



# 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
- persönlichen Krisen und Schwierigkeiten (Ängste, Trauer, traumatische Erfahrungen, etc.)

## 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

- Beziehungscoaching ([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, eidg. anerkannter Psychotherapeut ILE/IFP (Logotherapie und Existenzanalyse), Paarberater IBP, Traumatherapeut EMI, Kommunikationstainer.

[arno.arquint@paarlando.ch](mailto:arno.arquint@paarlando.ch)



## Jürg Jäger

Theologe, Systemischer Berater MAS ZFH, Ausbilder mit eidg. Fachausweis, Paarberater IBP, Mediator IEF.

[juerg.jaeger@paarlando.ch](mailto:juerg.jaeger@paarlando.ch)



## Angelika Müller

Theologin, Gestalttherapeutin, Paarberaterin IBP, Paarlife-Trainerin, Zusatzausbildung in Sexualberatung und Logosynthese.

[angelika.mueller@paarlando.ch](mailto:angelika.mueller@paarlando.ch)



## Markus Schärer

Theologe, Systemische Beratung SYSA/UNI Bern, Module in verschiedenen Beratungsausbildungen.

[markus.schaerer@paarlando.ch](mailto:markus.schaerer@paarlando.ch)

# Sekretariat



**Daniela Bucher**

Sekretariat

[daniela.bucher@paarlando.ch](mailto:daniela.bucher@paarlando.ch)



**Pernilla Jöhr**

Sekretariat

[pernilla.joehr@paarlando.ch](mailto:pernilla.joehr@paarlando.ch)

# Kontakt

## Paarlando

### Paar- und Lebensberatung Graubünden

Familienzentrum Planaterra, Reichsgasse 25, 7000 Chur  
081 252 33 77 | [info@paarlando.ch](mailto:info@paarlando.ch) | [www.paarlando.ch](http://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 Engadin/Südtäler/Surses

081 833 31 60  
Die Beratungen finden in der Regel in Bivio oder im Engadin  
statt (nach Absprache).