Referate für Paare

Wie man Liebe pflegt

Die Liebe ist kein Selbstläufer, die ohne Zutun einfach ewig währt. Sie braucht Pflege und das Engagement beider Partner. Die Veranstaltung gibt Impulse zur Gestaltung einer lebendigen Beziehung anhand der Broschüre «Wie man die Liebe pflegt» von Prof. Guy Bodenmann, einem renommierten Paarforscher der Universität Zürich.

Verschiedene Formate sind möglich: Impulsabend und Gespräch, Brunch mit Impulsreferat, Impuls im Rahmen eines Ehejubiläums, weitere eigene Ideen.

Die Fachstelle PEF führt das Referat auf Anfrage vor Ort durch. Die anfragende Organisation ist zuständig für Werbung und Räumlichkeiten. Falls gewünscht, können Engagierte in der PEF-Seelsorge bei der Vorbereitung und Durchführung mitarbeiten.

In Beziehung bleiben trotz Alltagsstress

Partnerschaft ist immer wieder herausgefordert durch Aufgaben und Ereignisse, die von aussen auf ein Paar zukommen. Stress am Arbeitsplatz, Druck im Ehrenamt, aufmüpfige Kinder, älter werdende eigene Eltern, ein Hausbau… usw. Stress gehört zum Leben und beeinflusst eine Partnerschaft. Zuviel Stress kann aber auf die Länge eine Partnerschaft aushöhlen und schal werden lassen. Wie es gelingt, trotz Alltagsstress miteinander in Beziehung zu bleiben, wird in einem Referat aufgezeigt. Der Fokus liegt dabei auf dem, was eine Partnerschaft stärkt.

Verschiedene Formate sind möglich: Impulsabend und Gespräch, Brunch mit Impulsreferat, weitere eigene Ideen.

Die Fachstelle PEF führt das Referat auf Anfrage vor Ort durch. Die anfragende Organisation ist zuständig für Werbung und Räumlichkeiten. Falls gewünscht, können Engagierte in der PEF-Seelsorge bei der Vorbereitung und Durchführung mitarbeiten.

Vergeben - versöhnen

In jeder Partnerschaft und Familie verletzt man sich und bleibt sich etwas schuldig – bewusst oder unbewusst. Zusammenleben geht nicht anders. Entscheidend für das Gelingen von Beziehungen ist, wie man immer wieder Wege zum persönlichen Vergeben und zur Versöhnung findet. Das Referat

will mit Impulsen anregen, über den eigenen Umgang mit Vergebung und Versöhnung nachzudenken und darüber auszutauschen.

Verschiedene Formate sind möglich: Impulsabend und Gespräch, Brunch mit Impulsreferat, Impuls im Rahmen eines Ehejubiläums, weitere eigene Ideen.

Die Fachstelle PEF führt das Referat auf Anfrage vor Ort durch. Die anfragende Organisation ist zuständig für Werbung und Räumlichkeiten. Falls gewünscht, können Engagierte in der PEF-Seelsorge bei der Vorbereitung und Durchführung mitarbeiten.

Wenn die Kinder flügge werden - zu zweit wieder allein

Aus Kindern werden junge Erwachsene, die immer selbstständiger ihr Leben gestalten – eine Umbruchphase für die Eltern, die sie auch als Paar herausfordert. Es entstehen neue Freiräume, für jeden und jede persönlich und als Paar. Diese Veränderung kann eine Chance sein, sich als Paar wieder neu zu entdecken. Das Referat gibt Impulse, um mit diese Umbruchphase als Eltern und als Paar konstruktiv zu gestalten.

Verschiedene Formate sind möglich: Impulsabend und Gespräch, Brunch mit Impulsreferat, weitere eigene Ideen.

Die Fachstelle PEF führt das Referat auf Anfrage vor Ort durch. Die anfragende Organisation ist zuständig für Werbung und Räumlichkeiten. Falls gewünscht, können Engagierte in der PEF-Seelsorge bei der Vorbereitung und Durchführung mitarbeiten.

Aus welchen Quellen leben wir?

Eine Veranstaltung für Paare in einem besinnlichen Rahmen, mit Musik begleitet, in einer Kirche oder Kapelle. Es werden Impulse für die Partnerschaft gesetzt mit dem Fokus auf die Frage: was trägt Paare? Aus welcher Quelle leben Paare, auch spirituell? Der besinnliche Rahmen eignet sich gut, um das Thema „Paarspiritualität“ aufzunehmen.

Verschiedene Formate sind möglich: Fastenimpuls, im Rahmen einer Segensfeier oder eines Ehejubiläums, weitere eigene Ideen.

Die Fachstelle PEF führt die Veranstaltung auf Anfrage vor Ort durch. Die anfragende Organisation ist zuständig für Werbung und Räumlichkeiten. Falls gewünscht, können Engagierte in der PEF-Seelsorge bei der Vorbereitung und Durchführung mitarbeiten.

«Mach mal Pause» – wie ich präsent werden und bleiben kann

Auf unzähligen Kaffeetassen prangt der Slogan «mach mal Pause». Wir wissen es längst: Pausen sind wichtig. Wir brauchen Pausen. Und doch unterbrechen wir unseren durchgetakteten Alltag viel zu wenig. Das hat Auswirkungen auf alle Lebensbereiche, auch auf unsere Beziehungen in Partnerschaft und Familie. Ständig online sein, Multitasking, von einer Aktivität in die nächste eilen… – so verlieren wir Präsenz, eine wichtige Haltung, um in Kontakt zu bleiben mit uns selber, mit unserem Partner, unserer Partnerin, unseren Kindern und unserer Mitwelt.

Das Referat will dazu anregen, den eigenen Umgang mit Pausen zu überdenken und möchte helfen, den Slogan «Mach mal Pause» in konkrete Ideen umzusetzen, um präsenter zu werden für sich und für andere.

Der Fokus kann dabei auf der Lebenswelt Familie und/ oder Partnerschaft liegen. Auch eine Ausweitung auf andere Lebensbereiche ist möglich.

Verschiedene Formate eignen sich für dieses Thema: Impulsabend mit Gespräch, Brunch mit Impulsreferat, ein Frauenzmorge, weitere eigene Ideen.

Die Fachstelle PEF führt das Referat auf Anfrage vor Ort durch. Die anfragende Organisation ist zuständig für Werbung und Räumlichkeiten. Falls gewünscht, können Engagierte in der PEF-Seelsorge bei der Vorbereitung und Durchführung mitarbeiten.

Krumme Paar- und Familiengeschichten in der Bibel

Wer sich näher mit den Erzählungen der Bibel befasst, macht eine überraschende Entdeckung. In realistischer Weise wird die ganze Bandbreite menschlicher Grösse aber auch menschlichen Versagens gezeigt. Wir erfahren von Beziehungen, die nur mittelmässig sind, und hinter all dem steht bis heute die Botschaft: Mit solchen Menschen will Gott zu tun haben und geht Gott voller Geduld mit. Der Anlass bietet biblische Einblicke und Folgerungen für Partnerschaft und Familie auch heute.

Verschiedene Formate sind möglich: Impulsabend und Gespräch, Brunch mit Impulsreferat, weitere eigene Ideen.

Miteinander als Paar im Gespräch – Impulse für eine konstruktive Kommunikation

Das gemeinsame Gespräch ist ein wesentlicher Teil für das Gelingen einer Partnerschaft. Wie können Paare zusammen konstruktiv kommunizieren? Was ist dafür hilfreich – in der Rolle des Sprechens und in der Rolle des Zuhörens?

Die Veranstaltung gibt Impulse aus der Paar- und Kommunikationsforschung zur Gestaltung einer konstruktiven Gesprächskultur in der Paar-Beziehung.

Verschiedene Formate sind möglich: Impulsabend und Gespräch, Brunch mit Impulsreferat, Impuls im Rahmen eines Paar- und Ehejubiläums, weitere eigene Ideen.

Die Fachstelle PEF führt das Referat auf Anfrage vor Ort durch. Die anfragende Organisation ist zuständig für Werbung und Räumlichkeiten. Falls gewünscht, können Engagierte in der PEF-Seelsorge bei der Vorbereitung und Durchführung mitarbeiten.