



## ■ Qualität der Angebote

Die paarlife-Angebote basieren auf der langjährigen wissenschaftlichen Forschung von Prof. Dr. Guy Bodenmann sowie seiner praktischen Arbeit mit Paaren. Darüber hinaus wurden Erkenntnisse der internationalen Forschung integriert.

Studien der Universität Zürich garantieren die Qualität und Wirksamkeit der Angebote sowie deren Weiterentwicklung.

Die paarlife-Angebote werden von Fachpersonen mit spezieller Zusatzausbildung und Lizenzierung sowie regelmäßiger Supervision durchgeführt.

## ■ Weiterbildung für Fachpersonen

In der Schweiz und in Deutschland werden regelmässig Weiterbildungen zum/zur paarlife-KursleiterIn und paarlife-TrainerIn angeboten.

## ■ DVD und Buchtipps

- Bodenmann, G. et al. (2008). Glücklich zu zweit trotz Alltagsstress - Eine interaktive DVD zur Verbesserung Ihrer partnerschaftlichen Kompetenzen.
- Bücher von Prof. Dr. Guy Bodenmann: „Was Paare stark macht“, „Stress und Partnerschaft“, „Beziehungskrisen“, „Depression und Partnerschaft“

Zu bestellen unter [www.paarlife.com](http://www.paarlife.com)

## Weitere Informationen

### Schweiz

Universität Zürich  
Lehrstuhl für Klinische Psychologie mit  
Schwerpunkt Kinder/Jugendliche  
und Paare/Familien  
Tel. +41 44 635 75 47  
[paarlife@psychologie.uzh.ch](mailto:paarlife@psychologie.uzh.ch)

### Deutschland

paarlife-Leitungsgremium Deutschland  
[leitung@paarlife.de](mailto:leitung@paarlife.de)

### In Ihrer Region

[www.paarlife.com](http://www.paarlife.com)



## Angebote für Paare zur Stressbewältigung und Pflege der Partnerschaft

Durchführung in Ihrer Region

Prof. Dr. Guy Bodenmann





### ■ Was ist paarlife?

paarlife ist ein Angebot zur Stressbewältigung als Paar und zur Pflege der Partnerschaft. Es wurde von Prof. Dr. Guy Bodenmann, einem renommierten Forscher der Universität Zürich, entwickelt.

Die paarlife-Angebote werden vorwiegend in der Schweiz und in Deutschland durchgeführt.

### ■ Stress und Partnerschaft

Partnerschaftliche Konflikte sind deutlich häufiger, wenn einer oder beide Partner gestresst sind. Studien zeigen, dass Alltagsstress zu einer wesentlichen Verschlechterung der partnerschaftlichen Kommunikation und längerfristig zu Entfremdung führen kann.

Beziehungspflege fängt also mit einer angemessenen Stressbewältigung an.

### ■ An wen richtet sich paarlife?

paarlife richtet sich an alle Paare, d.h. an junge Paare, die sich auf ihr Zusammenleben vorbereiten möchten, wie auch an Paare in längerer Partnerschaft, die ihre Beziehung stärken möchten.

### ■ paarlife Abendkurs

Die Forschung zeigt, dass es für eine langfristig glückliche Partnerschaft vor allem das Engagement beider Partner braucht, um sich auf die Beziehung einzulassen und in diese zu investieren. Der Kurs zeigt auf, worauf es dabei besonders ankommt und wie Paare das umsetzen können. An drei Kursabenden geht es um Themen wie Liebe, Nähe und Leidenschaft.

Die Paare haben die Gelegenheit Stärken und Schwächen ihrer Partnerschaft zu reflektieren. Sie erhalten wissenschaftlich fundierte Anregungen, wie es gelingen kann die Liebe lebendig zu erhalten.

### ■ paarlife Stressbewältigungstraining

In diesem Training kann erlernt werden als Paar mit Stress besser umzugehen, bei Konflikten angemessen zu kommunizieren und gemeinsam konstruktive Lösungen für Probleme zu finden.

In der Gruppe werden kurze theoretische Einführungen gegeben und Inhalte mithilfe von Video-beispielen anschaulich vermittelt.

Im Zentrum des Trainings stehen vier begleitete Paargespräche, für die jedem Paar ein eigener Raum zur Verfügung steht.

### ■ Individuelles Angebot

Es besteht die Möglichkeit ein Training als einzelnes Paar mit eigenem/eigener TrainerIn zu vereinbaren. Dieses Training wird speziell an die Bedürfnisse des Paares angepasst.

### ■ Paarberatung und -therapie

Befindet sich ein Paar in einer akuten Krise, in der Gespräche kaum noch möglich sind, ist eine Paarberatung/-therapie einem Kurs oder Training vorzuziehen.

Das Ziel der bewältigungsorientierten Paarberatung/therapie ist Paaren die Fähigkeit zu vermitteln, ihre Probleme eigenständig zu bewältigen.

### ■ Wer steht hinter paarlife?

- Entwicklung und Forschung: Prof. Dr. Guy Bodenmann, Lehrstuhl für Klinische Psychologie mit Schwerpunkt Kinder/Jugendliche und Paare/Familien der Universität Zürich
- Strategische Leitung: Dipl.-Psych. Birgit Kollmeyer
- Leitungsgremium Deutschland