nachmittage ausmachen. Das Seminar richtet sich vorrangig an Paare mit Kindern im Alter von 2 Jahren bis 10 Jahren.

- Termin:** So. 14. April und So. 28. April 2024  
jeweils 14.00 - 17.00 Uhr
- Ort:** Marl  
(Die genaue Adresse wird noch bekannt gegeben.)
- Leitung:** Ute Bücker  
Gabi Hahn-Wisk
- Anmeldung:** EFL Marl  
Fon 02365 33678 oder  
efl-marl@bistum-muenster.de



## **JUNGGESELL\*INNEN-ABSCHIED MAL ANDERS - Wir haben da etwas ganz Besonderes für euch geplant APRIL UND JUNI 2024 | RECKLINGHAUSEN**

Wenn ihr Freude an einem erfrischenden Erlebnis mit Tiefgang habt, dann meldet euch gerne als Junggesell\*innen-Truppe bei unserem Angebot an.

### **Was erwartet euch?**

Wir wollen euch in zweieinhalb Stunden in guter Atmosphäre und bei einem leckeren Frühstück ein paar Ideen und Tipps für langlebige und glückliche Beziehungen mitgeben. Wir haben beispielsweise Input zur Beziehungsstärkung und -pflege oder auch Ideen für eine gelingende Streitkultur. Solltet ihr spezielle Wünsche und Anliegen haben, äußert diese gerne im Vorfeld.

Optional gibt es die Möglichkeit, den Termin in den Nachmittag zu verlegen, hier gibt es dann leckere Snacks und Getränke.

Man muss aktuell übrigens nicht in einer Partnerschaft leben, um von der Teilnahme zu profitieren!

### **Entstehen Kosten?**

Wir freuen uns im Anschluss über eine Spende.

### **Referent\*innen:**

Marina Völkel und Joachim van Eickels

**Welche Termine stehen zur Verfügung?**

Freitag, 26. April 2024, 16.00 – 18.30 Uhr

Samstag, 27. April 2024, 10.00 – 12.30 Uhr oder 13.30 - 16.00 Uhr

Freitag, 07. Juni 2024, 16.00 – 18.30 Uhr

Samstag, 08. Juni 2024, 10.00 – 12.30 Uhr oder 13.30 - 16.00 Uhr

Weitere Termine sind nach Absprache möglich.

**Wo kann man sich anmelden?**

In der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle in Recklinghausen:

02361 59929 (gegebenenfalls Nachricht auf dem AB; wir rufen zurück!)

Eine erste Kontaktaufnahme ist auch über folgende Mailadresse möglich:

[voelkel@bistum-muenster.de](mailto:voelkel@bistum-muenster.de)



## COMMITMENT STÄRKEN - Gemeinsam durch die Krise

Unter der Überschrift „Commitment stärken – Gemeinsam durch die Krise“ findet an drei Abenden ein Kurs für Paare statt. Im Rahmen von Kurzvorträgen geht es konkret um Fragen wie: Wie kommt es im Erleben von Partnerschaften zu Veränderungen? Was braucht es für eine gelingende Partnerschaft? Was ist eine Beziehungskrise und wie entsteht sie? Was können wir als Paar in einer akuten Krisensituation tun?

Die Zielsetzung des Kurses ist es, als Paar die eigene Wahrnehmung und das Verständnis für die gegenwärtigen Themen und Prozesse in der Partnerschaft zu stärken. Neben inhaltlichen Impulsen haben die Paare im geschützten Raum die Gelegenheit zur Selbstreflexion als Paar, um für sich Anhaltspunkte zu finden, was jede:r eigenständig tun kann, um Verbundenheit zu stärken oder den Umgang mit Grenzen in der Partnerschaft wahrzunehmen und zu gestalten.

**Strategische Leitung:** Dr. Anke Birnbaum

### ABENDKURS | APRIL/MAI 2024 | AHLEN

- Termine:** 15. April, 29. April, 13. Mai 2024  
montags von 18.00 bis 20.00 Uhr
- Ort:** Familienbildungsstätte Ahlen  
Klosterstr. 10a | 59227 Ahlen
- Leitung:** Dr. Ulrike Kröger  
Sandra Middendorf
- Anmeldung:** Familienbildungsstätte Ahlen  
Fon 02382 9123-0 oder  
fbs-ahlen@bistum-muenster.de



## ABENDKURS | MAI/JUNI 2024 | BORKEN

- Termine:** 22. Mai, 5. Juni, 19. Juni 2024  
mittwochs von 17.30 bis 20.00 Uhr
- Ort:** EFL Borken  
Freiheit 20 | 46325 Borken
- Leitung:** Dr. Miriam Finkeldei  
Betty Scho
- Anmeldung:** EFL Beratungsstelle Borken  
Fon 02861 66011 oder  
efl-borken@bistum-muenster.de

## ABENDKURS | OKTOBER/NOVEMBER 2024 | DÜLMEN

- Termine:** 29. Oktober, 5. November, 12. November 2024  
dienstags von 17.30 bis 20.00 Uhr
- Ort:** EFL Dülmen  
Overbergplatz 4 | 48249 Dülmen
- Leitung:** Lars Hofmann  
Annette Kossorz
- Anmeldung:** EFL Beratungsstelle Dülmen  
Fon 02594 80073 oder  
efl-duelmen@bistum-muenster.de

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der EFL Recklinghausen statt. Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf fünf Paare begrenzt. Eine Anmeldung ist für alle drei Abende verbindlich.

## KINDER-WUNSCH-ZEIT

### Sie haben einen Kinderwunsch

- dessen Erfüllung offen ist
- und erleben eine Achterbahnfahrt der Gefühle vor, in oder nach reproduktionsmedizinischer Behandlung (IUI, IVF, ICSI)
- und der zusätzliche Erwartungsdruck (von außen und innen) belastet Sie?
- aber Ihr:e Partner:in möchte keine weiteren Behandlungen?
- und Sie sehnen sich nach einem weiteren Kind?
- aber Sie müssen sich vielleicht vom Kinderwunsch verabschieden?
- und sind auf der Suche nach Perspektiven für ein Leben ohne leibliche Kinder?

Unsere Gruppenseminare bieten Einzelnen oder Paaren mit unerfülltem Kinderwunsch an mehreren Abenden die Möglichkeit sich mit ihrem individuellen Weg durch die Kinderwunschzeit auseinanderzusetzen.



In einem Gruppenseminar können Sie gemeinsam mit anderen Betroffenen Entlastung, Orientierung, Begleitung und gegenseitige Stärkung finden. Der Austausch und die persönliche Auseinandersetzung in der Gruppe gemeinsam mit psychosozialen Kinderwunschberaterinnen (BKID qualifiziert) kann zur Entscheidungsfindung beitragen.

## KINDER-WUNSCH-ZEIT | FEBRUAR 2024 | COESFELD

- Termin:** Mo. 26. Februar 2024, 19.00 - 22.00 Uhr  
(plus zwei weitere Abendtermine)
- Ort:** EFL Beratungsstelle Coesfeld
- Leitung:** Ursula Richard
- Kosten:** 21 € / Paar für drei Abende
- Anmeldung:** Katholisches Bildungswerk Kreis Coesfeld  
Südring 13a | 48653 Coesfeld  
Fon 02541 952673 oder  
kbw-coesfeld@bistum-muenster.de
- Internet:** [www.kbw-coesfeld.de](http://www.kbw-coesfeld.de)

## KINDER-WUNSCH-ZEIT | APRIL 2024 | MÜNSTER

- Termin:** Fr. 26. April 2024, 19.00 - 22.00 Uhr  
(plus drei weitere Abendtermine)
- Ort:** Haus der Familie Münster
- Leitung:** Ursula Richard
- Kosten:** 28,50 € / Paar für vier Abende
- Anmeldung:** Haus der Familie  
Krummer Timpen 42 | 48143 Münster  
Fon 0251 418660 oder  
fbs-muenster@bistum-muenster.de
- Internet:** [www.haus-der-familie-muenster.de](http://www.haus-der-familie-muenster.de)

## KINDER-WUNSCH-ZEIT | SEPTEMBER 2024 | MÜNSTER

- Termin:** Fr. 6. September 2024, 19.00 - 22.00 Uhr  
(plus drei weitere Abendtermine)
- Ort:** Haus der Familie Münster
- Leitung:** Ursula Richard
- Kosten:** 28,50 € / Paar für vier Abende
- Anmeldung:** Haus der Familie  
Krummer Timpen 42 | 48143 Münster  
Fon 0251 418660 oder  
fbs-muenster@bistum-muenster.de
- Internet:** [www.haus-der-familie-muenster.de](http://www.haus-der-familie-muenster.de)

## KINDER-WUNSCH-ZEIT | NOVEMBER 2024 | COESFELD

- Termin:** Mo. 4. November 2024, 19.00 - 22.00 Uhr  
(plus zwei weitere Abendtermine)
- Ort:** EFL Beratungsstelle Coesfeld
- Leitung:** Ursula Richard
- Kosten:** 21 € / Paar für drei Abende
- Anmeldung:** Katholisches Bildungswerk Kreis Coesfeld  
Südring 13a | 48653 Coesfeld  
Fon 02541 952673 oder  
kbw-coesfeld@bistum-muenster.de
- Internet:** [www.kbw-coesfeld.de](http://www.kbw-coesfeld.de)



## **KINDER-WUNSCH-ZEIT: GRUPPENANGEBOT FÜR FRAUEN | OKTOBER 2024 | AHLEN**

Die Erfahrung der Kinderlosigkeit kommt für viele Frauen völlig unerwartet und kann für Einzelne und Paare zu einer großen Belastung und Lebenskrise führen. Obwohl Frauen und Männer gleichermaßen belastet sind, suchen insbesondere Frauen in einem Austausch mit anderen Betroffenen eher Entlastung und Orientierung als Männer. In der Gruppe ist Raum für Austausch und die Auseinandersetzung mit ihrem individuellen Weg, besser durch die Kinderwunschzeit zu kommen.

**Termine:** Mo. 7. Oktober, 28. Oktober, 18. November 2024  
jeweils 18.00 - 20.00 Uhr

**Ort:** Familienbildungsstätte Ahlen | Klosterstr. 10a  
59227 Ahlen

**Leitung:** Lisa Frings  
Sandra Middendorf

**Anmeldung:** Familienbildungsstätte Ahlen  
Fon 02382 9123-0 oder  
fbs-ahlen@bistum-muenster.de

## ALS PAAR DURCH DIE KINDERWUNSCHZEIT | MÄRZ 2024 | MOERS

Es ist so schön wenn man als Paar entscheidet Eltern werden zu wollen. Vielleicht wartet die Familie schon sehnsüchtig auf Nachwuchs oder im Freundeskreis gibt es auch schon Kinder.

Wenn man dann als Paar nach einiger Zeit feststellt, dass es mit dem schwanger werden oder schwanger bleiben nicht klappt, beginnt oft eine über mehrere Jahre dauernde Odyssee.

An diesem Tag wollen wir Ihnen einen geschützten Raum bieten, mit anderen Paaren, die bislang ohne Kind sind, in den Austausch zu kommen.

- Wie gehen wir mit unserem Umfeld um?
- Welche medizinischen Wege und welche Belastungen haben wir bislang gemeistert?
- Wie gehen wir mit Kinderglück im Freundeskreis um?
- Was hat es mit Blaumann- oder Rotweingesprächen auf sich?
- Was hilft uns als Paar, diese Krise durchzustehen?
- ...

Der Tag bietet einen sicheren Rahmen für die Nöte, Sorgen und Ängste in der ungewissen Kinderwunschzeit.

Anmeldeschluss ist der 15.03.2024; die Teilnehmerzahl ist auf sechs Paare begrenzt.

**Termin:** Sa. 23. März 2024, 10.00 - 16.30 Uhr

**Ort:** EFL Moers  
Essenberger Str. 6a | 47441 Moers

**Leitung:** Lisa Frings  
Nicole Wiethoff

**Anmeldung:** EFL Beratungsstelle Moers  
Fon 02841 23730 oder  
efl-moers@bistum-muenster.de

## WO BLEIBT UNSER WUNSCHKIND? | SEPTEMBER UND NOVEMBER 2024 | ONLINE

Kinder zu haben ist in unserer Gesellschaft normal und gewollt. Jede:r Vierte ist jedoch zumindest zeitweise im Leben ungewollt kinderlos.

Betroffene Frauen, Männer und Paare schweigen meist über die Achterbahnfahrt der Gefühle und die Odyssee von der ersten Verunsicherung über Diagnosen, Behandlungen bis zum Wunschkind oder dem Abschied von einem (leiblichen) Kind. Unerfüllter Kinderwunsch kann zu einer schweren Lebenskrise für den einzelnen Menschen, aber auch für ein Paar werden.

Der Onlinevortrag beleuchtet Fakten und Mythen rund um die Dynamiken bei unerfülltem Kinderwunsch und will sensible Einblicke in ein noch weit verbreitetes Tabuthema geben.

Die Zugangsdaten für das Zoom-Meeting werden Ihnen zwei bis drei Tage vor Kursbeginn per Mail zugesandt.

**Termin:** Do. 5. September 2024, 19.00 - 20.30 Uhr

**Ort:** Online

**Leitung:** Lisa Frings

**Anmeldung:** Familienbildungsstätte Ahlen  
Fon 02382 9123-0 oder  
fbs-ahlen@bistum-muenster.de

**Termin:** Mo. 4. November 2024, 19.00 - 20.30 Uhr

**Ort:** Online

**Leitung:** Lisa Frings

**Anmeldung:** Haus der Familie Warendorf  
Fon 02581 2846  
www.hdf-waf.de



## **GRUPPENANGEBOTE FÜR MENSCHEN IN TRENNUNG UND SCHEIDUNG**

Trennung und Scheidung sind schmerzvolle Prozesse, die allein manchmal schwer zu bewältigen sind. In der Gesprächsgruppe werden einige der im Zusammenhang mit der Trennung stehenden Themen und Probleme bearbeitet.

Es geht um

- Abschied nehmen und damit verbundene Gefühle wie Verletzung, Trauer, Enttäuschung und Wut
- Austausch in der Gruppe
- den Zugang zu eigenen Stärken und Ressourcen finden
- gegenseitige Stärkung und Unterstützung durch die Gruppe
- neue Perspektiven entwickeln.



## MIT DER TRENNUNG LEBEN LERNEN AB JANUAR 2024 | MARL

- Termin:** fünf Termine (14-tägig)  
jeweils dienstags von 18.00 bis 20.00 Uhr  
23. Januar, 6. Februar, 20. Februar, 5. März,  
19. März 2024
- Ort:** Pfarrheim St. Josef | Bergstr. 115 | 45770 Marl
- Leitung:** Beate Borgmann, Marina Völkel
- Anmeldung:** EFL Beratungsstelle Marl | Fon 02365 33678  
efl-marl@bistum-muenster.de oder  
FBS Dorsten-Marl | Fon 02362 9719900  
fbs-dorsten-marl@bistum-muenster.de

Das Gruppenangebot findet als Kooperation der EFL Marl mit der FBS Dorsten-Marl statt.

## MIT DER TRENNUNG LEBEN LERNEN AB JANUAR 2024 | BORKEN

- Termin:** sieben Termine  
jeweils donnerstags von 17.30 bis 19.30 Uhr  
25. Januar, 1. Februar, 22. Februar, 29. Februar,  
7. März, 14. März, 21. März 2024
- Ort:** EFL Borken  
Freiheit 20 | 46325 Borken  
Gruppenraum im Erdgeschoss
- Leitung:** Heike von der Gathen
- Anmeldung:** EFL Beratungsstelle Borken  
Fon 02861 66011 oder  
efl-borken@bistum-muenster.de

## MIT DER TRENNUNG LEBEN LERNEN AB JANUAR 2024 | AHAUS

- Termin:** acht Termine  
jeweils mittwochs von 9.00 bis 11.00 Uhr  
Beginn: 31. Januar 2024
- Ort:** EFL Ahaus  
Stadtwall 11 | 48683 Ahaus
- Leitung:** Dr. Heike Plitt
- Anmeldung:** EFL Beratungsstelle Ahaus  
Fon 02561 40161 oder  
efl-ahaus@bistum-muenster.de



## MIT DER TRENNUNG LEBEN LERNEN AB FEBUAR 2024 | BOCHOLT

- Termin:** acht Termine ab 19. Februar 2024  
jeweils montags von 18.00 bis 20.00 Uhr
- Ort:** EFL Bocholt  
Neutorplatz 1 | 46395 Bocholt
- Leitung:** Thomas Bruns
- Kosten:** EFL Beratungsstelle Bocholt
- Anmeldung:** Fon 02871 183808 oder  
efl-bocholt@bistum-muenster.de

## MIT DER TRENNUNG LEBEN LERNEN AB MÄRZ 2024 | EMSDETTEN

- Termin:** Do. 7. März 2024, 18.00 - 20.00 Uhr  
Do. 14. März, 18.00 - 20.00 Uhr  
Do. 21. März, 16.00 - 20.30 Uhr (Doppelsitzung)  
Do. 11. April, 18.00 - 20.00 Uhr  
Do. 18. April, 18.00 - 20.00 Uhr  
Do. 25. April, 18.00 - 20.00 Uhr  
Do. 9. Mai, 18.00 - 20.00 Uhr
- Ort:** EFL Emsdetten  
Kirchstraße 18 | 48282 Emsdetten
- Leitung:** Juliane König, Monika Seeger
- Anmeldung:** EFL Beratungsstelle Emsdetten, Fon 02572 9419019  
oder efl-emsdetten@bistum-muenster.de

## MIT DER TRENNUNG LEBEN LERNEN AB SEPTEMBER 2024 | DATTELN

- Termin:** fünf Termine  
jeweils dienstags von 18.00 bis 20.00 Uhr  
24. September, 1. Oktober, 8. Oktober, 29. Oktober,  
5. November 2024
- Ort:** EFL Datteln  
Hachhausener Str. 67 | 45711 Datteln
- Leitung:** Beate Borgmann, Marina Völkel
- Anmeldung:** EFL Beratungsstelle Datteln  
Fon 02363 3875400 oder  
efl-datteln@bistum-muenster.de

## MIT DER TRENNUNG LEBEN LERNEN AB NOVEMBER 2024 | RHEINE

- Termin:** sechs Termine  
jeweils mittwochs von 16.00 bis 18.00 Uhr  
20. November 2024, 11. Dezember 2024  
Die Termine für Januar bis April 2025 werden  
noch bekannt gegeben.
- Ort:** EFL Rheine  
Herrensreiberstr. 17 | 48431 Rheine
- Leitung:** Alexandra Klima
- Anmeldung:** EFL Beratungsstelle Rheine  
Fon 05971 96890 oder  
efl-rheine@bistum-muenster.de

Dieser Kurs wird in Kooperation mit Familienzentren angeboten.

## MIT DER TRENNUNG LEBEN LERNEN AB NOVEMBER 2024 | OELDE

- Termin:** Einführungsworkshop am Samstag, 23. November  
2024, 10.00 - 16.30 Uhr  
Dienstag, 10. Dezember 18.00 - 20.00 Uhr  
vier weitere Termine jeweils dienstags von 18.00 -  
20.00 Uhr in 2025
- Ort:** EFL Oelde  
Stromberger Str. 30 | 59302 Oelde
- Leitung:** Lisa Frings  
Subir Roy
- Anmeldung:** EFL Beratungsstelle Oelde  
Fon 02522 9379166 oder  
efl-oelde@bistum-muenster.de

Dieser Kurs wird in Kooperation mit dem Jugendamt Oelde und den  
Oelder Familienzentren angeboten.

## MIT DER TRENNUNG LEBEN LERNEN AB NOVEMBER 2024 | DINSLAKEN

- Termin:** Acht Termine ab November 2024; die genauen Termine werden noch bekannt gegeben.  
jeweils donnerstags von 17.30 bis 19.30 Uhr
- Ort:** EFL Dinslaken | Johannahaus  
Duisburger Str. 34 | 46535 Dinslaken
- Leitung:** Judith Heiming  
Barbara Werheid
- Anmeldung:** EFL Beratungsstelle Dinslaken  
Fon 02064 58645  
efl-dinslaken@bistum-muenster.de oder  
EFL Beratungsstelle Wesel  
Fon 0281 25090  
efl-wesel@bistum-muenster.de

## MIT DER TRENNUNG LEBEN LERNEN AB NOVEMBER 2024 | MOERS

- Termin:** jeweils dienstags von 18.00 bis 20.00 Uhr  
Termine ab November 2024; die genauen Termine werden noch bekannt gegeben.
- Ort:** EFL Moers  
Essenberger Str. 6a | 47441 Moers
- Leitung:** Julia Evers  
Nicole Wiethoff
- Anmeldung:** EFL Beratungsstelle Moers  
Fon 02841 5237308645 oder  
efl-moers@bistum-muenster.de

## TRAINING EMOTIONALER KOMPETENZEN (TEK) nach M. Berking, 2015

„Emotionale Kompetenzen sind zentral für die psychische Gesundheit und die effektive Auseinandersetzung mit der Umwelt. Ziel des Trainings emotionaler Kompetenzen (TEK) ist es, diese Kompetenzen systematisch aufzubauen und zu stärken“ (M. Berking).

Das TEK ist ein gruppenbasiertes Intensivprogramm zur Verbesserung der Stress-, Selbstwert- und Emotionsregulation. In dem Training geht es darum, die Fähigkeit, konstruktiv mit Stress und belastenden Gefühlen umzugehen, zu verbessern und damit einhergehend die Lebenszufriedenheit zu erhöhen und den Selbstwert zu stärken.

Eine effektive TEK-Teilnahme erfordert von den Teilnehmenden Offenheit, Motivation und die Bereitschaft, die Kompetenzen auch zwischen den Gruppeneinheiten zu trainieren.

Auf wissenschaftlicher Basis werden im TEK sieben Basiskompetenzen als bedeutsame Strategie der Emotionsregulation vermittelt:



## TEK | 1. HALBJAHR 2024 | MÜNSTER

- Termine:** Die genauen Termine werden auf der Homepage [www.ehefamilieleben.de](http://www.ehefamilieleben.de) bekannt gegeben.
- Ort:** EFL Münster | Antoniuskirchplatz 21 | 48151 Münster
- Leitung:** Ursula Demmel, Cornelia Ruholl
- Kosten:** es entstehen für Sie keine Kosten, Spenden sind erwünscht
- Anmeldung:** EFL Beratungsstelle Münster  
Fon 0251 135330 oder  
[efl-muenster@bistum-muenster.de](mailto:efl-muenster@bistum-muenster.de)

## TEK | OKTOBER 2024 | DORSTEN/MARL

- Info-Abend:** Dienstag, 1. Oktober 2024, 19.00 - 20.00 Uhr
- Termine:** Samstag, 12. Oktober 2024, Samstag, 26. Oktober 2024, Samstag, 9. November 2024  
jeweils von 10.00 bis 17.00 Uhr
- Ort:** wird noch bekannt gegeben
- Leitung:** Gabi Hahn-Wisk
- Kosten:** 45 €
- Anmeldung:** Familienbildungsstätte Dorsten-Marl  
[www.fbs-dorsten-marl.de](http://www.fbs-dorsten-marl.de)

## TEK | OKTOBER 2024 | BOCHOLT

- Termin:** Beginn 29. Oktober 2024  
12 x dienstags von 17.30 bis 19.00 Uhr
- Ort:** EFL Bocholt  
Neutorplatz 1 | 46395 Bocholt
- Leitung:** Claudia Maria Hardeweg
- Anmeldung:** EFL Beratungsstelle Bocholt  
Fon 02871 183808 oder  
[efl-bocholt@bistum-muenster.de](mailto:efl-bocholt@bistum-muenster.de)

## MIASA: Mittendrin im Alter statt allein

Kennen Sie das? Der Freundeskreis ist mit dem Älterwerden klein geworden oder war nie so groß und es wäre schön, mehr Kontakt zu anderen Menschen zu haben. Doch manchmal stehen uns die eigenen pessimistischen Gedanken und Gewohnheiten im Weg.

Da setzt unser Angebot an: in einer angeleiteten Gruppe sich austauschen, sich klar werden über eigene Wünsche und Hindernisse in Bezug auf ein Leben mit mehr Verbundenheit und Freundschaft.

Das Gruppenangebot MIASA richtet sich an Menschen, die 60 Jahre oder älter sind, sich einsam fühlen und sich mehr soziale Kontakte in ihrem Leben wünschen. Im Austausch mit anderen sind die Gruppenmitglieder herzlich eingeladen, gemeinsam auf eine Entdeckungsreise zu gehen, z.B. zu den folgenden Fragen:.

- Was stärkt mich? Wie gelingt es mir, gut für mich zu sorgen und auf mich und meine Bedürfnisse zu achten?
- Wie kann ich mit Gedanken, die ich als belastend erlebe, hilfreicher als bisher umgehen?
- Welche Möglichkeiten und welche Unterstützung kann ich mehr als bisher für mich nutzen, um z.B. zwischenmenschliche Kontakte (wieder) aufzunehmen?

MIASA ist als Forschungsprojekt der Katholischen Hochschule Köln zur sozialen Teilhabe älterer Menschen entwickelt worden.

Zur vertiefenden Lektüre empfehlen wir folgendes Handbuch:  
Michael Klein, Vera Kölligan, Saskia Dauter, Katharina Zorn und Karsten Keller: Mittendrin im Alter statt allein (MIASA): Ein Gruppenprogramm zur Einsamkeitsreduktion und Förderung der sozialen Teilhabe älterer Menschen. Hogrefe 2020.



## MEHR KONTAKT ... | JANUAR 2024 | RECKLINGHAUSEN

- Termin:** montags von 16.30 - 18.00 Uhr  
sechs Termine ab 29. Januar 2024
- Ort:** EFL Recklinghausen  
Kemnastraße 7 | 45657 Recklinghausen
- Leitung:** Maria Hergl  
Claudia Hülsken
- Anmeldung:** EFL Beratungsstelle Recklinghausen  
Fon 02361 59929 oder  
efl-recklinghausen@bistum-muenster.de

An der Gruppe können 6 - 15 Personen teilnehmen. Es entstehen keine Kosten.

## MEHR KONTAKT IM ALTER | APRIL 2024 | MOERS

- Termin:** donnerstags von 10.00 - 11.30 Uhr  
10 Termine ab April 2024
- Ort:** EFL Moers  
Essenberger Str. 6a | 47441 Moers
- Leitung:** Renate Liebig
- Anmeldung:** EFL Beratungsstelle Moers  
Fon 02841 23730 oder  
efl-moers@bistum-muenster.de

## SOMMER MIASA | JULI 2024 | RHEINE

- Termin:** dienstags von 10.00 - 11.30 Uhr  
sechs Termine ab 9. Juli 2024
- Ort:** EFL Rheine  
Herrensreiberstr. 17 | 48431 Rheine
- Leitung:** Heike Hövels
- Anmeldung:** EFL Beratungsstelle Rheine  
Fon 05971 96890 oder  
efl-rheine@bistum-muenster.de

## MÄNNERSACHE - Gruppe für Männer | AHLEN

In der Gruppe gibt es die Möglichkeit sich über zentrale Fragen im Leben des Mannes auszutauschen.

Themen können sein:

berufliche/private Veränderungen / Partnerschaft / Identität als Mann / Sexualität / Einsamkeit / Rolle als Vater/Sohn / Übergänge im Leben / Freundschaften / Aggressivität und vieles mehr.



## JANUAR BIS MAI 2024

- Termin:** jeweils mitwochs um 20.00 Uhr  
31.01. / 14.02. / 28.02. / 13.03. / 20.03. / 10.04. /  
24.04. / 08.05.2024
- Ort:** EFL Ahlen
- Leitung:** Martin Remke
- Anmeldung:** EFL Beratungsstelle Ahlen  
Fon 02382 1004 oder  
efl-ahlen@bistum-muenster.de

Bei Interesse/Fragen bitte Nachricht an [remke-m@bistum-muenster.de](mailto:remke-m@bistum-muenster.de).

Vor der Teilnahme wird ein Vorgespräch geführt.

## AUGUST BIS DEZEMBER 2024

- Termin:** jeweils mitwochs um 20.00 Uhr  
28.08. / 11.09. / 25.09. / 09.10. / 23.10. / 06.11. /  
20.11. / 04.12.2024
- Ort:** EFL Ahlen
- Leitung:** Martin Remke
- Anmeldung:** EFL Beratungsstelle Ahlen  
Fon 02382 1004 oder  
efl-ahlen@bistum-muenster.de

Bei Interesse/Fragen bitte Nachricht an [remke-m@bistum-muenster.de](mailto:remke-m@bistum-muenster.de).

Vor der Teilnahme wird ein Vorgespräch geführt.

## UNTER DIE LUPE GENOMMEN: MEIN STANDORT IM LEBEN | JUNI 2024 | AHLEN



Immer wieder sind wir im Leben herausgefordert zu entscheiden: Wie soll mein Leben weitergehen?

Wo auch immer Sie gerade in Ihrem Leben stehen: Vielleicht lohnt es sich, einmal innezuhalten, eine ganz persönliche Zwischenbilanz zu ziehen, Ihren aktuellen Standort im Leben zu reflektieren, Zukunftsideen zu entwickeln, mögliche Sackgassen zu erkennen und auf einen Ausweg hinzuarbeiten.

Hierfür möchten wir uns in einem eintägigen Seminar gemeinsam mit Ihnen auf den Weg machen. Mit verschiedenen systemischen Interventionen möchten wir in der Gruppe mit Ihnen daran arbeiten, Ihren eigenen Standort im Leben zu bestimmen. Die Gruppe bietet einen sicheren und geschützten Rahmen, um persönliche Anliegen einzubringen und zu bearbeiten.

**Termin:** Samstag, 8. Juni 2024, 10.00 - 17.30 Uhr

**Ort:** Familienbildungsstätte Ahlen  
Klosterstr. 10a | 59227 Ahlen

**Leitung:** Dr. Ulrike Kröger  
Sandra Middendorf

**Verpflegung:** Die Tagesverpflegung organisieren die Teilnehmenden selbst. Getränke können über die FBS käuflich erworben werden.

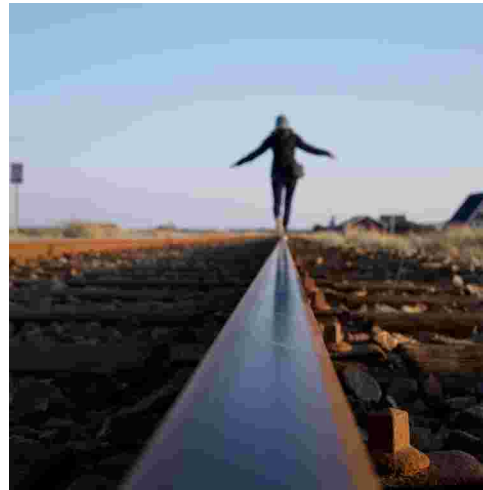
**Anmeldung:** Familienbildungsstätte Ahlen  
Fon 02382 9123-0 oder  
fbs-ahlen@bistum-muenster.de

## MEINEN STÄRKEN AUF DER SPUR - GRUPPENANGEBOT AB MÄRZ 2024 | BOCHOLT

Gruppenangebot für Menschen, die auf der Suche nach Veränderung sind und neue Lösungswege in einer herausfordernden Lebensphase finden wollen.

Ein Angebot zur:

- Bestandsaufnahme von Veränderungswünschen
- Erkundung und Klärung eigener Ziele
- emotionalen Selbstfürsorge
- Stärkung des eigenen Selbstwerts
- Erkundung eigener Kraftquellen



**Termin:** 5 x dienstags ab 5. März 2024, 17.30 - 19.30 Uhr  
max. 10 Teilnehmende

**Ort:** EFL Bocholt  
Neutorplatz 1 | 46395 Bocholt

**Leitung:** Claudia Maria Hardeweg

**Anmeldung:** EFL Beratungsstelle Bocholt  
Fon 02871 183808 oder  
efl-bocholt@bistum-muenster.de

## MEINEN STÄRKEN AUF DER SPUR - GRUPPENANGEBOT FÜR FRAUEN | SEPTEMBER BIS NOVEMBER 2024 | BORKEN



Gruppenangebot für Frauen, die auf der Suche nach Veränderung sind und neue Lösungswege in einer herausfordernden Lebensphase finden wollen.

Ein Angebot zur:

- Bestandsaufnahme von Veränderungswünschen
- Erkundung und Klärung eigener Ziele
- emotionalen Selbstfürsorge
- Stärkung des eigenen Selbstwerts
- Erkundung eigener Kraftquellen

- Termin:** 6 Termine donnerstags, 17.30 - 19.30 Uhr  
12.09. / 26.09. / 10.10. / 31.10. / 14.11. / 28.11.2024
- Ort:** EFL Borken  
Freiheit 20 | 46325 Borken
- Leitung:** Marita Lüdenbach
- Anmeldung:** EFL Beratungsstelle Borken  
Fon 02861 66011 oder  
efl-borken@bistum-muenster.de

## MÜTTER UND TÖCHTER - Zeit für eine ganz besondere Beziehung | FEBRUAR 2024 | WESEL

Wir als Frauen befinden uns immer in einer Reihe vieler Frauen der Vergangenheit und geben unsere Erfahrungen weiter an die nächste Generation der Töchter. Jede Frau ist Tochter einer Mutter und weiß, wie außergewöhnlich und prägend diese Verbindung ist.

Ob es eine unbeschwerte Mutter-Tochter-Beziehung ist oder eine manchmal schwierige, eher distanzierte oder eine sehr enge, die Herausforderung ist stets die gleiche: Wie nutze ich das, was ich mitbekommen habe, und wie mache ich das Beste daraus?



- Termin:** Samstag, 3. Februar 2024 von 10.00 - 13.00 Uhr
- Ort:** EFL Wesel  
Sandstr. 24 | 46483 Wesel
- Leitung:** Judith Heiming  
Barbara Werheid
- Anmeldung:** EFL Beratungsstelle Dinslaken  
Fon 02064 58645  
efl-dinslaken@bistum-muenster.de oder  
EFL Beratungsstelle Wesel  
Fon 0281 25090  
efl-wesel@bistum-muenster.de

## GROSSELTERN SEIN HEUTE - (K)EINE LEICHTE AUFGABE? MAI 2024 | DINSLAKEN

Die Balance zu finden zwischen Beruf, eigenen Interessen und der Fürsorge und Liebe für die Enkelkinder: das ist schon eine Herausforderung für die „neue“ Großelterngeneration.

Das Jonglieren mit vielen „Bällen“ macht das Leben als älterer Mensch in dieser Lebensphase oft reich und spannend. Dabei kann aber auch mal einer der Bälle herunterfallen und man fühlt sich überfordert oder zumindest unzufrieden.

Darf ich mich als Oma/Opa auch mal abmelden und anderen Dingen nachgehen oder einfach mal ausruhen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben?

Darüber und über weitere Fragen aus der Großelternsicht möchte ich mit Ihnen in den Austausch kommen und diskutieren – ich bin gespannt, was Sie beschäftigt.



- Termin:** Samstag, 4. Mai 2024  
11.00 - 14.00 Uhr
- Ort:** EFL Dinslaken  
Danziger Str. 3 | 46535 Dinslaken
- Leitung:** Barbara Werheid
- Anmeldung:** EFL Beratungsstelle Dinslaken  
Fon 02064 58645  
efl-dinslaken@bistum-muenster.de oder  
EFL Beratungsstelle Wesel  
Fon 0281 25090  
efl-wesel@bistum-muenster.de



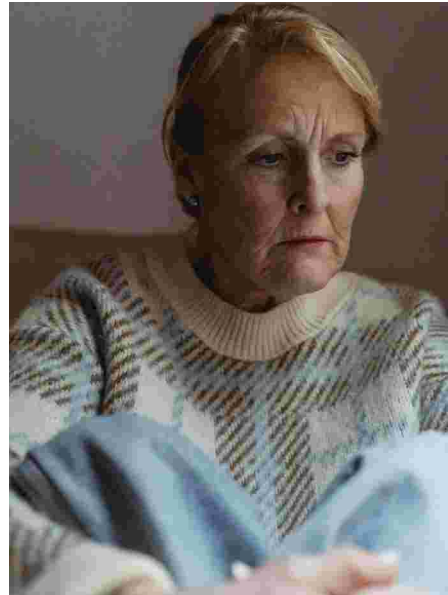
## WENN KINDER DEN KONTAKT ABBRECHEN - EINE GRUPPE FÜR ELTERN, DIE VON IHREN KINDERN VERLASSEN WURDEN | JUNI 2024 | RECKLINGHAUSEN

Diese Veranstaltung richtet sich an Eltern, die den Kontakt zu ihrem Kind/ihren Kindern verloren haben.

Themen sollen sein: Ein behutsamer Umgang mit dem Thema Hilflosigkeit, Trauer und Wut.

Es soll Zeit sein für gemeinsame Gespräche unter fachlicher Begleitung. Eltern möchten oft verstehen, wieso und weshalb die Kinder diesen Schritt machen. Was sind Gründe eines Kontaktabbruchs? Wie kann ich das Schweigen verstehen und meine Trauer und Hilflosigkeit darüber aushalten?

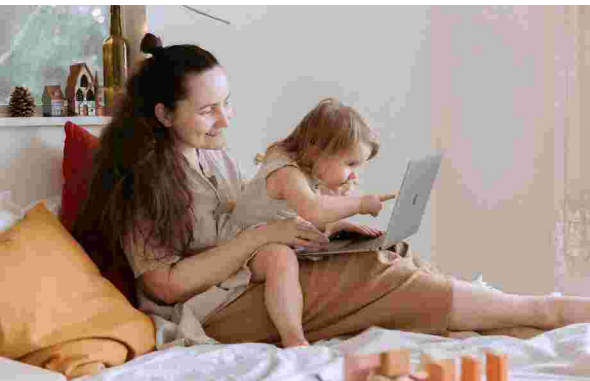
Für diese Gruppe bedarf es einer guten Vertrauensbasis und etwas Mut, die eigene Geschichte im geschützten Rahmen mit anderen zu teilen und Impulse von außen aufzunehmen.



- Termin:** vier Termine  
jeweils freitags  
17.00 - 18.30 Uhr
- Ort:** 7. Juni, 14. Juni, 21. Juni, 28. Juni 2024
- Leitung:** EFL Recklinghausen | Kemnastr. 7 | 45657 Recklinghausen
- Anmeldung:** Ute Bücken, Maria Hergl  
EFL Beratungsstelle Recklinghausen  
Fon 02361 59929 oder  
efl-recklinghausen@bistum-muenster.de

## MUTTER SEIN UND FRAU BLEIBEN | NOVEMBER 2024 | AHAUS

Die Geburt eines Kindes verändert das Leben einer Frau grundlegend. Das, was bisher wichtig gewesen ist, tritt oftmals in den Hintergrund. Nicht selten geraten die Zeiten für sich, für Partnerschaft, Freundschaften und für berufliche Ziele in den Hintergrund. Der Kontakt zu sich selber und zu den eigenen Bedürfnissen gehen dabei verloren. Das Gefühl nicht zu genügen, keine Energie mehr zu haben oder unzufrieden mit sich und der Partnerschaft zu sein, macht sich breit.



In diesem Workshop machen wir uns auf die Suche, wie das gehen kann: glücklich Mutter zu sein und Frau zu bleiben. Dazu nehmen wir uns Zeit, um Batterien wieder aufzuladen, den eigenen Bedürfnissen nachzuspüren und sich der inneren Stärken bewusst zu werden.

Der Kurs richtet sich an Frauen mit Kindern zwischen 0 und 6 Jahren, die das Vertrauen in

die eigenen Fähigkeiten stärken und ihren individuell auf sich abgestimmten Weg finden und gehen möchten.

- Termin:** ab 6. November 2024  
5x mittwochs 9.00 bis 11.00 Uhr
- Ort:** EFL Ahaus | Stadtwall 11 | 48683 Ahaus
- Leitung:** Dr. Heike Plitt
- Anmeldung:** EFL Beratungsstelle Ahaus  
Fon 02561 40161 oder  
efl-ahaus@bistum-muenster.de

## AUF DER SPUR ZU MIR - SEMINAR FÜR FRAUEN | MAI 2024 | NORDERNEY

„Bin ich die, die ich sein möchte?“ und „Lebe ich so wie ich möchte?“ Gerade in Lebensübergängen und persönlichen Krisensituationen stellen wir uns diese oder ähnliche Fragen.

Die Insel Norderney bietet die Möglichkeit, Abstand vom Alltag zu gewinnen, innezuhalten und der Seele und dem Körper eine Atempause zu gönnen.

In einer Gruppe mit anderen Frauen sein und über Lebensfragen ins Gespräch zu kommen, dafür bietet dieses Seminar Raum und Zeit.

Methodisch wechseln sich Achtsamkeitsübungen, Selbstreflektion und Gespräch und Austausch in der Gruppe ab.



- Termin:** Donnerstag, 23. Mai 2024, 15.00 Uhr - Montag, 27. Mai 2024, 10.00 Uhr
- Ort:** Gästehaus Friesenhof | Benekestr. 55 | 26548 Norderney
- Leitung:** Alexandra Klima  
Monika Seeger
- Anmeldung:** EFL Beratungsstelle Steinfurt  
Fon 02551 864446 oder  
efl-steinfurt@bistum-muenster.de

## K O M K O M      K O M M U N I K A T I O N S K O M P E T E N Z

### Ein Programm zur Verbesserung der Paarkommunikation und der Beziehungsqualität

KOMKOM ist ein Kommunikationstraining für Paare in mehrjähriger Beziehung und eine spezielle Ergänzung unseres Paarberatungsangebotes. KOMKOM ist ein zeitlich begrenztes, strukturiertes Programm für Paare, denen es oft schwer fällt, ein gutes Gespräch zu führen. In vergleichsweise kurzer Zeit können Paare lernen, Probleme fair zu lösen und wohlwollend und versöhnlich miteinander umzugehen.

Alle Trainerinnen sind EFL-Beraterinnen oder Master of Counseling sowie zusätzlich ausgebildete KOMKOM-Trainerinnen.

KOMKOM wird in Kleingruppenform mit vier Paaren und zwei Trainerinnen durchgeführt.

Alle KOMKOM-Angebote finden Sie auch auf unserer Homepage unter [www.ehefamilieleben.de](http://www.ehefamilieleben.de).

Für dieses Seminar entstehen für Sie keine Kosten; Spenden sind erwünscht.

### KOMKOM | JANUAR/FEBRUAR 2024 | LÜNEN

<b>Termine:</b>	Fr. 26. Januar 2024	15.00 - 21.00 Uhr
	Sa. 27. Januar	9.00 - 15.00 Uhr
	Fr. 16. Februar	15.00 - 21.00 Uhr
	Sa. 17. Februar	9.00 - 15.00 Uhr

**Ort:** EFL Lünen  
Pfarrer-Bremer-Str. 20 | 44532 Lünen

**Leitung:** Petra Küpers, Ingrid Löblein

**Anmeldung:** EFL Beratungsstelle Lünen  
Fon 02306 30171214 oder  
[efl-luenen@bistum-muenster.de](mailto:efl-luenen@bistum-muenster.de)

## KOMKOM | JANUAR BIS MÄRZ 2024 | AHAUS

**Termine:** 30. Januar, 6. Februar, 13. Februar, 20. Februar,  
27. Februar, 5. März, 12. März, 19. März 2024  
jeweils dienstags 18.30 - 21.00 Uhr

**Ort:** EFL Ahaus  
Stadtwall 11 | 48683 Ahaus

**Leitung:** Jutta von Ingersleben, N.N.

**Anmeldung:** EFL Beratungsstelle Ahaus  
Fon 02561 40161 oder  
efl-ahaus@bistum-muenster.de

## KOMKOM | FEBRUAR/MÄRZ 2024 | MÜNSTER

<b>Termine:</b>	Fr. 16. Februar 2024	15.00 - 20.30 Uhr
	Sa. 17. Februar	09.00 - 15.00 Uhr
	Do. 22. Februar	17.00 - 19.30 Uhr
	Do. 29. Februar	17.00 - 19.30 Uhr
	Do. 7. März	17.00 - 19.30 Uhr
	Do. 14. März	17.00 - 19.30 Uhr

**Ort:** EFL Münster  
Antoniuskirchplatz 21 | 48151 Münster

**Leitung:** Heinrike Austermann, Monika Dallmüller

**Anmeldung:** EFL Beratungsstelle Münster  
Fon 0251 135330 oder  
efl-muenster@bistum-muenster.de

## KOMKOM | APRIL BIS JUNI 2024 | IBBENBÜREN

<b>Termine:</b>	Mi. 10. April 2024	18.30 - 21.00 Uhr
	Fr. 12. April	15.00 - 21.00 Uhr
	Mi. 24. April	18.30 - 21.00 Uhr
	Mi. 15. Mai	18.30 - 21.00 Uhr
	Mi. 5. Juni	18.30 - 21.00 Uhr
	Mi. 12. Juni	18.30 - 21.00 Uhr

**Ort:** EFL Ibbenbüren  
Klosterstraße 19 | 49477 Ibbenbüren

**Leitung:** Heike Hövels, Katharina Peloso

**Anmeldung:** Anmeldungen bitte bis Freitag den 22.03.24 bei der EFL Beratungsstelle Ibbenbüren, Fon 05451 5002-23 oder [efl-ibbenbueren@bistum-muenster.de](mailto:efl-ibbenbueren@bistum-muenster.de)

Der Kurs findet in Kooperation mit der EFL Rheine statt

## KOMKOM | SEPTEMBER 2024 | MÜNSTER

<b>Termine:</b>	Do. 12. September 2024	17.00 - 19.30 Uhr
	Do. 19. September	17.00 - 19.30 Uhr
	Fr. 20. September	15.00 - 20.30 Uhr
	Sa. 21. September	9.00 - 16.00 Uhr

**Ort:** EFL Münster  
Antoniuskirchplatz 21 | 48151 Münster

**Leitung:** Ursula Demmel, Cornelia Ruholl

**Anmeldung:** EFL Beratungsstelle Münster  
Fon 0251 135330 oder  
[efl-muenster@bistum-muenster.de](mailto:efl-muenster@bistum-muenster.de)



## KOMKOM | SEPTEMBER BIS NOVEMBER 2024 | EMSDETTEN

<b>Termine:</b>	Fr. 27. September 2024	15.00 - 21.00 Uhr
	Do. 10. Oktober	18.30 - 21.00 Uhr
	Do. 31. Oktober	18.30 - 21.00 Uhr
	Do. 7. November	18.30 - 21.00 Uhr
	Do. 14. November	18.30 - 21.00 Uhr
	Fr. 15. November	15.00 - 21.00 Uhr

**Ort:** EFL Emsdetten  
Kirchstraße 18 | 48282 Emsdetten

**Leitung:** Ingrid Brauckmann-Janning, Monika Seeger

**Anmeldung:** EFL Beratungsstelle Emsdetten  
Fon 02572 9419019 oder  
[efl-emsdetten@bistum-muenster.de](mailto:efl-emsdetten@bistum-muenster.de)

Anmeldeschluss ist der 09.09.2024; die Teilnehmerzahl ist auf vier Paare begrenzt.



## FAMILIEN- UND SYSTEMAUFSTELLUNGEN

Wir alle leben und arbeiten in verschiedenen Systemen.

Ein zweifellos für unser Leben ganz bedeutsames System ist die Familie, in die wir hineingeboren wurden. Die Beziehungen zwischen Paaren, Eltern und Kindern beruhen auf einer starken inneren Bindung und dennoch oder gerade deswegen können vielfältige Belastungen und Konflikte auftreten.

Was für die Herkunftsfamilie im Besonderen gilt, lässt sich auch auf andere Systeme übertragen, z.B. auf die gegenwärtige Familie oder ein Arbeitsteam. Auch unsere verschiedenen inneren Anteile können wir uns als System vorstellen.

Familien- und Systemaufstellungen sind eine Methode der Selbsterfahrung in der Gruppe. Das eigene innere Bild über das System kann mit Hilfe der anderen Gruppenteilnehmer im Raum aufgestellt werden. Wir Menschen sind in der Lage in einer solchen Aufstellung komplexe systemische Zusammenhänge wahrzunehmen und auszudrücken. So kann der/die Aufstellende durch die Rückmeldungen der Stellvertreter wichtige Einsichten für sich und sein Leben gewinnen.

Dabei geht es um das Entwickeln einer neuen Haltung und den ersten nächsten Schritt.

Wir empfehlen vor der Durchführung einer eigenen Aufstellung eine ein- oder auch mehrmalige Teilnahme zum Kennenlernen der Aufstellungsleiterinnen und ihrer Arbeitsweise. Es sind uns auch immer Teilnehmende ohne eigene Aufstellung willkommen, die aus den Stellvertretungen sowie den Aufstellungen der anderen viel für sich mitnehmen können.



## Wenn nicht anders angegeben, gilt für mehrtägige Seminare:

**Anmeldung:** Katholisches Kreisbildungswerk Coesfeld  
Südring 13a | 48653 Coesfeld  
Fon 02541 952673  
kbw-coesfeld@bistum-muenster.de  
Anmeldungen sind auch über die Homepage möglich:  
www.kbw-coesfeld.de

**Zeiten:** freitags von 15.00 - 21.00 Uhr  
samstags von 9.00 - 19.00 Uhr

**Kosten:** 1-tägiges Seminar: 60 € (mit Aufstellung) bzw. 30 €  
(ohne Aufstellung)  
2-tägiges Seminar: 120 € (mit Aufstellung) bzw. 60 €  
(ohne Aufstellung)  
2-tägiges Seminar mit Übernachtung: 210 €

Am Geld sollte Ihre Teilnahme nicht scheitern, ein Kostenzuschuss ist auf Anfrage möglich.

## zweitägige Seminare

### FEBRUAR 2024 | BOCHOLT

**Termin:** Fr. 2. Februar 2024  
Sa. 3. Februar 2024  
**Ort:** Familienbildungsstätte Bocholt  
**Leitung:** Maria Hagemann-Wissing  
Renate Liebig

## MÄRZ 2024 | LÜDINGHAUSEN

- Termin:** Fr. 15. März 2024  
Sa. 16. März 2024
- Ort:** Familienbildungsstätte Lüdinghausen
- Leitung:** Marion Klinkenbusch  
Claudia Wortmann

## NOVEMBER 2024 | LÜDINGHAUSEN

- Termin:** Fr. 15. November 2024  
Sa. 16. November 2024
- Ort:** Familienbildungsstätte Lüdinghausen
- Leitung:** Maria Hergl  
Marion Klinkenbusch

### eintägige Seminare

## MAI 2024 | COESFELD

- Termin:** Fr. 24. Mai 2024 (9.00 - 19.00 Uhr)
- Ort:** EFL Beratungsstelle Coesfeld
- Leitung:** Maria Hergl  
Jane Schulze Scholle

## SEPTEMBER 2024 | COESFELD

- Termin:** Fr. 6. September 2024 (9.00 - 19.00 Uhr)
- Ort:** EFL Beratungsstelle Coesfeld
- Leitung:** Maria Hergl  
Jane Schulze Scholle

## zweitägiges Seminar mit Übernachtung

### SEPTEMBER 2024 | RHEINE

- Termin:** Fr. 27. September 2024  
Sa. 28. September 2024
- Ort:** Gertrudenstift Rheine-Bentlage
- Leitung:** Elke Diercks  
Alexandra Klima

## Aufstellungsnachmittage

### FEBRUAR / JUNI / NOVEMBER 2024 | RHEINE

- Termine:** Di. 20. Februar 2024  
Mi. 4. Juni 2024  
Di. 12. November 2024  
jeweils 16.00 - 20.00 Uhr
- Ort:** EFL Rheine | Herrenschreiberstr. 17 | 48431 Rheine
- Leitung:** Elke Diercks  
Alexandra Klima  
Marion Klinkenbusch
- Anmeldung:** EFL Beratungsstelle Rheine  
Fon 05971 96890 oder  
efl-rheine@bistum-muenster.de

Die Aufstellungsnachmittage finden in Kooperation mit der EFL Ibbenbüren statt.

- **Heinrike Austermann**, Dipl. Psychologin, EFL-Beraterin, KOMKOM-Trainerin
- **Beate Borgmann**, Dipl. Religionspädagogin, EFL-Beraterin, Mediatorin, Leiterin der Beratungsstellen Dorsten und Marl
- **Ingrid Brauckmann-Janning**, Dipl. Heilpädagogin, EFL-Beraterin, KOMKOM-Trainerin
- **Thomas Bruns**, Dipl. Psychologe, EFL-Berater, Supervisor (M.A.)
- **Ute Bücker**, Dipl. Theologin, Master of Counseling, EFL-Beraterin, Systemische Therapeutin, Mediatorin
- **Dr. Elisabeth Chmielus**, Ärztin, EFL-Beraterin, Supervisorin, Leiterin der Beratungsstelle Lüdinghausen
- **Monika Dallmöller**, Dipl. Sozialpädagogin, Master of Science (Psychosoziale Beratung), EFL-Beraterin, zertifizierte Mediatorin, KOMKOM-Trainerin
- **Ursula Demmel**, Dipl. Psychologin, Master of Counseling, EFL-Beraterin, KOMKOM-Trainerin, Leiterin der Beratungsstelle Münster
- **Elke Diercks**, Dipl. Theologin, EFL-Beraterin
- **Joachim van Eickels**, Dipl. Theologe, EFL-Berater
- **Julia Evers**, Kindheitspädagogin (BA), Master of Counseling, EFL-Beraterin, Systemische Therapeutin/Familietherapeutin (DGFS)
- **Dr. Miriam Finkeldei**, Dipl. Psychologin, M.A. EW & Theologie, EFL-Beraterin
- **Lisa Frings**, Dipl. Sozialpädagogin, Master of Counseling, EFL-Beraterin, Systemische Therapeutin, Systemische Sexualtherapeutin, Mediatorin, BKiD Beraterin
- **Heike von der Gathen**, Dipl. Sozialpädagogin, Master of Counseling, EFL-Beraterin, Systemische Beraterin, Leiterin der Beratungsstelle Borken
- **Petra Häder**, Dipl. Sozialarbeiterin, Master of Counseling, EFL-Beraterin, Systemische Therapeutin, Leiterin der Beratungsstellen Warendorf und Oelde
- **Maria Hagemann-Wissing**, Dipl. Sozialpädagogin, EFL-Beraterin, Gestalt- und Paartherapeutin
- **Gabi Hahn-Wisk**, Dipl. Sozialpädagogin, Master of Counseling, EFL-Beraterin, TEK-Trainerin
- **Claudia Maria Hardeweg**, Dipl. Psychologin, EFL-Beraterin, Supervisorin,

Leiterin der Beratungsstelle Bocholt

- **Judith Heiming**, Pädagogin (B.A.), Master of Counseling, EFL-Beraterin
- **Maria Hergl**, Dipl. Theologin, Master of Counseling, EFL-Beraterin, KOMKOM-Trainerin
- **Lars Hofmann**, Dipl. Theologe, EFL-Berater, Priester
- **Heike Hövels**, Dipl. Sozialarbeiterin, Dipl. Sozialpädagogin, Master of Counseling, EFL-Beraterin, KOMKOM-Trainerin
- **Claudia Hülsken**, Dipl. Religionspädagogin, EFL-Beraterin
- **Jutta von Ingersleben**, Master of Counseling, EFL-Beraterin, KOMKOM-Trainerin
- **Alexandra Klima**, Magister Psychologie/Pädagogik, EFL-Beraterin, KOMKOM-Trainerin, Leiterin der Beratungsstelle Rheine
- **Marion Klinkenbusch**, Dipl. Sozialpädagogin, Familientherapeutin
- **Juliane König**, Dipl. Religionspädagogin, Master of Counseling, EFL-Beraterin
- **Annette Kossorz**, Dipl. Sozialpädagogin, EFL-Beraterin
- **Dr. Ulrike Kröger**, Dipl. Psychologin, Master of Counseling, EFL-Beraterin, Systemische Therapeutin
- **Petra Küpers**, Dipl. Religionspädagogin, EFL-Beraterin, KOMKOM-Trainerin
- **Renate Liebig**, Lehrerin, EFL-Beraterin
- **Ingrid Löblein**, Dipl. Sozialpädagogin, EFL-Beraterin, KOMKOM-Trainerin
- **Agnes Loose**, Dipl. Ökotrophologin
- **Marita Lüdenbach**, EFL-Beraterin
- **Sandra Middendorf**, Dipl. Psychologin, Master of Counseling, EFL-Beraterin, BKiD Beraterin, Leiterin der Beratungsstellen Ahlen und Beckum
- **Natalie Neumann**, Dipl. Psychologin, EFL-Beraterin
- **Katharina Peloso**, Dipl. Sozialpädagogin, Dipl. Sozialarbeiterin, Master of Counseling, Systemische Therapeutin (KathO NW), KOMKOM-Trainerin
- **Ines Plien**, Dipl. Religionspädagogin, Dipl. Pädagogin, Master of Counseling, EFL-Beraterin
- **Dr. Heike Plitt**, Dipl. Musiktherapeutin, Master of Counseling, EFL-Beraterin, Systemische Therapeutin, Leiterin der Beratungsstelle Ahaus

- **Josef Rauschel**, Dipl. Psychologe, Dipl. Theologe, EFL-Berater
- **Martin Remke**, Dipl. Religionspädagoge, Dipl. Sozialarbeiter, EFL-Berater, KOMKOM-Trainer
- **Michael Remke-Smeenk**, Pädagoge, EFL-Berater, Leiter der Beratungsstellen Ibbenbüren und Lengerich
- **Ursula Richard**, Pädagogin, EFL-Beraterin, zertifizierte Kinderwunschberaterin (BKID)
- **Subir Roy**, Dipl. Theologe, EFL-Berater, systemisch-integrativer Paartherapeut, Yogalehrer
- **Cornelia Ruholl**, Pädagogin, Master of Counseling, EFL-Beraterin, Systemische Therapeutin, TEK-Trainerin, KOMKOM-Trainerin
- **Carolin Schlütter**, Psychologin (M. Sc.), Systemische Therapeutin, Systemisch-integrative Paartherapeutin, Leiterin der Beratungsstellen Dinslaken und Wesel
- **Betty Scho**, Dipl. Religionspädagogin, Dipl. Sozialpädagogin, Master of Counseling, EFL-Beraterin
- **Jane Schulze Scholle**, Dipl. Sozialpädagogin, Master of Counseling, EFL-Beraterin, Mediatorin, Systemische Therapeutin
- **Monika Seeger**, Dipl. Sozialarbeiterin, EFL-Beraterin, zertifizierte Mediatorin, KOMKOM-Trainerin
- **Stephan Trillmich**, Dipl.-Theologe, EFL-Berater, Mediator, Leiter der Beratungsstelle Cloppenburg-Vechta
- **Marina Völkel**, Sozialpädagogin (MA), EFL-Beraterin, Systemische Therapeutin, Sexualpädagogin, Erlebnispädagogin, Leiterin der Beratungsstellen Datteln-Ostvest und Recklinghausen
- **Cornelia Voßhenrich-Tünnißen**, Dipl. Sozialpädagogin, Master of Counseling, EFL-Beraterin, Systemische Therapeutin
- **Barbara Werheid**, Dipl. Psychologin, Master of Counseling, EFL-Beraterin
- **Nicole Wiethoff**, Dipl. Pädagogin, EFL-Beraterin, Kinderwunschberaterin (BKID), Leiterin der Beratungsstellen Moers, Duisburg und Xanten
- **Sabine Wittwer**, Dipl.-Sozialpädagogin, EFL-Beraterin, Systemische Therapeutin
- **Claudia Wortmann**, Dipl. Psychologin, EFL-Beraterin

## UNSERE KOOPERATIONSPARTNER



## EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATUNGSSTELLEN IN IHRER NÄHE:

48683	Ahaus, Stadtwall 1	02561 40161
59227	Ahlen, Dechaneihof 1	02382 1004
59269	Beckum, Clemens-August-Str. 17	02521 821742
46395	Bocholt, Neutorplatz 1	02871 183808
46325	Borken, Altes Kloster Borken-Gemen, Freiheit 20	02861 66011
26919	Brake, Ulmenstr. 1	04401 2292
49661	Cloppenburg, Bahnhofstr. 76	04471 84295
48653	Coesfeld, Gartenstr. 12	02541 2363
45711	Datteln-Ostvest, Hachhausener Str. 67	02363 3875400
27749	Delmenhorst, Louisenstr. 28	04221 916900
46535	Dinslaken, Danziger Str. 3	02064 58645
46282	Dorsten, Hülskampsweg 3	02362 24329
48249	Dülmen, Overbergplatz 4	02594 80073
47226	Duisburg-Rheinhausen, Schwarzenbergerstr. 47a	02065 73008
46446	Emmerich, Neuer Steinweg 26	02822 4344
48282	Emsdetten, Kirchstr. 18	02572 9419019
47608	Geldern, Clemensstr. 4	02831 87483
47574	Goch, Auf dem Wall 6	02823 6496
48268	Greven, Münsterstr. 35	02571 986581
49477	Ibbenbüren, Klosterstr. 19	05451 500223
47623	Kevelaer, Friedenstr. 32	02832 799326
47533	Kleve, Kolpingstr. 9a	02821 22891
49525	Lengerich, Bahnhofstraße 88a	05481 9020880
59348	Lüdinghausen, Mühlenstr. 29	02591 78726
44532	Lünen, Pfarrer-Bremer-Str. 20	02306 30171214
45768	Marl, Barkhausstraße 30	02365 33678
47441	Moers, Essenberger Str. 6a	02841 23730
48151	Münster, Antoniuskirchplatz 21	0251 135330
59302	Oelde, Stromberger Straße 30	02522 9379166
26121	Oldenburg, Peterstr. 22 - 26	0441 980760
45657	Recklinghausen, Kemnastr. 7	02361 59929
48431	Rheine, Herrenschreiberstr. 17	05971 96890
48565	Steinfurt, Europaring 1	02551 864446
49377	Vechta, Münsterstr. 32	04441 7066
48231	Warendorf, Geiske 4	02581 9284391
46483	Wesel, Sandstr. 24	0281 25090
26384	Wilhelmshaven, Schellingstr. 9e	04421 309113
46509	Xanten, Rheinstr. 2 - 4	02801 9885090