

## **Parallelveranstaltung Nr. 1**

# **Paarlife und Paarlife business: Stressbewältigung und Gesundheitsförderung für Paare – zuhause und am Arbeitsplatz**

Von **Birgit Kollmeyer**

*Die Partnerschaftszufriedenheit beeinflusst die physische und psychische Gesundheit von Paaren und Familien. Das Training paarlife® fördert diese Zufriedenheit nachweislich.*

Unglückliche Partnerschaften sind ein Nährboden für eine niedrige Lebenszufriedenheit und für die Entwicklung von psychischen und physischen Erkrankungen der Familienmitglieder. Insbesondere Kinder, die immer wieder elterlichen Konflikten ausgesetzt sind, haben ein höheres Risiko, psychische Auffälligkeiten zu entwickeln.

Die Paarforschung konnte zeigen, dass Kommunikationsfertigkeiten, sowie Kompetenzen zur Problemlösung und Stressverarbeitung eine entscheidende Rolle für die langfristige Partnerschaftszufriedenheit spielen.

### **Was ist Paarlife?**

Paarlife (früher «Freiburger Stresspräventionstraining») ist ein in der Regel zweitägiges Training für Paare, in dem die oben genannten Kompetenzen eingeübt werden. Es wurde 1996 von Prof. Dr. Guy Bodenmann, Universität Zürich, entwickelt. Seine Wirksamkeit wurde in mehreren Studien nachgewiesen.

Die Trainings werden von lizenzierten Trainer/innen geleitet (in der Regel Psychologinnen und Psychologen). Zentral ist eine intensive Begleitung der Paare durch je ein/e Trainer/in für zwei Paare. Neben der Vermittlung von theoretischem Hintergrundwissen in der Gruppe und der Durchführung von Selbstreflexionsübungen jedes Einzelnen bilden die begleiteten Paargespräche einen Schwerpunkt des Trainings. Um die Privatsphäre der Paare zu schützen, hat jedes Paar für die Paargespräche einen separaten Raum. Es wird eine Paarlife-DVD angeboten, die es ermöglicht sich die Inhalte des Paarlife-Trainings im Selbststudium anzueignen.

### **Was ist Paarlife business?**

Paarlife business ist ein Training für Paare, das im Rahmen betrieblicher Stressprävention und Gesundheitsförderung angeboten wird. Die Idee der Work-Life-Balance wird konkret in die Praxis umgesetzt und bezieht den Lebenspartner bzw. die Lebenspartnerin aktiv in die Stressprävention mit ein. Durch das Training lernen die Teilnehmenden, besser mit beruflichem und privatem Stress umzugehen, wodurch das eigene Wohlbefinden, die Partnerschaftszufriedenheit und in der Folge die Kreativität und berufliche Leistungsfähigkeit steigen.

Paarlife business entspricht im Kern dem Paarlife-Training, es werden aber Anpassungen entsprechend den Bedürfnissen der Mitarbeitenden eines Unternehmens vorgenommen. So wird etwa als Ergänzung das Modul «Individuelle Stressbewältigung» eingefügt, bei dem klassische individuelle Stressbewältigungsstrategien vermittelt werden. Im Vergleich zu anderen Stresspräventionstrainings zeichnet sich Paarlife business durch folgende Eigenschaften aus:

- Bei Paarlife business wird die wechselseitige Beeinflussung der Berufs- und Familienwelt berücksichtigt.

- Stressprävention wird ganzheitlich angegangen, indem der Lebenspartner bzw. die Lebenspartnerin einbezogen wird. Je besser beide Partner mit Stress umgehen können, desto effizienter kann Stress abgebaut werden, desto gesünder sind die Beteiligten.
- Paarlife business ist das einzige Stresspräventionstraining für Paare, das seine Wirksamkeit im beruflichen Kontext nachgewiesen hat. Eine Studie in der Swisscom AG zeigte, dass mit diesem Training das Befinden und die berufliche Performanz der Mitarbeitenden signifikant gesteigert und eine signifikante Reduktion des Burnout-Risikos erreicht werden konnten.

Birgit Kollmeyer, Dipl.-Psych.  
Leiterin paarlife  
Universität Zürich  
Psychologisches Institut mit Schwerpunkt  
Kinder/Jugendliche und Paare/Familien  
Binzmühlestr. 14/23  
8050 Zürich  
Tel.: 078 707 49 82  
Tel.: 044 635 75 47 (Sekretariat des Lehrstuhls)  
E-Mail: [birgit.kollmeyer@paarlif.com](mailto:birgit.kollmeyer@paarlif.com)  
[www.paarlif.ch](http://www.paarlif.ch)