



Die Teilnehmenden lernen souveräner mit beruflichem und privatem Stress umzugehen. Dadurch steigt das eigene Wohlbefinden und die Partnerschaftszufriedenheit und in der Folge die Kreativität und berufliche Leistungsfähigkeit.

■ Weiterbildung für Fachpersonen

In der Schweiz und in Deutschland werden regelmässig Ausbildungen zum paarlife-Trainer/zur paarlife-Trainerin angeboten. Die Weiterbildung vermittelt wissenschaftlich fundiertes Wissen und Praxis zur Gesprächsführung und zum Coaching von Paaren. Durch Kurse und Supervisionen wird Fachpersonen ermöglicht Kompetenzen zu Kommunikation, Problemlösen und Stressbewältigung in der Partnerschaft weiterzugeben.

■ DVD und Buchtipp

- Bodenmann, G. et al. (2008). Glücklich zu zweit trotz Alltagsstress - Eine interaktive DVD zur Verbesserung Ihrer partnerschaftlichen Kompetenzen.
- Bodenmann, G. (2007). Stress und Partnerschaft. Gemeinsam den Alltag bewältigen (4. Auflage). Bern: Huber Verlag.
Zu bestellen unter 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

Deutschland

paarlife-Leitungsgremium Deutschland
leitung@paarlife.de

In Ihrer Region

www.paarlife.com



Stressbewältigungstraining für Paare

Durchführung in Ihrer Region

Prof. Dr. Guy Bodenmann





■ Stress und Partnerschaft

Die Paarforschung zeigt, dass Alltagsstress eine starke Belastung für die Partnerschaft ist: Man erlebt den meisten Stress zwar in Abwesenheit des/der PartnerIn z.B. im Beruf oder mit den Kindern; dennoch zerrüttet er viele Partnerschaften.

Denn Stress, der außerhalb der Partnerschaft erlebt und nicht angemessen bewältigt wird, schwappt auf die Partnerschaft über und kann das Paarklima vergiften.

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

Beziehungspflege fängt also mit einer angemessenen Stressbewältigung an. Je besser beide Partner für sich Stress bewältigen, je besser sie gemeinsam mit Belastungen umgehen und Konflikte austragen können, desto zufriedener ist ein Paar und desto günstiger sind der Verlauf der Partnerschaft und deren Stabilität.

■ Worum geht es im Training?

In der Gruppe werden kurze theoretische Einführungen in die Themen Umgang mit Stress als Paar, partnerschaftliche Kommunikation und ge-

meinsame Problemlösung gegeben und Inhalte anhand von Videobeispielen anschaulich vermittelt.

Diagnostische Übungen, die jede/jeder für sich allein durchführt, erlauben eigene Stärken und Schwächen in Bezug auf die genannten Kompetenzen zu erkennen. Im Zentrum des Trainings stehen angeleitete persönlich betreute Paarübungen, für die jedem Paar ein eigener Raum zur Verfügung steht.

- vorwiegend als Wochenendangebot
- vier bis acht Paare
- hohe Betreuungsdichte: ein/eine TrainerIn für zwei Paare
- maximale Anonymität und Diskretion dank Übungen in separaten Räumlichkeiten
- auch als individuelles Training: speziell auf die Bedürfnisse des Paares zugeschnitten, eigener/eigene TrainerIn

■ Qualität des Trainings

Das paarlife-Training wurde 1996 von Prof. Dr. Guy Bodenmann, Universität Zürich, unter dem Namen „FSPT - Freiburger Stresspräventionstraining“ auf der Grundlage langjähriger eigener und internationaler Forschung sowie seiner praktischen Arbeit mit Paaren entwickelt.

Die Wirksamkeit des Trainings konnte in mehreren Studien über die Dauer von zwei Jahren erfolgreich unter Beweis gestellt werden. Das Training wird laufend überprüft, um die Qualität zu sichern.

Das paarlife-Training wird von Fachpersonen mit spezieller Zusatzausbildung und Lizenzierung sowie regelmäßiger Supervision durchgeführt.

■ Für wen ist das Training geeignet?

Das paarlife-Training ist für alle Paare geeignet, d.h. für junge Paare, die sich auf ihr Zusammenleben vorbereiten möchten, wie auch für Paare in längerer Partnerschaft, die etwas für ihre Beziehung tun und diese stärken möchten. In einer akuten Krise ist eine Paarberatung/-therapie evtl. vorzuziehen.

■ paarlife in Firmen

paarlife_{BUSINESS} ist ein Stresspräventionstraining, das speziell im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderung und Burn-Out-Prophylaxe angeboten wird.

Die Lebenspartnerin/der Lebenspartner wird aktiv in die Stressprävention mit einbezogen. Denn die soziale Unterstützung stellt eine Pufferwirkung gegen Stress sowie eine nachhaltige Burn-Out-Prophylaxe dar.