

Wie bläst der Wind?

Ein Ehe-Check zeigt es

■ Es gibt Paare, die davon überzeugt sind, für einander bestimmt zu sein. Im Laufe der Zeit beginnen dennoch gewisse Verhaltensweisen zu stören. Konflikte entstehen, es gibt Streit wegen Kleinigkeiten. Plötzlich geht es um scheinbar grundlegende Fragen.

■ Andere Paare kennen kaum Konflikte, sind immer nett, höflich und liebenswert. Dennoch macht sich im Alltag ein Gefühl von Leere und Langeweile breit. Die Paare funktionieren bestens, haben sich aber nichts mehr zu sagen. Es prickelt nicht mehr.

■ Das Paarleben von einst hat sich im Familienalltag mit Kindern verändert. Es ist, als hätte sich etwas zwischen das Paar geschoben und es stellt sich die Frage, wie die Paarbeziehung durch die Elternzeit gerettet – oder gar vertieft – werden kann.

Diese Entwicklungen sind völlig normal. Nicht zwingend rufen sie nach einer Paarberatung. Doch sie werfen Fragen auf, erzeugen Unsicherheiten und können zu Konflikten führen.

Der Paarlando-Ehe-Check bietet Paaren die Chance, sich auszusprechen. Mit Hilfe einer Fachperson stellen sie fest, woher der Wind bläst, ob das Tempo stimmt und ob die gemeinsame Gesprächskultur passt.



Paarlando

PAAR- UND LEBENSBERATUNG
GRAUBÜNDEN

Ehe-Check

5 Schritte

zu einer lebendigen Partnerschaft

- 1** Pflegen Sie eine offene Kommunikation. Liebe bedeutet nicht, sich ohne Worte zu verstehen, sondern Interesse zu zeigen, nachzufragen, Anteil zu nehmen.
- 2** Zeigen Sie Verständnis. Lassen Sie das schnelle «Ja, aber» und die Verteidigungshaltung sein und versuchen Sie, die Beweggründe und Gefühle des anderen zu verstehen.
- 3** Bleiben Sie in Kontakt mit Ihren eigenen Bedürfnissen, Wünschen und Überzeugungen. Nur so können Verständnis und Intimität entstehen.
- 4** Investieren Sie in Ihre Beziehung. Aufmerksamkeit, liebevolle und spontane Zärtlichkeit beleben Ihr Beieinandersein. Umarmung, Küsse und Sexualität geben Ihrer Beziehung Gestalt.
- 5** Tanzen Sie den Tanz zwischen Nähe und Distanz. Das Alleinsein können und das Bewusstsein, für sich selber verantwortlich zu sein, fördern ein befriedigendes Zusammensein.



Gutschein für einen Ehe-Check

Mit diesem Gutschein können sich Paare bei «Paarlando» für einen kostenlosen Ehe-Check anmelden. Das Gespräch dauert 60-90 Minuten. Einzulösen in den ersten fünf Jahren nach ihrer Trauung.
info@paarlando.ch | www.paarlando.ch.

Beratungsstelle Chur | 081 252 33 77
Familienzentrum Planaterra
Reichsgasse 25, 7000 Chur

Beratungsstelle Davos | 081 252 33 77
Jörg-Jenatsch-Strasse 1, 7260 Davos Dorf

Beratungsstelle Engadin/Südtäler
081 833 31 60
Straglia da Sar Josef 3, 7505 Celerina



Für

Mit besten Wünschen überreicht
von Ihrer Kirchgemeinde

Kirchgemeinde/Pfarrei

Datum

Pfarrperson



Die Trägerschaft von «Paarlando»
Evangelisch-reformierte Landeskirche Graubünden
Katholische Landeskirche Graubünden
Kanton Graubünden