

## FOKS

### Forschungspraxis für Kognitive Seelsorge

am Institut für Seelsorgeausbildung (ISA)

### Das FOKS-Trainingsprogramm für die Paarberatung

Sitzungsdauer pro Beratungsstunde (BS): 50 min.

Die Sitzungstermine werden nach Möglichkeit gleich zu Beginn des Trainings festgelegt. Es handelt sich um insgesamt 8 Sitzungen = 15 Beratungsstunden.

Es gibt maximal 10 gleichzeitige Beratungsplätze (Einzel- oder Paarberatung) im FOKS-Programm.

Terminvereinbarung der Sitzungen so weit wie möglich vor Beginn des Trainings

Vorlauf: Ausfüllen und Einsenden des Life Consult-Anamnesefragebogens; Online-Partnerschaftstest PREPARE/ENRICH (kostet das Paar 20 € per Kreditkarte an Betreiber Life Innovations Inc.; der Test wird zum Schluss als nochmals durchgeführt)

#### 1. Sitzung

2 BS

Durchsprechen Anamnesebogen, PREPARE/ENRICH-Auswertung  
Planung einer gemeinsamen angenehmen Aktivität bis zur nächsten Sitzung.  
Ausfüllen FAMOS- und INK-Fragebogen.

*Hausaufgabe:* Problemhierarchie erstellen (jeder für sich; dafür gibt es einen Bogen). Durchführung der gemeinsamen angenehmen Aktivität.

Abstand: 1-2 Wochen

#### 2. Sitzung

2 BS

Fertigstellung der Problem-Hierarchie zusammen mit dem Trainer.  
Nicht-aggressives Mitteilen emotionaler Inhalte und verstehendes Paraphrasieren üben.  
Übungsthema aus der Problemhierarchie.  
Trainer als Moderator.

*Hausaufgabe:* Eine Stunde lang dasselbe zuhause mit einem unverfänglichen Thema üben (dafür gibt es Bögen zur Verlaufskontrolle). Direkt anschließend eine zuvor geplante gemeinsame angenehme Aktivität als Verstärker.

Abstand: 1-2 Wochen

#### 3. Sitzung

2 BS

Wie die 2. Sitzung. Weiteres Thema aus der Problemhierarchie.

Abstand: 1-2 Wochen

#### **4. Sitzung**

2 BS

Besprechung der Hausaufgabe.  
Einführung in die ABC-Methodik.

1. Teil: Ein ABC mit Partner A über seinen Anteil an der Beziehungsproblematik

2. Teil: Dasselbe mit Partner B

Ausfüllen FAMOS- und INK-Fragebogen.

*Hausaufgabe:* Eine Stunde lang nicht-aggressives Mitteilen und verstehendes Paraphrasieren über die ABCs dieser Sitzung. Direkt anschließend eine zuvor geplante gemeinsame angenehme Aktivität als Verstärker.

Abstand: 1-2 Wochen

#### **5. Sitzung**

2 BS

Besprechung der Hausaufgabe.

Einführung in den interaktiven Gebrauch von ABCs zur Konfliktlösung.

Vom Trainer unterstütztes Einüben dieser Methodik.

*Hausaufgabe:* Zwei mal eine Stunde lang Üben der Anwendung des interaktiven Gebrauch von ABCs zur Konfliktlösung. Direkt anschließend eine zuvor geplante gemeinsame angenehme Aktivität als Verstärker.

Abstand: 2-3 Wochen

#### **6. Sitzung**

2 BS

Überprüfung der Problemhierarchie. Dreiergespräch mit dem Trainer über das Procedere des Umgangs mit den noch offenen „Baustellen“. Bearbeitung evt. neu aufgetretener Konflikte.

*Hausaufgabe:* Umsetzung der besprochenen Maßnahmen, ggf. weitere Gespräche darüber und Planung von Schritten. Wöchentlich eine Stunde lang nicht-aggressives Mitteilen und verstehendes Paraphrasieren entweder über diese Maßnahmen oder über ein anderes Thema. Direkt anschließend eine zuvor geplante gemeinsame angenehme Aktivität als Verstärker.

Abstand: 2-3 Wochen

#### **7. Sitzung**

2 BS

Besprechung der Umsetzung der zuletzt festgelegten Maßnahmen, ggf. Planung weiterer Schritte. Bilanz.

Ausfüllen FAMOS- und INK-Fragebogen.

*Hausaufgabe:* PREPARE/ENRICH (Posttest).

Testauswertung schriftlich (Paarauswertung)

Abstand: 6 Wochen

#### **8. Sitzung**

1 BS

Besprechung der Testauswertung und des weiteren Verlaufs seit der letzten Sitzung.

Ggf. Einleitung weiterer Maßnahmen.

Evaluationsfragebogen

Abschluss