

Bitte
frankieren

Forum Gesundheit und Medizin
Postfach 425
8706 Meilen ZH
Schweiz

PAARLIFE – WAS PAARE STARK MACHT

Paarlife ist ein Angebot der Universität Zürich zur Pflege der Partnerschaft.

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 wurde von Prof. Dr. Guy Bodenmann, Universität Zürich, aufgrund seiner wissenschaftlichen Forschung zum Thema Stressbewältigung und Partnerschaft entwickelt.

Weitere Anregungen zur Pflege der Partnerschaft sowie Informationen zu den paarlife-Kursen und -Trainings finden Sie hier:
www.paarlife.ch



ORGANISATION UND ANMELDUNG

Teilnehmerkreis

Alle interessierten Frauen und Männer, Paare und Einzelpersonen sowie Fachpersonen

Teilnahmegebühr

TagungsgebührCHF 190.-*

Tagungsgebühr für PaareCHF 150.- / pro Person*

* Teilnahmegebühr inklusive Pausenverpflegung, aber inklusive Apéro

Anmeldung

Mittels Anmeldekarte an das Veranstaltungssekretariat oder über www.gesundheitundmedizin.ch.

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Eine Abmeldung bei nachträglicher Verhinderung ist in begründeten Ausnahmen möglich. Bei späterer Abmeldung, ab dem 31.01.2017 sind 100% der Teilnahmegebühr zu entrichten.

Administration / Tagungssekretariat

Forum Gesundheit und Medizin
Postfach 425, CH-8706 Meilen ZH
Tel. 044 980 32 21
www.gesundheitundmedizin.ch
info@gesundheitundmedizin.ch

Veranstaltungsort

Volkshaus Zürich
Weisser Saal
Stauffacherstrasse 60
8004 Zürich

Erreichbarkeit und Lage

Öffentliche Verkehrsmittel

- ab Hauptbahnhof Zürich Tram Nr. 3 und 14 bis Station Stauffacher
- ab Bellevue Tram Nr. 2 und 9 bis Station Stauffacher
- ab Bellevue Tram Nr. 8 bis Station Helvetiaplatz

Parkhäuser in der Umgebung

Bitte beachten Sie die Öffnungszeiten.
www.cityparkingzuerich.ch/php/index.php
www.parking.ch/old/de/home/fstauffachertor.html

FORUM GESUNDHEIT UND MEDIZIN

Öffentliche Tagung

LIEBESGLÜCK UND LEBENSLUST



Bild: Anna Synotkin, Shutterstock, Inc.

Vom Geheimnis glücklicher Beziehungen

Zürcher Paartagung in Kooperation mit
paarlife | Was Paare stark macht
Universität Zürich

MITTWOCH, 8. FEBRUAR 2017

13.00 – 18.30 UHR

VOLKSHAUS ZÜRICH, WEISSER SAAL

LIEBESGLÜCK UND LEBENSLUST

Wer träumt ihn nicht: den Traum von der grossen Liebe und vom gemeinsamen Glück. Es ist die wohlgrösste Sehnsucht des Menschen; eine Beziehung voller Liebe und Herzlichkeit, Leidenschaft und Lebenslust, Nähe und Vertrauen. Fast jeder Mensch geht mindestens einmal in seinem Leben eine enge, auf Beständigkeit und Dauer angelegte Bindung ein.

Die Liebe ist das Beste, was uns passieren kann. Die Liebe ist ein Lebenselixier. Sie ist kreativ, trägt uns im Alltag und durch schwere Zeiten. Wer an die Kraft der Liebe glaubt und Liebesfreuden erlebt, kann zu einem besseren Menschen werden: freundlich und respektvoll, zuversichtlich und offen für das Leben, herzlich gegenüber anderen Menschen.

Dass die Liebe uns aber auch zur Verzweiflung treiben kann, wenn sie unerfüllte Sehnsucht bleibt, erleben Frauen und Männer nicht selten. Das Fehlen von Liebe kann uns seelisch und emotional schwerstens belasten, uns jede Lebenslust nehmen und unglücklich machen. Liebe kann in Hass umschlagen.

Wenn die Liebe das Wichtigste im Leben ist, woran zerbrechen Paarbeziehungen und Lebensgemeinschaften? Ein langfristig glückliches Leben zu zweit ist ganz und gar nicht selbstverständlich. Damit eine Partnerschaft auf Dauer stabil und glücklich bleibt, muss sie gepflegt werden, um den Belastungen des Alltags standhalten zu können.

An der Zürcher Paartagung werden Möglichkeiten zur gemeinsamen Bewältigung von Stress, Eifersucht und Konflikten sowie die Bedeutung von ‚Zeit zu zweit‘ vorgestellt und diskutiert. «Die gemeinsamen Schritte durchs Leben sind nicht leicht. Jeder hört die Musik anders, aber der gemeinsame Tanz ist wunderbar.»

Wir laden Sie herzlich ein!
Birgit Kollmeyer, paarlife, Universität Zürich
Dr. Matthias Mettner, Forum Gesundheit und Medizin

ZÜRCHER PAARTAGUNG

13.00 **«Wenn du sprichst, wacht mein buntes Herz auf»
Von der Kraft der Liebe**
Begrüssung
Dr. phil. Matthias Mettner, Programmleiter
Forum Gesundheit und Medizin

13.15 **Vom Geheimnis glücklicher Beziehungen**
Zur Einführung
Birgit Kollmeyer, Dipl. Psychologin, Leiterin paarlife

13.40 **Stark gegen Stress –
Gemeinsame Stressbewältigung als Paar**
Vortrag von
Prof. Dr. phil. Guy Bodenmann, Direktor von paarlife,
Professor für Klinische Psychologie, Universität Zürich

14.30 **Paarklima – Warum manche Partnerschaften
glücklich machen und andere nicht?**
Nachgefragt / Gespräch mit
Prof. Dr. phil. Guy Bodenmann

14.45 kurze Pause

WAS PAARE STARK MACHT

15.00 **Rivalität, Neid und Eifersucht –
Mit oft uneingestandenem und herausfordernden
Emotionen umgehen lernen**
Vortrag von
Prof. Dr. phil. Verena Kast, St. Gallen
Psychologin, Psychotherapeutin, Lehranalytikerin

15.50 **Trotz allem und immer wieder: Liebe und Vertrauen**
Nachgefragt / Gespräch mit
Prof. Dr. phil. Verena Kast

16.10 Pause

16.30 **Stress am Tag – Streit am Abend:
Was können wir als Paar dagegen tun?**
Vortrag von
Rebekka Kuhn, M.Sc., und Lorena Leuchtmann, M.Sc.
paarlife-Trainerinnen und Mitarbeiterinnen Paarforschung

17.15 **Von der Kunst, richtig zu streiten**
Nachgefragt / Gespräch mit
Rebekka Kuhn und Lorena Leuchtmann

17.30 **Rituale im Alltag –
Liebe bewusst leben und gestalten**
Vortrag von
Dr. phil. Anke Birnbaum, paarlife Deutschland,
Paartherapeutin

18.15 **Eine positive Atmosphäre schaffen –
Einander täglich Gutes tun**
Nachgefragt / Gespräch mit
Dr. phil. Anke Birnbaum

18.30 Abschluss, Ausklang und Apéro
Zeit für Begegnungen und Gespräche

ANMELDUNG

Öffentliche Tagung
Mittwoch, 8. Februar 2017, 13.00 – 18.30 Uhr

LIEBESGLÜCK UND LEBENSLUST

Vom Geheimnis glücklicher Beziehungen

Volkshaus Zürich, Weisser Saal

Anmeldekarte bitte senden an:
Forum Gesundheit und Medizin | Postfach 425 | 8706 Meilen ZH
Oder anmelden unter www.gesundheitundmedizin.ch

Gewünschtes bitte ankreuzen :
 Tagungsgebühr CHF 190.–*
 Tagungsgebühr für Paare CHF 150.– / pro Person*
* Teilnahmegebühr inklusive Pausenverpflegung, aber inklusive Apéro

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ / Ort _____

Tel. G _____

Tel. P _____

Beruf / Funktion _____

E-Mail _____

Rechnungsadresse* _____

*sofern abweichend von Korrespondenzadresse

Hier abtrennen