



Paarlando

PAAR- UND LEBENSBERATUNG
GRAUBÜNDEN





**Wenn der Wind des Wandels weht,
bauen die einen Schutzmauern,
die andern Windmühlen.**

(Sprichwort aus China)



Wir beraten bei

- Kommunikationsschwierigkeiten
- persönlicher oder partnerschaftlicher Neuorientierung
- Ihrem Wunsch, die Liebe lebendig zu erhalten
- sexueller Unzufriedenheit
- Krisen und Konflikten in einer Beziehung oder Familie
- Trennungs- und Scheidungssituationen
- allgemeinen Lebensfragen und Biografiearbeit
- Persönlichkeitsentwicklung und religiöser Sinnfindung
- Trauerprozessen

Was Sie von uns erwarten können

- Wir nehmen uns Zeit für Sie.
- Je nach Wunsch umfasst unsere Beratung ein oder mehrere Gespräche in regelmässigen Abständen.
- Wir besprechen die Situation und erarbeiten gemeinsam Lösungswege.
- Wir stehen unter Schweigepflicht.
- Wir beraten Sie ungeachtet der Religionszugehörigkeit.

Zusätzlich bieten wir an

- Beziehungcoaching (www.zweihochzwei.ch)
- Kommunikationskurse Paarlife (www.paarlife.com)
- Gesprächsgruppen
- Vorträge und Kurse
- Unterrichtseinheiten
- Meditation



Trägerschaft

Evangelisch-reformierte Landeskirche Graubünden
Katholische Landeskirche Graubünden
Kanton Graubünden

5 Schritte

zu einer lebendigen Paarbeziehung



- 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 Alleinseinkönnen und das Bewusstsein, für sich selber verantwortlich zu sein, fördern ein befriedigendes Zusammensein.





Beratungsteam



Arno S. Arquint

Theologe, Psychologe, Religionswissenschaftler, Psychotherapeut ILE/IFP (Logotherapie), Kommunikationstrainer.
arno.arquint@paarlando.ch



Jürg Jäger

Theologe, Systemische Beratung (MAS ZFH),
Ausbilder (eidg. Fachausweis).
juerg.jaeger@paarlando.ch



Angelika Müller

Theologin, Gestalttherapeutin, Paarlife-Trainerin, Zusatzausbildung in Paar- und Sexualberatung und Logosynthese.
angelika.mueller@paarlando.ch



Markus Schärer

Theologe, Systemische Beratung (SYSA / UNI Bern),
Module in verschiedenen Beratungsausbildungen.
markus.schaerer@paarlando.ch



Sekretariat



Daniela Bucher
Sekretariat
daniela.bucher@paarlando.ch



Pernilla Jöhr
Sekretariat
pernilla.joehr@paarlando.ch



Kontakt

Paarlando

Paar- und Lebensberatung Graubünden

Familienzentrum Planaterra, Reichsgasse 25, 7000 Chur
081 252 33 77 | info@paarlando.ch | www.paarlando.ch
Kontaktieren Sie uns und vereinbaren Sie einen Termin.

Öffnungszeiten Sekretariat

Montag bis Donnerstag
Von 8 bis 11 Uhr und von 14 bis 17 Uhr

Kostenbeteiligung

je nach Einkommen und Familiengrösse

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