

Paarlife-Online-Training

Die Partnerschaft gehört zu den wichtigsten Grundpfeilern des psychischen und physischen Befindens. Wenn Menschen in ihrer Paarbeziehung zufrieden sind, berichten sie von einer höheren allgemeinen Lebenszufriedenheit und einer besseren Gesundheit. Eine gesunde Paarbeziehung geht auch objektiv mit einem besseren Immunsystem und einem geringeren Erkrankungsrisiko einher. Es gilt daher, die Paarbeziehung zu stärken und die Liebe zu pflegen.

Das Paarlife-Online-Training wurde von Prof. Dr. Guy Bodenmann (Universität Zürich) entwickelt und zusammen mit Prof. Dr. Thomas Berger (Universität Bern) wissenschaftlich evaluiert.

Auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basierend zielt das Online-Training auf die Förderung der partnerschaftlichen Kommunikation und der gegenseitigen Unterstützung (dyadisches Coping) ab. Da Kommunikationsfertigkeiten unter Stress besonders oft einbrechen, gilt es insbesondere auch bei der Stärkung der gemeinsamen Stressbewältigung anzusetzen und Paaren aufzuzeigen, wie sie gemeinsam Alltagsstress und tägliche Anforderungen bewältigen können.

Das Paarlife-Online-Training gibt kurze Inputs zum besseren Verständnis der Zusammenhänge, illustriert anhand von Videobeispielen wichtige Aspekte der Kommunikation, gemeinsamen Problemlösung und gegenseitigen Unterstützung und zeigt auf, wie Paare ihre Ressourcen stärken können. Das Training kann allein oder gemeinsam bearbeitet werden.

Es gilt gerade in Zeiten des durch das Coronavirus geforderten Zuhause-Bleibens und die ungewohnte Lebensgestaltung auf engem Raum Spannungen in der Paarbeziehung zu reduzieren und die Zeit zu zweit möglichst stressfrei und positiv zu gestalten. Wir hoffen, dass Ihnen das Paarlife-Online-Training dabei Impulse geben kann.

Das Non-Profit-Angebot der Universität Zürich steht allen Paaren kostenlos zur Verfügung.

Internetadresse:

www.online-therapy.ch/paarlifestudie/index.php

Nächste Termine:

Termine bitte erfragen

Kosten:

kostenfrei