

IM HEKTISCHEN ALLTAG

die Paarbeziehung lebendig halten

Aus der Paarforschung gibt es eine breite Evidenzbasis, die zeigt, dass chronische Partnerschaftskonflikte das Risiko für das Auftreten psychischer und körperlicher Probleme erhöhen. Gleichzeitig wirkt eine hohe Partnerschaftsqualität präventiv auf die Entwicklung psychischer und körperlicher Erkrankungen, führt zu einer besseren Immunabwehr und flexibleren Stressbewältigungsmechanismen.

Gerade in der heutigen Zeit, in der häufig beide Partner:innen stark eingebunden sind – sei es bei der Arbeit, mit der Kinderbetreuung oder anderen Verpflichtungen – steht die Paarbeziehung oft hinten an. Die Folgen davon sind auf verschiedenen Ebenen belastend und ungesund.

In unserem zweitägigen Workshop erarbeiten wir mit euch, wie ihr auch im hektischen Alltag eure Beziehung lebendig halten könnt und vermitteln euch dazu ganz konkrete Strategien. Dies soll dabei helfen, die Partnerschaft insgesamt dynamischer und glücklicher zu gestalten.

Wir orientieren uns dabei an den Konzepten der kognitiven Verhaltenstherapie und integrieren sowohl Elemente aus der systemischen, der emotionsfokussierten als auch der Schematherapie.

Referenten

- MSc Fabian Fahrni-Müller, Systemischer Paartherapeut, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, EFT-Therapeut
- MSc Laura Just, Systemische Paartherapeutin, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Fachpsychologin für Rechtspsychologie FSP



Beziehungs-
weise

MIT LAURA JUST &
FABIAN FAHRNI

Module

Wissenschaftliche Befunde zur Relevanz der Partnerschaftsqualität

Verbesserung der partnerschaftlichen Kommunikation & Problemlösung

- Zielorientiert kommunizieren
- Eigene Wünsche & Bedürfnisse äussern
- Konflikte konstruktiv austragen
- Kompromisse finden & sich versöhnen

Beziehung beleben

- Sich gegenseitig Gutes tun & wertschätzen
- Der Langeweile entgegenwirken
- Paarinseln schaffen
- Umgang mit Mental Load

Daten & Zeit

FR 02.05.25 | 13.00 – 18.15
SA 03.05.25 | 09.15 – 17.00

inkl. ca. 30-minütiges
Online-Vorgespräch
im Paarsetting

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Der Workshop richtet sich an Paare jeglichen Alters mit oder ohne Kinder. Wichtig ist, dass ihr interessiert daran seid, euch intensiv mit eurer Beziehung und mit Strategien zur Erhöhung eurer Partnerschaftsqualität auseinanderzusetzen.

Nicht geeignet ist der Workshop für hochkonflikthafte Paare und für solche, die sich zurzeit mit einer Trennung oder Scheidung auseinandersetzen.

Die Anzahl der Teilnehmer:innen ist limitiert.

Angehende Psychotherapeut:innen, die ihre Ausbildung am Klaus-Grawe-Institut absolvieren, können sich den Workshop als Gruppenselbsterfahrung im Umfang von 15 Einheiten anrechnen lassen.

Kosten

CHF 990.– pro Paar

Ort

Klaus Grawe Institut
Grossmünsterplatz 1
8001 Zürich

Anmeldung

Wir freuen uns auf eure Kontaktaufnahme

laura.just@psychologie.ch
fabian.fahrni@psychologie.ch

