



Ein «Wellness-Kurs» für Ihre Beziehung

Ein langes, glückliches Leben zu zweit ist nicht selbstverständlich. Damit eine Partnerschaft auf Dauer stabil und glücklich bleibt, muss sie gepflegt werden, um den Belastungen des Alltags standhalten zu können. Die Paarforschung zeigt, dass Alltagsstress eine starke Belastung für die Partnerschaft ist. Stress, der ausserhalb der Partnerschaft erlebt und nicht angemessen bewältigt wird, schwappt auf die Partnerschaft über und kann das Paarklima vergiften.

Konflikte in Beziehungen sind deutlich häufiger, wenn einer oder beide Partner gestresst sind. Studien zeigen, dass Stress zu einer wesentlichen Verschlechterung der partnerschaftlichen Kommunikation und längerfristig zu einer Entfremdung führen kann. Das vom renommierten Zürcher Paarforscher Prof. Guy Bodenmann entwickelte «paarlife»-Training hilft, die Qualität in Partnerschaften zu verbessern und mit Stress besser umgehen zu können. Paare lernen, wie sie auch über herausfordernde Themen miteinander reden können und wie sie Stress und Probleme gemeinsam bewältigen. Die Wirksamkeit des «paarlife»-Trainings ist in mehreren wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. Vom Paarlife-Training profitieren können alle Paare, denen die Qualität in ihrer Beziehung wichtig ist. Vielleicht auch eine Idee für ein Weihnachtsgeschenk: Besprechen Sie doch mit Ihrem Partner, ob Sie sich mit einem «paarlife»-Training als Paar einen «Wellness-Kurs» für Ihre Beziehung schenken wollen.

Informationen zu den «paarlife»-Trainings in Ihrer Region finden Sie auf der paarlife-Webseite: www.paarlife.ch/angebote/paarlife-training
Mehr zum Thema auch im Artikel «Umgang mit Stress: «Wie Paare Krisen erfolgreich bewältigen» auf Seite 6.

Newsletter abonnieren

Für viele Paare ist es hilfreich, immer wieder Anregungen zur Pflege der Partnerschaft zu erhalten. Hier bietet die Universität Zürich einen «Paarbrief» an, der als Mail-Newsletter abonniert werden kann: www.paarlife.ch/angebote/informationmaterial/paarbriefe