



paarlife[®] BUSINESS

Stresspräventionstraining in Unternehmen mit Einbezug des Lebenspartners/der Lebenspartnerin

Paarlife[®] Business ist ein Stresspräventionstraining im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderung. Durch den Einbezug des Lebenspartners/der Lebenspartnerin wird die **Vereinbarkeit von Beruf und Familie** erleichtert und eine **nachhaltige Wirkung** bei der Stressprävention erreicht. Die soziale Unterstützung wirkt wie ein Puffer, der die gesundheitliche Schädigung durch Stress verhindert.

Das Training wurde von Prof. Dr. Guy Bodenmann entwickelt und basiert auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Seine Wirksamkeit wurde in mehreren wissenschaftlichen Studien nachgewiesen: Die Teilnehmenden lernen besser mit beruflichem und privatem Stress umzugehen, **das Wohlbefinden, die Partnerschaftszufriedenheit, die Kreativität und berufliche Leistungsfähigkeit steigen an**. Das Unternehmen profitiert von gesünderen Mitarbeitenden.

Was unterscheidet paarlife[®] Business von anderen Stresspräventionstrainings?

In verschiedenen Formen, Darbietungsarten und mit unterschiedlichen Inhalten werden heute unzählige Stresspräventionstrainings angeboten. Warum braucht es paarlife[®] Business?

- Nur wenige Stresspräventionskurse und -trainings basieren auf *wissenschaftlichen Erkenntnissen*. Die wenigsten sind bezüglich ihrer Wirksamkeit untersucht und fast keine konnten ihre mittel- oder langfristige Wirksamkeit wissenschaftlich belegen.
- Herkömmliche Stresspräventionstrainings konzentrieren sich auf das Individuum im beruflichen Kontext. Die *wechselseitige Beeinflussung der Berufs- und Familienwelt wird dabei nicht berücksichtigt*, obwohl etliche Studien aufzeigen konnten, dass sich

Stress am Arbeitsplatz und zu Hause gegenseitig beeinflussen.

- Diese wechselseitige Beeinflussung geschieht jedoch nicht nur im Negativen, sondern auch im Positiven: Ressourcen und Bewältigungsstrategien in einem Bereich können für den anderen Bereich nutzbar gemacht werden.
- Mit paarlife[®] Business wird Stressprävention ganzheitlich angegangen, indem der Lebenspartner/ die Lebenspartnerin einbezogen wird. Je besser beide Partner mit Stress umgehen können, desto effizienter kann Stress abgebaut werden, desto gesünder und zufriedener sind die Beteiligten.

Was ist paarlife[®] Business?

Den Lebenspartner/ die Lebenspartnerin in ein berufliches Stresspräventionstraining einzubeziehen, stellt ein *Novum in der Unternehmenswelt* dar. Erste Formen solcher Trainings wurden bereits in den Staaten (z.B. US Air Force, Continental) erfolgreich getestet. Paarlife[®] Business ist das erste und bisher einzige Stresspräventionstraining für Paare weltweit, *das seine Wirksamkeit im beruflichen Kontext nachgewiesen hat*. Die Studie, welche im schweizerischen Telekomunternehmen Swisscom AG durchgeführt wurde, zeigte, dass mit paarlife[®] Business das Befinden und die berufliche Performanz der Mitarbeitenden signifikant gesteigert werden konnte (Schär, Bodenmann & Klink, 2008).

Darbietungsformen

- **paarlife[®] Business**
1 ½ - tägiges Training in der Gruppe
- **paarlife[®] Exclusive**
Training für einzelne Paare mit Anpassung an die individuellen Bedürfnisse



▪ **paarlife[®] Executive**

Individuelles Training in Kombination mit individuellem Coaching für Geschäftsleitungsmitglieder oder Selbständigerwerbende

Inhalt von paarlife[®] Business

Modul 1: Stress: Neueste Erkenntnisse zu Stress werden dargestellt, die körperlichen, psychischen und sozialen Folgen von Stress erläutert und anhand von Übungen zum eigenen Stresserleben erfahrbar gemacht.

Modul 2: Gemeinsamer Umgang mit paarexternem Stress: Die Teilnehmenden lernen wie man gemeinsam als Paar mit paarexternem Stress (z.B. Stress am Arbeitsplatz, mit Kollegen...) umgehen und dabei einander wirkungsvoll unterstützen kann.

Modul 3: Gemeinsamer Umgang mit Paarkonflikten: Die Paare lernen in diesem Modul einen konstruktiven und fairen Umgang mit Konflikten.

Modul 4: Fairness in der Partnerschaft: Die Teilnehmenden reflektieren, was für sie Fairness in der Partnerschaft bedeutet und welchen Nutzen sie durch die Partnerschaft haben.

Modul 5: Effizientes Problemlösen: Den Paaren wird ein wirkungsvolles Vorgehen vermittelt, mit welchem Probleme schrittweise gelöst werden können.

Anmerkung: Als Ergänzung kann das Modul „Individuelle Stressbewältigung“ gebucht werden, bei dem klassische individuelle Stressbewältigungsstrategien vermittelt werden.

Wirksamkeit und Teilnehmerzufriedenheit von paarlife[®] Business

Wirksamkeit im Langzeitverlauf

In Zusammenarbeit mit der Swisscom wurde eine umfangreiche Studie nach strengen wissenschaftlichen Kriterien durchgeführt. Dabei wurde die Wirksamkeit des Trainings bis fünf Monate nach der Intervention erfasst und mit einer Wartelistekontrollgruppe bzw. mit Teilnehmenden eines herkömmlichen individuumsorientierten Stresspräventionstrainings verglichen. Dabei konnte nachgewiesen werden, dass paarlife[®] Business im Rahmen der betrieblichen Stressprävention und im Gegensatz zu den anderen beiden Gruppen zu einer signifikanten Reduktion des Burnout-Risikos führte. Zudem nahmen die Kommunikationskompetenzen zu

und die Teilnehmer wiesen nach dem Training eine höhere Lebenszufriedenheit und ein besseres Wohlbefinden auf als vor dem Training. Die positiven Effekte des Trainings hielten auch fünf Monate nach dem Training an.

Zufriedenheit

Die Zufriedenheit und Akzeptanz des Trainings wird als sehr gut beurteilt. Über 90% aller Teilnehmenden bewerteten das Training als gut bis sehr gut, waren mit dem Inhalt zufrieden und würden den Kurs weiterempfehlen.

Referenzunternehmen

Paarlife[®] Business wurde in verschiedenen Unternehmen für ihre Mitarbeitenden angeboten (Auskünfte auf Anfrage).

Gründe paarlife[®] Business anzubieten

- wissenschaftlich erprobtes innovatives Programm zur Förderung der Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- hohe Teilnehmerzufriedenheit
- vielfältiger Nutzen der erlernten Fertigkeiten für die Berufstätigkeit (Umgang mit Stress, Kommunikationsverhalten, Problemlösen)
- kleiner zeitlicher Aufwand zur Reduktion des Burnout-Risikos sowie zur Erhöhung der allgemeinen Lebenszufriedenheit und des Wohlbefindens (nachgewiesen bis 5 Monate nach dem Training)

Weiterführende Informationen

Universität Zürich, Psychologisches Institut
Lehrstuhl Prof. Dr. Guy Bodenmann
Birgit Kollmeyer, Leiterin paarlife
Binzmühlestrasse 14/23
CH-8050 Zürich
E-Mail: paarlife@psychologie.uzh.ch

Beratung und Vertrieb im Business-Umfeld

CoSB AG
Winterthurerstrasse 18
CH-8610 Uster
E-Mail: saskya.darmiento@cosb.ch
Tel.: 0041 44 943 10 00