



# Paarlando

PAAR- UND LEBENSBERATUNG  
GRAUBÜNDEN





## 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](http://www.zweihochzwei.ch))
- Kommunikationskurse Paarlife ([www.paarlife.com](http://www.paarlife.com))
- Gesprächsgruppen
- Vorträge und Kurse
- Unterrichtseinheiten
- Meditation



## **Trägerschaft**

Evangelisch-reformierte Landeskirche Graubünden  
Katholische Landeskirche Graubünden  
Kanton Graubünden

# 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 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



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

(Sprichwort aus China)