

Uns zuliebe.

Der Onlinekurs für Paare



Nähe wächst – wenn man ihr Zeit schenkt.

Vielleicht kennen Sie das: Es läuft eigentlich gut bei Ihnen, der Alltag funktioniert. Aber zwischen Job, Terminen und Organisation bleibt das Gefühl von echter Nähe manchmal auf der Strecke. Gespräche drehen sich um To-dos, seltener um das, was Sie wirklich bewegt.

Der Onlinekurs „**Uns zuliebe**“ ist Ihre Einladung, genau das zu ändern. Die Inhalte sind so gestaltet, dass sie auch in einen vollen Kalender passen und helfen Ihnen, den Draht zueinander im Alltag nicht zu verlieren.

Keine Krise nötig.

Viele Paare warten, bis es kriselt, bevor sie sich Unterstützung holen. Dieser Kurs geht einen anderen Weg: Er ist ein Angebot für Paare, die **jetzt** in ihre Beziehung investieren wollen. Sehen Sie es als echte **Qualitätszeit** für Sie beide – fundiert, entspannt und **aufbauend**.

Ihre Reise in zwei Etappen

Starten Sie mit 9 Wochen – und entscheiden Sie dann frei.

Der gesamte Kurs umfasst 18 Wochen. Wir wissen, dass das eine lange Zeit ist. Deshalb haben wir „Uns zuliebe“ in **zwei Teile** gegliedert. Sie starten gemeinsam mit Teil 1. Dieser ist **in sich vollkommen abgeschlossen**. Danach entscheiden Sie ganz entspannt: Reicht uns das Fundament? Oder haben wir Lust auf den Aufbaukurs? **Sie buchen und bezahlen immer nur den Teil, den Sie gerade brauchen.**

Das Fundament

PaarBalance-Einheit 1–9

Hier geht es um das, was Ihre Beziehung im Alltag trägt. Sie lernen, wie Sie Ihr **Beziehungskonto** füllen und eine **konstruktive Streitkultur** entwickeln, statt sich im Kreis zu drehen. Wir sprechen über offene **Wünsche** und packen gemeinsam „heiße Eisen“ an – aber so, dass Sie sich dabei nah bleiben.

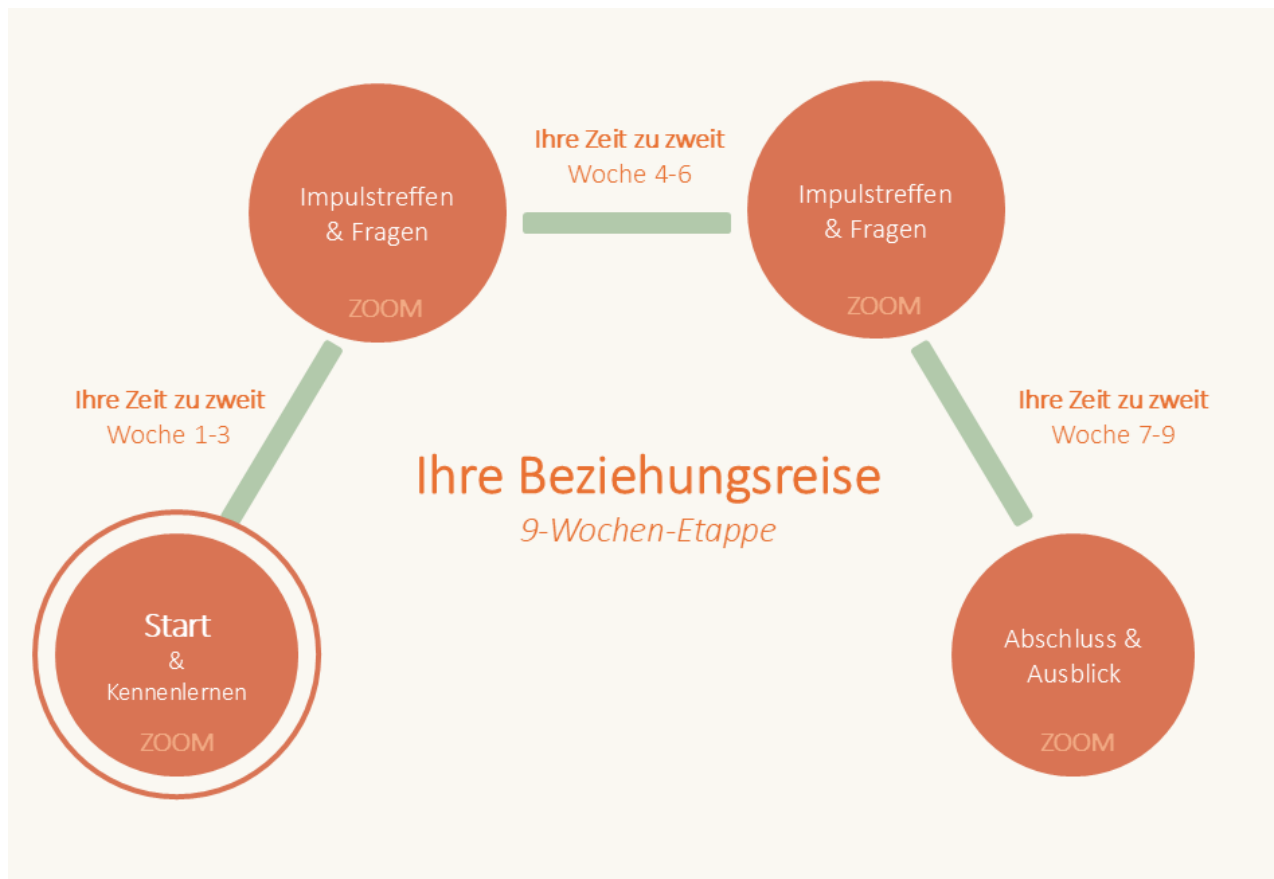
Ziel: Eine stabile Basis, auf der Sie sich (wieder) sicher und verbunden fühlen.

Der Aufbaukurs (optional)

PaarBalance-Einheit 10–18

Wenn Sie nach den ersten 9 Wochen merken „**Das tut uns gut, wir wollen mehr!**“, dann geht es hier in die Tiefe. Im Aufbaukurs widmen wir uns Themen wie **Selbstfürsorge**, der Kraft gemeinsamer **Rituale** und einem erfüllenden **Liebesleben**. Zum Abschluss richten wir den Blick nach vorn: **Wo wollen wir gemeinsam hin?**

Ziel: Wachstum, Intimität und eine gemeinsame Vision.



So funktioniert es im Alltag

Wöchentliche Impulse

Sie erhalten jede Woche eine **PaarBalance-Einheit** mit inspirierenden Videos, Reflexionsfragen und Anregungen, die Sie direkt ausprobieren können. (Nähere Informationen unter www.paarbalance-plus.de).

Ihr Tempo, Ihre Zeit

Sie entscheiden selbst, wann Sie die Einheiten machen – Sonntagabend auf dem Sofa oder mittwochs am Küchentisch. Diese Zeit gehört nur Ihnen.

Professionell begleitet – Wählen Sie Ihr Format

Das Besondere an „Uns zuliebe“ ist die Verbindung aus **eigenständiger Vertiefung** (Sie als Paar) und **persönlicher Begleitung** (durch Fachleute).

Für die Begleitung können Sie zwischen zwei Formaten wählen:

Option A: Der Gruppenkurs

- **Rahmen:** Sie treffen sich alle drei Wochen online (Zoom) mit maximal 8 Paaren und zwei erfahrenen Kursleitern.
- **Vorteil:** Sie erleben, dass Sie mit Ihren Themen nicht allein sind und profitieren von den Fragen der anderen.
- **Termine:** Finden an festgelegten Abenden statt.

Option B: Die 1:1-Begleitung

- **Rahmen:** Sie treffen sich alle drei Wochen online (Zoom) exklusiv mit einer qualifizierten Begleitperson.
- **Vorteil:** Maximale Privatsphäre und voller Fokus nur auf Sie als Paar.
- **Termine:** Können individuell und flexibel vereinbart werden – ideal für volle Kalender oder Schichtdienst.

Ihre Themen, Ihr Raum Was Sie zu zweit besprechen, bleibt geschützt bei Ihnen. Die Treffen dienen der Stärkung und Klärung – Sie entscheiden selbst, was Sie einbringen möchten.

Wichtig zu wissen: „Uns zuliebe“ ist ein **präventives Angebot zur Beziehungspflege**. Der Kurs ersetzt keine Therapie und ist daher nicht geeignet, wenn Sie sich in einer Krise oder akuten Trennungssituation befinden.

Auf einen Blick

2026 – Neuer Raum für Ihre Beziehung. Vielleicht haben Sie den Vorsatz, Ihrer Partnerschaft in diesem Jahr wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Wir möchten Sie dabei unterstützen.

Format: 100 % Online (PaarBalance-Lektionen + Live-Zoom-Treffen)

Varianten: Wahlweise als Gruppenkurs (feste Termine) oder 1:1-Begleitung (flexible Termine)

Dauer: 9 Wochen Basiskurs + optional 9 Wochen Aufbaukurs

Einführungspreise (je 9-Wochen-Etappe):

- **Option A: Gruppenkurs: 120 €** pro Paar
- **Option B: 1:1-Begleitung: 190 €** pro Paar

Anmeldungen
ab sofort möglich

Kontakt: Robert Seisenberger

Dipl.-Theologe (Univ.), Dipl.-Sozialpädagoge (FH)

Systemischer Therapeut (DGSF), Paar- und Familientherapeut (DGSF)

Starten Sie Ihre Beziehungsreise – Ihre Anmeldung

Haben Sie sich für Ihren Weg entschieden? Wunderbar. So sichern Sie sich Ihren Platz:

Bitte senden Sie eine E-Mail an: paarkommunikation@eomuc.de

Eine E-Mail genügt für Sie beide. Damit wir Ihre **Beziehungsreise** vorbereiten können, benötigen wir in Ihrer Nachricht bitte folgende Angaben vollständig von **beiden Partnern**:

- **Kurs-Nummer:** (Für welchen Starttermin/welches Format melden Sie sich an?)
- **Namen:** Vor- und Zunamen beider Partner
- **Anschrift:** Ihre gemeinsame Adresse (oder beide Adressen)
- **Erreichbarkeit:** E-Mail-Adresse & Handynummer von **Partner A**
- **Erreichbarkeit:** E-Mail-Adresse & Handynummer von **Partner B**

Mit Absenden dieser E-Mail melden Sie sich verbindlich und zahlungspflichtig für den ausgewählten Kurs (Gruppenkurs oder 1:1-Begleitung) an. Sie erhalten im Anschluss eine Bestätigung und weitere Informationen von uns. Es gelten unsere Teilnahmebedingungen.

Veranstalter: Erzbischöfliches Ordinariat München, Familien- und Erwachsenenpastoral
Fachbereich Ehevorbereitung und -begleitung



ERZBISCHÖFLICHES ORDINARIAT
MÜNCHEN
