



Seminare  
direkt online  
buchen

# TEAM.F

SeminarMagazin 4/2013

Zum Mitnehmen und Weitergeben.



# Herbst- zauber



TITELTHEMA

Herbstzauber in der Ehe –  
Spannende Möglichkeiten  
für eine neue Lebensphase

TITELTHEMA

Warum bis zur  
Rente warten?

Neues wagen – Altes neu entdecken!



Inkl.  
SEMINAR-  
SCHNELLSUCHE  
am Ende des  
Heftes.

TITELTHEMA

## Herbstzauber in der Ehe – Spannende Möglichkeiten für eine neue Lebensphase

4



**Impressum**

Herausgeber:  
 TEAM.F  
 Neues Leben für Familien e.V.  
 Fon 02351.985948-0  
 www.team-f.de

Redaktionsteam:  
 Siegbert und Sabine Lehmppuhl  
 Stephan Arnold  
 Christian Siegling  
 Eckhard und Heidi Goseberg

Design und Prepress:  
 Gute Botschafter GmbH  
 Spezialisten für  
 Positionierungsdesign  
 www.gute-botschafter.de

Fotos:  
 TEAM.F  
 fotolia.com  
 istockphoto.com  
 Stefan Jurkiewitz

Druck:  
 Dierichs Druck +  
 Media GmbH & Co. KG  
 www.ddm.de

Druck- und Satzfehler  
 vorbehalten.

- 4 Herbstzauber in der Ehe
- 8 Unsere Seminarempfehlungen im Umfeld des Titelthemas
- 10 TEAM.F Buchempfehlung: Du schaffst es!
- 11 TEAM.F – Die Lebenspraktiker
- 12 Warum bis zur Rente warten?
- 14 Seminarteilnehmer berichten
- 16 Generation Sandwich
- 19 Verliebte Liebe – „Gibt es ein Geheimnis glücklicher Ehen?“
- 20 Spiele als Brücke zwischen den Generationen
- 23 TEAM.F-Akademie – Die Staffelübergabe steht an
- 26 Unser Leben im Mehrgenerationenhaus
- 28 Ohne TEAM.F wären wir nicht mehr zusammen
- 30 Tagung für Systemische Beratung und Seelsorge
- 31 LIVE e.V. und die LIVE-Lebensgemeinschaft – unterwegs mit Frauen und Männern
- 32 TEAM.F – Unterstützen Sie uns
- 33 → **Seminarschnellsuche Januar – Dezember 2014**
- 42 Produkte für mehr Zweisamkeit und Vorschau nächste Ausgabe
- 43 Backstube-Traumpartner – Werde selbst zum Traumpartner!

## Liebe TEAM.F-Freunde,

„Frühling, Sommer, ...????“

Anlässlich einer Trauung hatte sich der Standesbeamte in seiner Ansprache die Jahreszeiten der Ehe vorgenommen. Beim Herbst angekommen tat er sich sichtlich schwer, einer Hochzeit angemessene Formulierungen zu finden. Herbst und Winter des Lebens und der Liebe sind immer noch noch Tabuthemen in unserer nach ewiger Jugend strebenden Gesellschaft, obwohl diese Bevölkerungsgruppe den nahezu größten Anteil ausmacht.

Dabei hat sich doch viel verändert. Fühlte sich noch die Generation unserer Eltern mit 50 alt, sind die „Best Ager“ wie sie sich gerne selbst bezeichnen, heute auf der Genießerseite des Lebens. Mit neuen Freiheiten und großer Unabhängigkeit, sehr unternehmungslustig, lange nicht mehr die klassische Großeltern-generation, zählen die meisten sich nicht zum „alten Eisen“ und strahlen das auch bei weitem nicht aus.

Und nach wie vor sind die reifen Paare als Vorbilder, Ratgeber und Unterstützer für junge Paare und Familien wertvoll und gefragt. In dieser neuen Ausgabe unseres Magazins möchten wir speziell über die Themen dieser Lebensphase – Loslassen, Gestalten, Beziehungspflege... nachdenken und Ihnen hoffentlich gute Gedankenanstöße dazu liefern. Für diese kalte Jahreszeit wünschen wir Ihnen ein warmes, gemütliches Zuhause, das Sie gemeinsam mit lieben Menschen genießen können und von Herzen eine gesegnete Advents- und Weihnachtszeit,

Ihr Redaktionsteam.

TITELTHEMA

### Warum bis zur Rente warten?

Neues wagen – Altes neu entdecken! „Das tat gut. Wir haben das gemeinsame Erlebnis und die Herausforderung, im Gespräch zu sein sehr genossen.“ 12



TEAM.F TITELTHEMA

### Generation Sandwich – Unsere Ehe als Ressource zwischen Kindererziehung und Midlife-Phase

16



SEMINAR-SCHNELLSUCHE

Die Seminarschnellsuche von Januar 2014 bis Dezember 2014 finden Sie am Ende des Heftes.



TEAM.F ERFAHRUNGSBERICHT

### Spiele als Brücke zwischen den Generationen.

Marie strahlte übers ganze Gesicht... 20



TEAM.F-AKADEMIE

### TEAM.F-Akademie Die Staffelübergabe steht an.

23



TEAM.F ERFAHRUNGSBERICHT

### Ohne TEAM.F wären wir nicht mehr zusammen.

Am Tage unserer Hochzeit hatten wir alle unsere Wünsche beiseitegeschoben. 28



## Herbstzauber in der Ehe – Spannende Möglichkeiten für eine neue Lebensphase



**H**erbstzauber – an was denken Sie? In der Natur wie im Leben kommt er ganz unaufgefordert. Ob es immer ein Zauber wird, entscheiden Sie selbst.

Alles geht vorüber Das einzig Unveränderliche ist die Veränderlichkeit.



**Alles geht vorüber. Das einzig Unveränderliche ist die Veränderlichkeit.**

Laut einer Umfrage fürchten sich besonders die 30- bis 59-Jährigen vor einer Veränderung in ihrem persönlichen Umfeld. Manchmal möchten wir selbst gern den Lauf der Zeit bestimmen, gute Zeiten festhalten, schwierige am liebsten überspringen.

Wie gut, dass unser Gott im Himmel die Zeit in den Händen hält, dass er über das Universum regiert. Seine Zusage 1. Mose 2,8 gilt bis heute:

*Solange die Erde steht, soll nicht aufhören Saat und Ernte, Frost und Hitze, Sommer und Winter, Tag und Nacht.*

Übertragen wir dieses Bild der Jahreszeiten auf unsere Partnerschaft, können wir von vier Phasen einer Ehe sprechen:

**Die vier Jahreszeiten der Liebe:**

- „Frühling“ – Entwicklungs- und Findungsphase
- „Sommer“ – Familienphase
- „Herbst“ – Familiennachphase
- „Winter“ – Gemeinsam alt werden  
(siehe Abbildung auf der Folgeseite)

Es ist lange bekannt, dass der Übergang von einer zur anderen Phase in vielen Fällen nicht unproblematisch verläuft. Die Spannung zwischen Loslassen und neuen Herausforderungen verunsichert viele und führt manchen in eine echte Lebenskrise.

Den Frühling der Liebe erleben die meisten im Alter zwischen 25 und 30 Jahren. Zwei Menschen verlieben sich ineinander und werden ein Paar. Die wichtigsten Aufgaben eines jungen Paares sind: die Ablösung von den Eltern und eine verbindliche Entscheidung füreinander. Es ist eine spannende Zeit, verbunden mit vielen intensiven Erfahrungen wie Schmetterlingsgefühle, große Neugierde, den anderen kennen zu lernen, immer noch aus einer gewissen Unabhängigkeit heraus. Allzu gern wird der Partner idealisiert und die Schwächen ausgeblendet.

**Die Sommerzeit bedeutet die erste große Veränderung im Leben eines Paares**, wenn aus einer Zweier- oder Dreierbeziehung wird. Heute später als früher, weil unsere Gesellschaft sich verändert hat. Eine spannende, aber auch anstrengende Zeit der Familienphase. Wann ist der geeignete Zeitpunkt für Familiengründung? Viele zögern und möchten sich in alle Richtungen absichern, bis sie ein inneres Ja dazu finden. Manche überlegen so lange, dass sie diese schöne und wichtige Phase verpassen. Gerade das erste Kind wird zum Mittelpunkt der jungen Familie. Das ist richtig und Eltern werden ist schön. Die Frau ist jetzt auch Mutter und der Mann Vater. In diesen Rollen muss man sich erst zurechtfinden und kennenlernen. Es fällt nicht leicht, die Eltern- und Paarbeziehung auszubalancieren.

**Eine besondere Reifestufe, die ein Mensch im Leben erreichen kann, ist verbindliche Elternschaft.**

Mit Kindern leben und in die Elternrolle hineinwachsen ist eine große Bereicherung für das Leben und die Beziehung. Es lauert die große Gefahr, dass ungewollt und ohne es zu bemerken, die Paarbeziehung vernachlässigt wird, manchmal bis zur Entfremdung. Dem inneren Rückzug folgt oft auch der körperliche, das sexuelle Verlangen bleibt auf der Strecke und viele Paare verlieren so ihre Lust an der Partnerschaft. Nicht selten folgen Trennung und Scheidung.

Unsere Gesellschaft verändert sich, der Anteil der Patchworkfamilien nimmt zu und wird zur besonderen Herausforderung für Paare im Sommer der Beziehung. Ich habe eine geschiedene Frau mit drei kleinen Kindern vor Augen, die eine neue Partnerschaft mit einem Mann eingeht, der im Herbst seines Lebens ist. Seine Kinder haben das Nest bereits verlassen. Die Frau ist noch in der Sommerzeit, gemeinsam erleben beide einen neuen Aufbruch – Frühlingsstimmung, die leicht von schnell aufkommenden Problemen überschattet wird.

**Wirkliche Reife kommt durch die Verantwortung, die wir für unser Leben übernehmen und nicht allein durch das Alter.**

Die berufliche und private Lebensbelastung hat zugenommen und es braucht für alle Beteiligten und alle Lebensbereiche eine gute Abstimmung, gute Absprachen und auch Organisationstalent. Erziehung und das Zusammenleben sind kein Sonntagsspaziergang, Eltern haben den sehnlichen Wunsch, ihre Erziehungsaufgabe richtig und gut zu machen. Wenn Sie diese Ära als Paar gut „überleben“ wollen, dürfen Sie ihre Partnerschaft nicht vernachlässigen, egal wie turbulent diese Zeiten für Sie sind.



Hannelore Linge



**Viele Paare träumen vom Herbstzauber nach der Familienzeit.** Der jedoch wird nur dann zauberhaft, wenn man die Beziehung bis dahin gut pflegt und nicht vernachlässigt. Denn wir wissen, der Herbst mit seinen Nebelstunden wird kommen und Fragen aufwerfen: Was kommt da auf mich zu? Mit welchen Veränderungen muss ich leben?

Wir stellen vielleicht fest, dass unsere Kinder das Leben auch ohne uns ganz gut meistern, haben sie doch vieles von uns gelernt. Wir sollten ihnen immer mehr zutrauen und ihnen zusprechen, dass sie das Leben schaffen und dass unsere Liebe sie begleitet. Manche Tochter, mancher Sohn braucht mehr Zeit und mehr Geduld, mancher auch einen kleinen Schubs aus dem Nest. Gemeinsam haben wir viel geschafft, auf das wir dankbar zurückschauen können. Wenn Sie als Paar sich einmal gemütlich hinsetzen und alles aufschreiben, werden Sie staunen, was da an Lebensleistung zusammenkommt.

Wir sind mittlerweile keine 20 mehr und die ersten Restaurationen werden beim Friseur oder der Kosmetik vorgenommen. Kleine Zipperlein stellen sich ein. Zeiten, in denen wir erschöpft sind – auch ohne Kinderstress. Zum Regenerieren brauchen wir etwas länger, fühlen uns aber sonst noch recht fit. Manche Diät haben wir bereits erfolglos hinter uns und haben gelernt, mit Abstrichen zu leben.

**Herbstzeit in der Ehe bedeutet auch, als Paar wieder allein zu sein.**

Nicht einfach, wenn wir uns in der Spätsommerphase bereits auseinander gelebt haben, jeder in seiner Welt gelebt und kein Austausch darüber stattgefunden hat. Da ist die Gefahr groß, dass es (mal wieder) kriseln kann. Anklagen und Vorwürfe nehmen zu. Alte Verletzungen kommen vorbei und werden wieder aufgewärmt. Um gut weiter zu machen, wäre eine Inventur für die Beziehung angebracht. Das ist nicht immer leicht. Es ist nötig, über gegenseitige Verletzungen zu reden und den Müll zu entsorgen, statt den Müllberg zu begrünen. Denn dieser wird sonst irgendwann stinken!

Als zusätzliche Belastung kommt für einige noch die Betreuung oder Pflege der eigenen Eltern dazu. Trotzdem oder gerade deshalb müssen wir uns als Paar wieder finden, wenn wir den Zauber im Herbst erleben wollen. Das ist eine wichtige Voraussetzung.

**Ein weiterer Schritt zur Reife ist die verbindliche Partnerschaft nach der Familienphase.**

Wieder Beziehung bauen, doch anders als am Anfang. Nämlich:

- mit vielen Erfahrungen
- weiser, reifer und erlesen wie ein guter Wein.

Diese Familien-Nachphase wird angesiedelt etwa zwischen 49 und 62 Jahren. Die Kinder – für viele Jahre unsere „Gäste“ und wichtigste Aufgabe, gehen eigene Wege. Übrigens leiden Paare ohne Kinder in dieser Phase auch häufig am eingefahrenen Zustand ihrer Beziehung. Für sie ist es ebenso wichtig zu überlegen, wie sie diese Zeit sinnvoll gestalten wollen.

Ich habe noch lebhaft vor Augen, wie in der Übergangsphase zwischen Sommer und Herbst sechs Kinder durch unser Haus sprangen. Zu den drei leiblichen hatten wir – Rainer und ich – noch drei Kinder aus Berufung angenommen. Teilweise war ich noch in meinem Beruf in der Krankenpflege tätig und ich weiß noch genau, wie es sich anfühlt, Ehefrau,

Mutter und dazu noch berufstätig zu sein. Ja, es war spannend, anstrengend und äußerst turbulent, aber auch schön. Vielleicht oder bestimmt deshalb, weil wir mit Unterstützung durch TEAM.F eifrig in unsere Ehe und Familie investiert haben. Keine Ahnung, wo wir sonst gelandet wären.

Beim Weggang unserer ersten Tochter waren noch fünf Kinder zu Hause. Innerhalb von drei Wochen zogen drei Kinder aus und als plötzlich nur noch ein Kind im Haus war, empfand ich mit einem Schlag alles anders. Zurück blieb eine Mutter mit all ihren unterschiedlichen Gefühlen, die zu viel kochte, sich von großen auf kleine Töpfe umstellen musste, ein trauriger Sohn, der seine Geschwister sehr vermisste und ein sehr beschäftigter Mann, der von seinem Beruf extrem beschlagnahmt wurde.

Man weiß, dass es so kommen wird, aber so plötzlich kann man es kaum fassen, die Seele kommt einfach so schnell nicht nach. Das letzte Kind wird auch gehen, daran dachte ich jetzt schon schmerzlich. War es das jetzt? Fragt sich mancher in so einer Situation.

Essen und Fernsehen? Eine passive Konsumhaltung, wenig förderlich für eine Beziehung. Hier gilt es, wertvolle Gemeinsamkeiten zu entdecken oder eine neue gemeinsame Perspektive zu entwickeln. Die „Hoch-Zeit“ der Familienphase war endgültig vorbei. Ich trauerte dem Sommer nach und das war okay. Ich nahm mir Zeit zum Klavierspiel, Freundinnen zu besuchen und mein Leben zu sortieren.

Ich freute mich riesig, wenn die Kinder zu Besuch kamen. Manchmal war ich geneigt, sie festzuhalten. Doch schnell merkte ich, dass das für unsere Beziehung nicht gut ist. Sie kommen gerne zurück, wenn ich sie loslasse. Unser Jüngster überlegt, für einige Zeit nach Asien zu gehen und ich spüre, ich habe losgelassen. Wie ich das geschafft habe? Durch viele Gespräche mit Freunden und vor allem mit meinem Ehemann Rainer. Vermehrt suchten wir das gemeinsame Gebet. Wir begannen, die Schönheiten am Herbst zu entdecken. Der erste zweiwöchige Urlaub zu zweit – er war den Flitterwochen gleich und wir bekamen Sehnsucht nach mehr. Es war für uns ein guter Einstieg in die neue Phase.

*„Sexualität und Erotik müssen gepflegt werden. Mit zunehmendem Alter ist das eine Kulturleistung, sagte einmal jemand. Das heißt, nicht gewollt, sondern gestaltet.“*

Ich verspürte Lust, Neues zu wagen. Meine Berufstätigkeit als Krankenschwester gab ich auf und erweiterte die Seelsorge, machte eine Coaching-Ausbildung. Darauf folgten weitere Fortbildungen. Ich lernte interessante Menschen kennen und erschloss mir neue Bereiche, die mich beflügelten. Ich war fasziniert von den vielen neuen Möglichkeiten, die mir das Leben plötzlich bot. Daraus ergaben sich für unsere Ehebeziehung viele Anregungen und vor allem Gesprächsstoff. Wir erleben den Herbst als eine Chance, als eine große Bereicherung. Gemeinsam gestalten wir unseren Garten und sind inzwischen kleine Rosenspezialisten geworden.

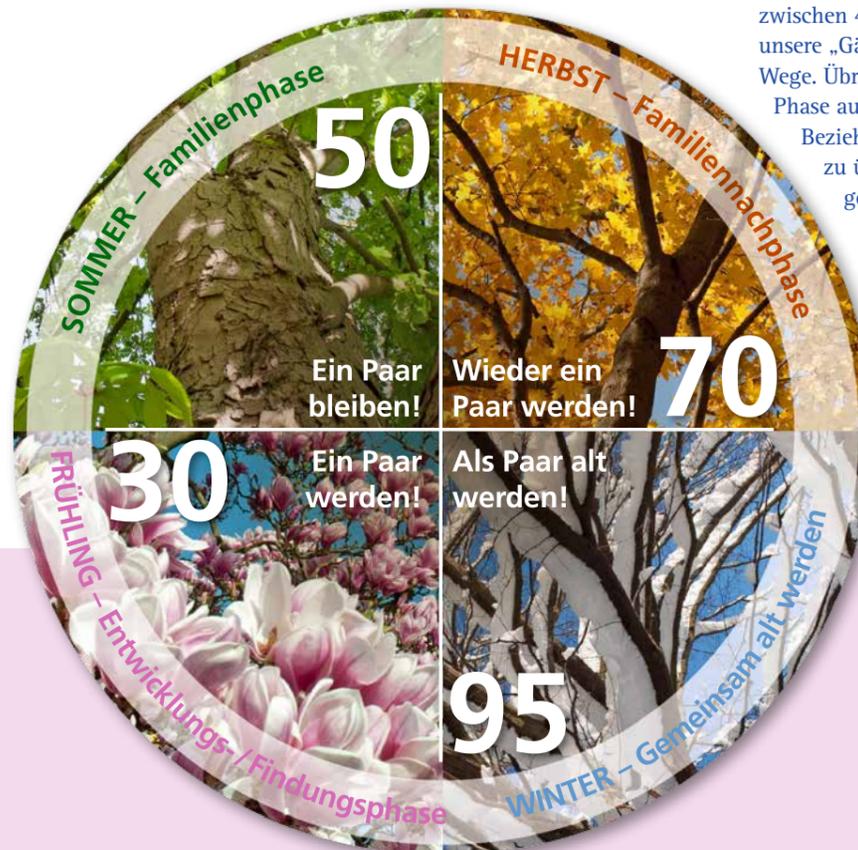
Für unsere Fitness wollten wir unbedingt auch etwas tun. Nach vielen Überlegungen fand Rainer den Weg in ein Fitnessstudio, ich walkte mit netten Frauen und neuerdings belegen wir gemeinsam einen Tanzkurs, der uns viel Freude macht. Für Ehepaare bieten wir zu Hause einen Gesprächskreis an.

Es lohnt sich, rechtzeitig vor der Herbstphase darüber nachzudenken: „Was würde mir oder uns gemeinsam Spaß machen? Wozu hatte ich in der Familienphase so wenig Zeit?“ Den eigenen Neigungen nachgehen, aber auch gemeinsame Aktivitäten finden oder nach interessanten Ehrenämtern Ausschau halten, die wirklich Sinn und uns auch zufrieden machen. Mit den Enkeln eine gute Beziehung zu pflegen gehört übrigens auch dazu. Wir sind überzeugt, der Herbst kann bunt und schön sein und verdient den Namen „Herbstzauber“. Konnte ich Sie ein wenig anstecken, gerade in dieser Phase der Ehe viel Neues zu entdecken, auszuprobieren und zu gestalten, bevor der Winter kommt?

Der Winter ist die Phase, in der wir als Paar gemeinsam alt werden, uns von der Arbeitswelt verabschieden, Krankheiten und Gebrechen bringen eventuell Einschränkungen und Belastungen mit sich. Winterzeit bedeutet auch, sich der Vergänglichkeit bewusst zu werden. Mir sagt mein bisheriges Leben, dass es Sinn macht, im Hier und Jetzt zu leben und sich doch frühzeitig auf die kommende Ehephase einzustellen. Gut vorbereitet fällt es leichter, die Veränderungen unseres Lebens anzunehmen und Krisen nicht unbedingt zu vermeiden, aber doch besser zu bewältigen.

**Deshalb empfinde ich es als ein Zeichen von Reife, wenn man bereit ist, sich dem Wechsel der Lebensphasen zu stellen, jede Phase bewusst zu erleben und Krisen als Chancen zum Wachstum zu begreifen.**

Ihre Hannelore Linge



*„Ob der Herbst des Lebens ein Zauber wird? Das entscheiden Sie selbst!“*



Hannelore Linge · 39 Jahre verheiratet mit Rainer  
3 Kinder · 3 Pflegekinder · Baunatal · selbstständig  
tätig und ausgebildet in systemischer Paartherapie  
systemischem Elterncoaching und Seelsorge  
Coaching · ([www.Lebensberatung-Linge.de](http://www.Lebensberatung-Linge.de))  
mit Ehemann TEAM.F-Mitarbeiter seit 1991

**Vorabinfo:**

Seminarwoche für Paare vom 13. – 20.09.2014  
in Neukirchen / Österreich

**Buchempfehlung:**

Dr. Hans Jellouschek: „Wenn Paare älter werden“  
und „Die Kunst als Paar zu leben“ – Kreuz-Verlag

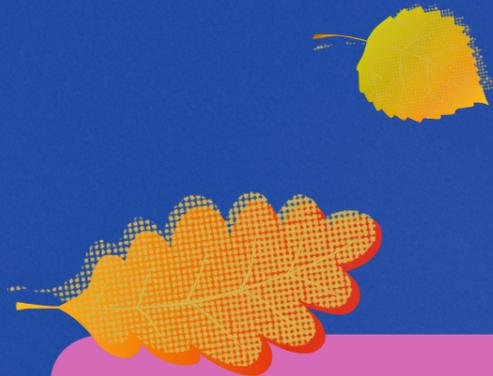
# Frühling, Sommer...???



## Unsere Seminarempfehlungen im Umfeld des Titelthemas

„Liebe ist wie ein Gedicht,  
Ein Gedicht –  
vom Frühling geschrieben,  
vom Sommer diktiert,  
vom Herbst gelesen,  
vom Winter erträumt.“

Verfasser unbekannt



In der Natur ist der Herbst Erntezeit, im Leben und in der Ehe auch. Es hat mich schon immer fasziniert, dass man in den Gesichtern reifer Paare lesen kann. Traurig macht mich, wenn aus Gesichtern Enttäuschung oder Bitterkeit spricht. Eine gute Ausstrahlung von Paaren in dieser Lebensphase hat mich jedoch immer angezogen. Ich habe Kontakt zu ihnen gesucht, wollte wissen, was sie so anziehend macht und wie sie so geworden sind.

Alle haben ihre Beziehung nicht einfach laufen lassen, sondern daran gearbeitet. Viel geredet – über sich und nicht nur über Gott und die Welt – gemeinsam viel unternommen, gute Freundschaften gepflegt, Seminare besucht...

Selten entwickelt sich etwas von allein gut und für das, was mir wichtig ist, muss ich mich einsetzen, dass es gelingt.

### TEAM.F hat für Paare in der zweiten Lebenshälfte gute Seminarangebote:

- Ehe erleben | Ehe-Wander-Wochenende 50+
- Seminarwoche für Paare zum Thema Herbstzauber mit Ehepaar Linge – Österreich
- Ehe erleben | Ehe-Mobilwochenende
- Versöhnt leben – Beziehungen klären

Wer den Herbst und die guten Früchte genießen möchte, sollte sich gut darauf vorbereiten. Paaren im Sommer ihres Lebens empfehle ich darum, sich in unserem abwechslungsreichen Seminarangebot ab Seite 33 und auf unserer Website umzuschauen.

Ihre Heidi Goseberg

### Unsere Seminarempfehlung:

Wie Sie den Herbst genießen und sich gut vorbereiten können, erfahren Sie vor allem in den Seminarbereichen:

- |  |           |
|--|-----------|
| ■ 27. – 29.06.14 BY  | 14 284 41 |
| <b>Ehe erleben   Ehe-Wander-Wochenende 50+</b>   |           |
| Allgäuhaus<br>87497 Wertach im Oberallgäu  |           |
| Leitung: Gudrun und Georg Leitner, Karin und Uwe Rauhut  |           |
| Kosten: 70,- € Seminargebühr pro Person plus<br>129,- € VP pro Person                                    |           |
| Anmeldung: Petra Miß   |           |
| ■ 13. – 20.09.14 A   |           |
| <b>Seminarwoche für Paare in Österreich zum Thema Herbstzauber mit Ehepaar Linge</b>                     |           |
| ■ 12. – 15.06.14 BY  | 14 223 41 |
| <b>Ehe erleben   Ehe-Mobilwochenende</b>   |           |
| Startpunkt ist Aschaffenburg<br>637** Mainfranken  |           |
| ■ 20. – 23.02.14 HE  | 14 621 31 |
| <b>Versöhnt leben – Beziehungen klären</b>   |           |
| Freizeitheim Haus Matthäus<br>34516 Vöhl-Asel am Edersee/Nordhessen                                      |           |
| Leitung: Marion Glöckner, Anne Besteck, Christof Matthias und Thomas Fohmann mit Team                    |           |
| Kosten: 165,- € Seminargebühr pro Person plus<br>ab 142,- € VP pro Person                                |           |
| Anmeldung: Petra Miß   |           |
| ■ 13. – 16.03.14 BB  | 14 621 61 |
| <b>Versöhnt leben – Beziehungen klären</b>   |           |
| CVJM Freizeit- und Bildungsstätte<br>15377 Waldsiedersdorf/Märk. Schweiz                                 |           |
| Leitung: Sabine und Siegfert Lehmpfuhl mit Team  |           |
| Kosten: 165,- € Seminargebühr pro Person plus<br>96,- € VP pro Person; Einzelzimmerzuschlag 10,- €/Nacht |           |
| Anmeldung: Edeltraud Wurl  |           |
| ■ 02. – 06.04.14 TH  | 14 621 81 |
| <b>Versöhnt leben – Beziehungen klären</b>   |           |
| Haus am Seimberg<br>98599 Brotterode bei Eisenach  |           |
| Leitung: Stephan Arnold mit Team   |           |
| Kosten: 165,- € pro Person plus<br>ab 178,- € VP pro Person  |           |
| Anmeldung: Susanne Graf  |           |

„In der Natur ist der Herbst Erntezeit,  
im Leben und in der Ehe auch“

Heidi Goseberg



Von Claudia Mühlán, Menander Verlag

## Du schaffst es!

„Gelassenheit kann man trainieren!“ Dieser Ausspruch einer damals 12fachen Mutter hat mich mitten in der Familienzeit mit vier kleinen Kindern beeindruckt. Du schaffst es – das war gerade mein Thema und meine große Sehnsucht: Mich im Familienalltag nicht nur – wie man so schön sagt – über Wasser zu halten, sondern es wirklich gut zu machen.

**H**atte ich doch gerade mit Anfang 30 nach vier dicht aufeinander folgenden Schwangerschaften und Stillzeiten und in unserem Drei-Generationen-Haus eine erste Krise bewältigt, die mich in meinem bewegten Leben ordentlich geschüttelt hatte. Intuitiv hatten wir – mit dem Verständnis und der Unterstützung meines Mannes – viele gute Maßnahmen ergriffen, die mir langsam wieder Stabilität gaben. Durch Gespräche, Gebet, körperliche Bewegung und auch freie Zeiten für mich fühlte ich mich bald wieder besser und den Anforderungen meines Lebens gewachsen. Dennoch war mir sehr bewusst, dass das noch nicht reichte, um künftige Krisen besser meistern zu können.

Persönliche Seelsorge und vor allem auch Claudias Buch brachten mich damals auf die Spur eingefahrener falscher Lebenshaltungen und -einstellungen und mit dem Buch bekam ich gleichzeitig eine wertvolle und praktische Strategie, die mir half, alles zu bündeln, gezielt körperliche und seelische Belastbarkeit zu trainieren und dabei richtige Akzente zu setzen. Mit dieser überarbeiteten Fassung ist es mit den vielen persönlichen Erfahrungen und aus der Rückschau noch detaillierter und anschaulicher gelungen.

Gefallen hat mir vor allem die Ausgewogenheit, mit der Claudia Mühlán alle Lebensbereiche nebeneinander stellt. In einem ansprechenden Vortrag hörte ich damals: „Man kann auch das Gute total überziehen und dann wird es schädlich.“

Eine gute Ausgewogenheit kommt auch darin zum Ausdruck, dass sich Claudia Mühlán nicht nur an die „Vollzeitmütter“ wendet, ihre Empfehlungen sind auf alle gängigen Lebensmodelle von Müttern anwendbar, gerade dann, wenn ein hohes Lebenstempo oder ein großer Lebensdruck vorliegt.

Mein Fazit heute, nach vielen Jahren und eigenen Erfahrungen: Nicht alles, aber vieles habe ich selbst in der Hand, um mein Leben erfüllt und entspannt zu gestalten. Ich mache mich damit weitgehend unabhängig von den Umständen und übernehme selbst die Verantwortung für mich. Der größere Zusammenhang ist für mich jedoch, einen guten Lebensstil einzuüben. Einen Lebensstil, der Gott ehrt, als hoffentlich nachahmenswertes Vorbild für meine Kinder und andere Menschen und in Achtung vor mir selbst.

Ich bin dankbar für gute Vorbilder wie Claudia Mühlán. Gute Einsichten, aber vor allem die richtigen Entscheidungen haben mich in meinem Leben auf eine gute Spur gebracht.

Das wünscht Ihnen, liebe Leserin  
Ihre Heidi Goseberg

Claudia Mühlán  
**Du schaffst es**  
Verlag: Menander Verlag  
140 Seiten, Gebunden, 10,95 €

**Zu beziehen ist das Buch über:**  
TEAM.F Lüdenscheid  
Fon 023 51.98 59 48 0  
Fax 023 51.98 59 48 10  
info@team-f.de  
www.team-f.de



## TEAM.F – Die Lebenspraktiker

„Wir selbst haben erlebt, dass unser Ehe- und Familienleben tiefer und erfüllter wurde, als wir begannen, Gottes Ratschläge für unsere Familienbeziehungen zu befolgen.“

TEAM.F wurde als christliche Familienarbeit 1987 von den Ehepaaren Lüling und Mühlán gegründet. Die Leitung des Vereins wird seit 2009 verantwortlich von den Ehepaaren Lehmpfuhl und Arnold (s. Foto) wahrgenommen.

Schon viele Jahre zuvor waren wir vier als Regionalleiter in Berlin/Brandenburg und Thüringen für TEAM.F verantwortlich tätig. Dankbar sind wir für ein großes Werk mit mittlerweile 40 angestellten und ca. 800 ehrenamtlichen Mitarbeitern, die sich mit uns dafür einsetzen, dass Gottes gute Ideen für Paare und Familien und unser gutes Know-how in vielen Beziehungen und Familien zu einem harmonischen und entspannten Zusammenleben beitragen.

In unserem Programm finden Sie seit Jahren bewährte und auch aktuelle Angebote mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten. Ob Sie Single, auf Partnersuche, verliebt, verlobt, verheiratet, Eltern, alleinerziehend, Rat suchend ... sind, in Seminaren und Beratungsgesprächen finden Sie bei TEAM.F kompetente Ansprechpartner. Wir freuen uns, Ihnen auf den folgenden Seiten unser umfangreiches Seminarangebot präsentieren zu können.

Fühlen Sie sich angesprochen von unseren Inhalten und Zielen oder von den Nöten in Ehen und Familien? Würden Sie unsere Arbeit gerne praktisch in Form von Vorträgen, Seelsorge oder in der Seminarorganisation unterstützen? Dann wenden Sie sich bitte direkt an unsere Regionalleiter vor Ort (Kontakt Daten siehe [www.team-f.de](http://www.team-f.de) oder Seite 40). Wir brauchen jede Unterstützung und wir freuen uns auf Sie!



Ihre  
Sabine und Siegbert Lehmpfuhl  
Cornelia und Stephan Arnold



Christliche Seminare für  
Einzelpersonen, Paare und Familien.  
Weil jeder ein Zuhause braucht.



Christliche Ausbildung  
zum Coach, Referent und Berater.  
Für Mutmacher und Hoffnungsträger.

TEAM.F ist Mitglied der  
Evangelischen Allianz.

Seit dem 1. Juli 2011 sind wir  
von TEAM.F eine Partnerschaft  
mit der Stiftung für Familien-  
werte eingegangen.



Stiftung  
für Familienwerte

# Warum bis zur Rente warten?

Neues wagen – Altes neu entdecken! „Das tat gut. Wir haben das gemeinsame Erlebnis und die Herausforderung, miteinander im Gespräch zu sein sehr genossen.“ Dieses Statement eines Ehepaares, das sich aufgemacht hatte zum TEAM.F Seminar: „Neues wagen – Altes neu entdecken“ steht für wohlthuende Entdeckungen vieler Paare.

*Unser Rat an Sie heute ist, dass Sie nicht bis zur Rente warten, sondern heute die Prioritäten Ihres Lebens (neu) ordnen und auf Ausgewogenheit achten.*

**G**emeinsame Erlebnisse, Zeit und auch miteinander erlebte Entspannung stärkt unsere Ehebeziehung. Neues wagen und Bewährtes wieder neu entdecken klingt dynamisch. Schließlich wollen wir nach 20, 30 oder mehr Jahren nicht eine Scheidung als einzigen Ausweg unserer Beziehung sehen. Wir wollen auch nicht in die Burn Out Falle geraten. Vielleicht helfen die folgenden Gedanken dabei.

### Lernen, Arbeiten, Spielen – das ganze Leben lang.

Unser Leben scheint nach einem Programm abzulaufen. Dieses Programm macht uns manchmal sogar Angst. Es scheint eine Dreiteilung zu geben. In den ersten Jahrzehnten sind wir Lernende. Erst lernen wir im Elternhaus, dann kommt die Schule, Konfirmandenunterricht etc. Später beginnen wir ein Studium oder eine Berufsausbildung.

Danach beginnt der „Ernst des Lebens“. Neben Hochzeit und Gründung einer Familie beginnt jetzt die Zeit der Arbeit. Das bisher Gelernte muss umgesetzt werden. Idealerweise findet sich ein Job, der uns eine Karriere bietet und wir müssen alle unsere Kraft einsetzen, um für den Alltag und auch den wohlverdienten Ruhestand zu sorgen. Aber der Ruhestand ist noch in weiter Ferne. Eigentlich können wir uns damit noch gar nicht befassen. Das ist ja die Zeit, die wir „später“ nennen. Das „heute“ fordert uns genug heraus. Und was wird später? Dann haben wir ausreichend Gelegenheiten für alle Dinge, die wir uns zwar sehr wünschen, aber zu denen heute nicht ausreichend Zeit vorhanden ist. So fliegen die Jahre dahin.

Im Predigerbuch der Bibel, z.B. Kapitel 5 können wir von einem Menschen lesen, der sich über sein Leben und genau der eben geschilderten Situation Gedanken macht. Jesus greift diese Gedanken auch auf und rät uns, so zu leben, als ob heute unser letzter Tag wäre. Eine Frage, die uns nachdenklich macht und die wir uns immer wieder einmal stellen ist: „Was wird man über dein Leben berichten, wenn du nicht mehr da bist“? Soll auf unserem Grabstein auch stehen, dass unser Leben Mühe und Arbeit war?

### Jede Lebensphase neu überprüfen.

Wir haben uns vorgenommen, unser Leben nach einem anderen Muster ablaufen zu lassen. Lernen, arbeiten und spielen wollen wir nicht in Phasen erleben. Lernende wollen wir bleiben. Menschen, die ihre Arbeit nicht nur zum Broterwerb verrichten bleiben wir auch. Ebenso wollen wir mit gemeinsamen Erlebnissen und Entspannungszeiten nicht bis zur Rente warten, sondern heute eine gesunde Ausgewogenheit finden. Das sieht natürlich in jeder Lebensphase anders aus. Als Ehepaar ohne Kinder brauchten wir nur an uns denken und hatten wenige Mitbestimmer um uns. Das änderte sich, als Kinder unser Leben erfüllten. Teenager in der Familie bedeuteten dann andere Herausforderungen als in der folgenden Lebensphase Eltern von Kindern zu sein, die ihren Lebensmittelpunkt nicht mehr zu Hause haben. In allen Lebensphasen wollen wir aber unserem Grundsatz treu bleiben und auf die Ausgewogenheit von Lernen, Arbeiten und Spielen achten und Ziele und Prioritäten setzen.

Dazu müssen wir unsere Ziele und Prioritäten immer wieder auf den Prüfstand stellen. Dürfen wir uns als Christen überhaupt Ziele setzen? Sprichwörter wie „Der Mensch dachte und Gott lachte“ sprechen dagegen. Ein Blick in die Bibel kann uns helfen. In Spr. 29,18 lesen wir nämlich, dass ein Volk ohne Ziele und Visionen zum Scheitern verurteilt ist. Es ist also legitim, sich Lebensziele zu setzen und auch unseren Lebensstil gelegentlich dabei auf den Prüfstand zu stellen. So mancher „alte Hund“ raubt uns nur Zeit und Kraft, die für andere Dinge besser einzusetzen wären. Vielleicht ist es an der Zeit, sich von ihm zu trennen?

### Aktiv das Leben gestalten.

Unsere Frage ist: „Agieren oder reagieren wir bei der Gestaltung unseres Lebens?“ Manchmal ist es ein Reagieren auf besondere Situationen oder Herausforderungen. Allerdings soll das nicht der Normalfall werden, sondern wir möchten gern agieren und aktiv an dem Programm unseres Lebens mitgestalten. Wir möchten leben und nicht gelebt werden. Unser Rat an Sie heute ist, dass Sie nicht bis zur Rente warten, sondern heute die Prioritäten Ihres Lebens (neu) ordnen und auf Ausgewogenheit achten. Dazu ist es nie zu spät.

Ihre Sabine und Siegbert Lehmpfuhl, TEAM.F Leitung



Sabine und Siegbert Lehmpfuhl

# Seminarteilnehmer berichten

Unsere Seminargäste sind für uns die beste Orientierungshilfe und Motivation, in unserer Arbeit nicht nachzulassen. Natürlich sind wir ebenso für kritische Anmerkungen offen – doch insgesamt überwiegt der positive Eindruck, Menschen mit unseren Angeboten ein echtes Stück weitergebracht zu haben. Einige ausgewählte Stimmen sollen Ihnen unsere Seminare etwas näher bringen.

→ **Persönlichkeit und Seelsorge**  
**Versöhnt leben**

*„Durch euch und Gott konnte ich annehmen, was Schmerz in mir auslöste und nun kann ich das Leben lernen, das Gott für mich gedacht hat in dem Bewusstsein, dass dies ein Prozess ist. Ich bin getrost, diesen Weg jetzt frei gehen zu können.“*

*Ich empfinde es als wohltuend, dieses Seminar als Ehepaar gemeinsam zu besuchen. Probleme und Lösungen betreffen meistens beide und können hier vor Ort schon zusammen angegangen und besprochen werden. Gemeinsam erlebtes und gehörtes ist eindrücklicher als Weitererzähltes. Da wo ich Jesus bitte, wunde Punkte und blinde Flecken in meinem Leben aufzudecken, antwortet er sehr konkret.“*

→ **Eltern und Kindererziehung**  
**Kinder stark machen**

*„Mir hat es sehr gut gefallen, wie humorvoll an das Thema herangegangen wurde. Das Seminar war sehr abwechslungsreich, unter anderem auch durch die vielen Beispiele aus dem Alltag. Ich habe etliche Gedankenanstöße mitgenommen ohne das Gefühl zu haben, in meiner Rolle als Mutter bisher versagt zu haben. Das fand ich sehr aufbauend im Gegensatz zu manchen anderen Vorträgen, die ich schon gehört habe. Der Samstag hat sich auf alle Fälle gelohnt.“*

→ **Paar- und Ehebeziehung**  
**Ehe stärken | Meine Wünsche, deine Wünsche**

*„Die familiären Umstände, Arbeitssituation, Krankheit, Erschöpfung, Routine, Langeweile und „Tempo“ So erlebte ich unsere Ehe nach knapp acht Jahren. Ich war sehr einsam in unserer Zweierschaft und habe versucht, dieses Vakuum durch Träumerei und Aktivitäten mit anderen auszufüllen. Im Seminar haben wir uns neu füreinander entschieden. Wir haben einiges erkannt, das wir dringend ändern müssen.“*

*„Wir hatten dieses Seminar als Hochzeitsgeschenk bekommen und keinerlei Erwartungen. Es hat uns so viel gegeben. Schon der Fragebogen, den wir im Voraus bearbeiteten, hat uns zum Nachdenken angeregt. Manche Fragen brachten uns in die Zwickmühle. Aber über intime Gefühle zu reden, hat für uns viel Verständnis und Veränderung gebracht. Wir sind dankbar, dass wir hier sein konnten.“*

→ **Frauen unter sich**  
**Frauen-Wohlfühl-Wochenende**

*„Für mich war das Frauen-Wohlfühl-Wochenende eine echte Auszeit von der Familie. Die Mischung aus Entspannung, Spaß und geistlichem Input war sehr ausgewogen und es war genug Zeit, auch mal mit sich selbst (und Gott) alleine zu sein und Dinge innerlich neu zu sortieren.“*

*Beeindruckend waren die Mitarbeiterinnen, die sich alle so viel Mühe gegeben haben und dabei doch auch noch entspannt und gelassen wirkten. Vielen Dank!“*



Mühlen persönlich

Termine zu öffentlichen Vorträgen und Seminaren

Altbewährte und neue Mühlen Artikel kostenlos als PDF herunterladen

Bücher und Vorträge als CD oder Download

## muehlan-mediendienst.de

Leipzigerstr. 233 · 38124 Braunschweig · Fon 0531-610730 · Fax 611941  
info@muehlan-mediendienst.de

### NEUERSCHEINUNGEN



C. & E. Mühlen  
**UNSER ABENTEUER**  
Paperback, 150 Seiten  
10,95 EUR  
ISBN 978-3-944584-23-2

Claudia Mühlhan  
**DU SCHAFFST ES!**  
Paperback, ca. 130 Seiten  
10,95 EUR  
ISBN 978-3-944584-24-9

MENANDER Verlag

→ **TEAM.F-Buchedition**



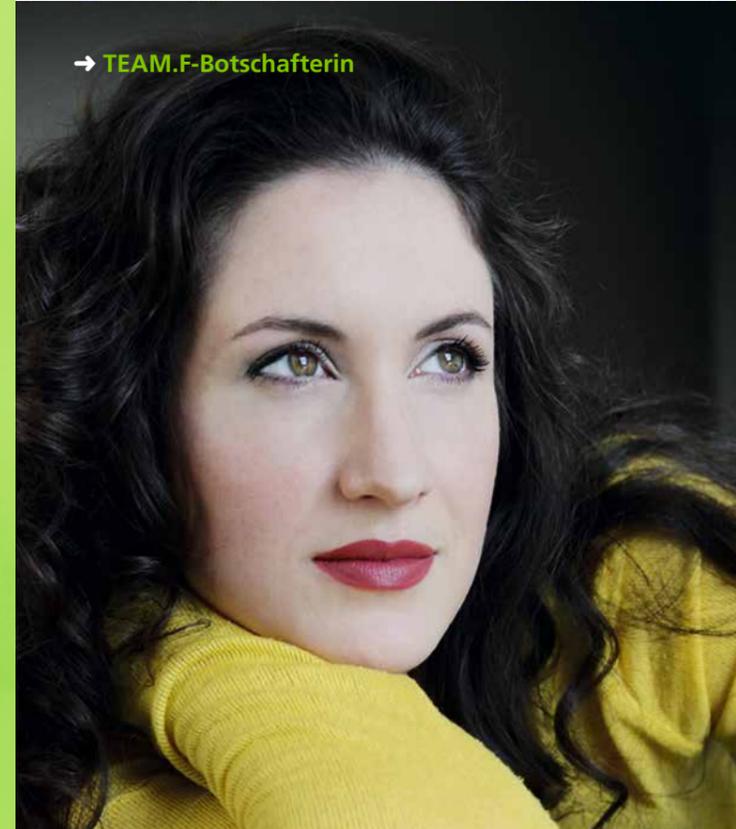
Ergänzend zu unseren Seminaren haben wir für Sie eine Auswahl lesenswerter Bücher zusammengestellt. Mit diesen können Sie Themen und Aspekte der Seminare zu Hause weiter vertiefen und erhalten weitere wichtige Impulse und Hilfestellungen für Ihren Familien- und Beziehungsalltag.

→ Auf Wunsch schicken wir Ihnen gerne unseren ausführlichen Buchprospekt zu.

Sie können diese und weitere Buchtitel per **Fon 023 51.98 59 48-0**, **Fax 023 51.98 59 48-10** oder per **info@team-f.de** bestellen.

Zu bestellen auch unter: **www.team-f.de/shop-uebersicht**

→ **TEAM.F-Botschafterin**



*„Vielleicht hast du genug fromme Floskeln gehört. Du möchtest wissen, was wirklich wahr ist. Beginnst zu hinterfragen: Wer ist Gott wirklich? Ist mein Glaube echt? Hält er stand bis zum Ende?“ Sefora Nelson.*

Sefora Nelson

## Mehr als genug

Neuerscheinung  
September 2012

17,99 €



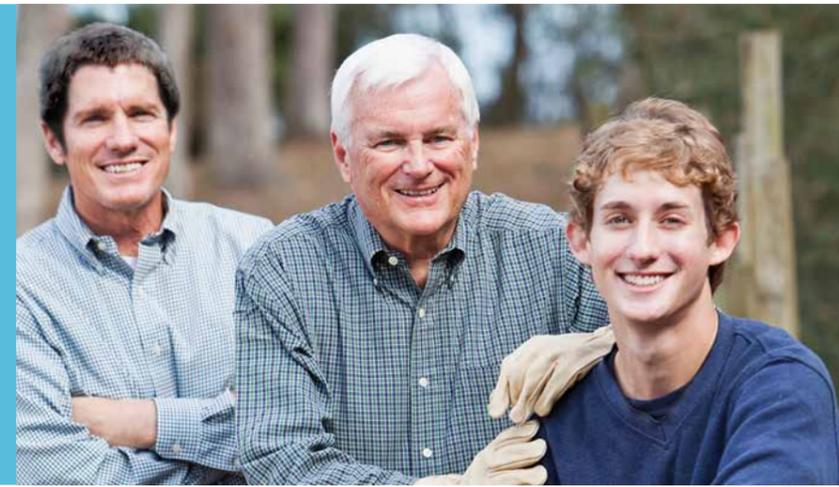
*„Sefora Nelson berührt durch ihre kraftvolle Stimme und sehr persönliche Texte.“ Zeitschrift Lydia*

[www.seforanelson.com](http://www.seforanelson.com)

Zu beziehen bei

**www.team-f.de/shop-uebersicht**

# Generation Sandwich – Unsere Ehe als Ressource zwischen Kindererziehung und Midlife-Phase



**K**aum ist unser jüngstes Kind dem Laternenumzugalter entwachsen, fangen die Großen an, ihre eigenen Wege zu gehen. Und während wir als Paar noch darüber nachdenken, wie es uns damit geht, stellen wir fest, dass uns zunehmend auch unsere älter werdenden Eltern wieder vermehrt brauchen. Wir ziehen (Zwischen-) Bilanz und sind dabei unsicher, ob wir alle unsere Ziele erreicht haben und (noch) auf dem richtigen Weg sind.

#### Zunächst eine Bestandsaufnahme:

Man könnte „eigentlich“ zufrieden sein. Das Familiensystem funktioniert, wenn man Kinder hat, oft gar nicht schlecht und sieht nach außen in der Regel auch einigermaßen passabel aus! Wir leisten einen Beitrag zum großen Ganzen und wir leben den Erwartungen unserer Gesellschaft und Umgebung entsprechend.

Trotzdem ist eine Ehe gerade in dieser Lebensphase mit einigen Herausforderungen gesegnet:

- Der Umgang mit größer/ erwachsen werdenden Teenagern
- Nicht selten pflegebedürftige Eltern
- Unsere eigene Lebensmitte

Der erste Lebensbereich von Eltern ist der Umgang mit den heranwachsenden Teenagern.

*Können Sie sich auch noch an die Zeiten erinnern, wo Mama oder Papa völlig unanfechtbar die Nr. 1 waren?*

Teenager dagegen stellen unser Selbstbild in Frage, das wir vielleicht schon eine ganze Weile entwickelt haben und mit dem wir leben. Zu diesem Selbstbild können Eigenschaften gehören, die wir gerne an uns sehen wollen.

*In die Herausforderung, dieses Selbstbild überdenken zu müssen, stellen uns Teenager nun in einer sehr direkten Art und Weise.*

Vielleicht löst es besonders in manchen Müttern großen Frust aus, wenn die eine oder andere resümiert, wie viel sie für ihre „lieben Kleinen“ geopfert hat: Da hat keines der Kinder auch nur den Teller freiwillig in die Spülmaschine geräumt, aber du hast ihnen jahrelang ein perfektes Geburtstagsfest organisiert. Du hast immer verzichtet, hast deine berufliche Karriere schweren Herzens an den Nagel gehängt und bist jeden Abend mit deiner Tochter ins Bett gegangen, weil sie sonst nicht schlafen konnte. Und dann geht es DIR mal schlecht und keines deiner Kinder fragt auch nur mal nach, wie es DIR geht. Du hast Geburtstag und deine Kinder haben sich nicht mal Mühe gemacht darüber nachzudenken, was sie dir schenken könnten. Du stehst vielleicht an einem Punkt, wo du dir überlegst, wie viel Substanzielles bei deinen Kindern angekommen ist und bist frustriert, wie wenig du von deinen Kindern manchmal für deinen Einsatz zurückbekommst...

#### Wie können wir Frieden schließen in dieser Phase und welche Entscheidungen sind dabei wichtig?

Ein schönes Bild für die Aufgabe der Eltern in der Phase der Ablösung der Pubertierenden finden wir in der Bibel in 5. Mose 32,11: Dort heißt es: Ein Adler scheucht die Jungen aus dem Nest, damit sie selbst fliegen lernen. Doch wachsam schwebt er über ihnen und wenn eins müde wird und fällt, dann breitet er die Flügel unter ihm aus und fängt es auf.

Die Aufgabe von Eltern ist, ihre Teens zu unterstützen, selbstständig und verantwortlich ins Leben zu finden. Aber wir sollen ihnen weiterhin Sicherheit geben und sie im richtigen Moment auffangen, wenn eine schwierige Situation eintritt.

Wichtig ist auch, sich eine unserer Grundlagen aus dem „Familienhaus“ immer wieder zu vergegenwärtigen:

*Die „Komme-was-da-wolle-Liebe: Ich habe dich immer lieb!“ – ist besonders gefragt, wenn Kinder einen anderen Lebensstil oder Lebensweg einschlagen.*

**Lebensmitte heißt nicht nur zu erleben, wie die Kinder langsam groß werden, sondern auch wahrzunehmen, dass die eigenen Eltern alt werden.**

Das Altern und die zunehmende Hilfsbedürftigkeit der früher starken und unterstützenden Eltern lösen oftmals vielerlei Fragen in uns aus: Wofür bin ich zuständig und wofür nicht? Das ist ein oft schwieriges Spannungsfeld zwischen Eltern verlassen und Eltern ehren. Die Unterstützung der Eltern zwingt uns oftmals auch, uns (vielleicht wiederholt) mit der eigenen Familiengeschichte auseinanderzusetzen. Gleichzeitig nehmen wir dabei die eigene Endlichkeit wahr und fragen uns: Wie wird das, wenn ich alt werde? Wie lange dauert es noch, bis es mir so ergeht?

*Die Unterstützung der Eltern zwingt uns oft auch, uns mit der eigenen Familiengeschichte auseinanderzusetzen.*

Diese Herausforderungen von heranwachsenden Teenagern und den verstärkt hilfsbedürftig werdenden Eltern oder Schwiegereltern treffen oftmals mit einem weiteren Brennpunkt im Leben zusammen: Der Lebensmittekrise, gemeinhin oft auch als „Midlife-Krise“ tituliert. Diese Phase muss nicht unbedingt mit einem bestimmten Lebensalter zusammenfallen, „erwischt“ aber früher oder später jeden...

Die neue Lebensphase kann uns als Krise in vielen Lebensbereichen überraschen: Als schwerwiegende Verunsicherung im Beruf, fremdverliebt trotz bestehender Partnerschaft, als Verlust der gewohnten Lebensenergie und der inneren Sicherheit, als Empfindung genereller Überforderung, als Krankheit, als allgemeine Sinnkrise usw.



# Verliebte Liebe – „Gibt es ein Geheimnis glücklicher Ehen?“

Mutmachgedanken, das Liebesfeuer in der Beziehung am Brennen zu halten – Ehe kann langfristig gelingen, wenn das richtige Netz aus bedingungsloser Liebe (Agape), gegenseitigem Begehren und Zärtlichkeit (Eros) geknüpft wird.

**G**lückliche Ehen – ja, gibt es denn so etwas? Ist es Schicksal (entweder es stimmt oder es stimmt nicht), oder kann man für das Glück seiner Ehe etwas tun?

In meinem Buch „Verliebte Liebe“ beschreibe ich, dass sieben Liebesfäden – drei Eros- und drei Agape-Fäden plus ein göttlicher Faden – etwas scheinbar so Zerbrechliches wie die Liebe lebendig halten können. Drei Voraussetzungen, oder besser, drei Einsichten, helfen uns, diese Fäden zu einem Netz knüpfen.

Erstens, die Einzigartigkeit des Einzelnen zu schätzen. Der Schweizer Eheberater Manfred Engeli sagt: „Die Verschiedenheit zur Chance zu machen, ist die große Herausforderung für jede Ehe.“ Die Erfahrung der Verschiedenheit nicht als Ablehnung zu verarbeiten, das kann für manchen ein längerer Lernprozess sein, der sich aber lohnt. Er fordert uns in Bagatellen, ob man ein Ei von der Spitze oder von der flachen Seite her aufschlägt, ebenso wie in schwerwiegenderen Unterschiedlichkeiten.

Zweitens, eine Ehe entwickelt und verändert sich: Zur Attraktivität kommt die Vertrautheit und immer mehr die Verbindlichkeit. Ein bisschen Blauäugigkeit der Anfangszeit, das kann gerne bleiben, sollte aber einem Prozess des einander Verstehens Platz machen. Und je näher wir uns kommen – das braucht Zeit, sprich Jahre, Vertrauen und Treue – umso mehr wird der andere zu einem Geheimnis, zum Geheimnis seiner Einzigartigkeit, seiner Gott Ebenbildlichkeit, was ihm selbst auch genauso Geheimnis ist, denn wir sind ja nichts Festgelegtes, sondern im Werden. Ich merke, der andere ist nicht nur für mich und sich gedacht, nicht nur für unsere Liebe. Jeder Mensch ist ein Geschenk an diese konkrete Welt.

Drittens, wir brauchen göttliche Hilfe. „Die Einehe auf Dauer und in Treue ist eine Idee Gottes.“ Der Arzt Theodor Bovet schrieb schon vor 50 Jahren: „Die Beziehung zwischen Mann und Frau ist heute der Ort, wo sich das Leben der meisten Menschen entscheidet... Die Liebe beherrscht die ganze Geschlechtlichkeit, und Gott beherrscht die ganze Liebe.“

*Auf einer Wanderung:  
Fast gleichzeitig  
sagte ich,  
dass dies ein Ort ist  
für einen Heiratsantrag,  
und du,  
dass unser Kuss schmeckt  
wie vor drei Jahrzehnten.*

So gilt es, die Einzigartigkeit des Einzelnen als Chance und persönlichen Gewinn zu entdecken, sich zu investieren, damit sich eine Ehe entwickeln und auch damit sich der Einzelne verändern kann und göttliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, was auch bedeutet, Gott immer mehr kennen zu lernen.

Es gilt, das Liebesfeuer zu schüren und am Brennen zu halten. Dafür bin ich bereit, mich zu investieren. Auf das Wollen kommt es an, das wird der andere spüren. Das Vollbringen ist Geschenk, Gottes Geschenk.

Ihr Werner May

## Buchempfehlung:

Werner May  
**Verliebte Liebe – sieben Fäden für ein Liebesnetz, das hält.**  
Hardcover, 48 Seiten, 18,4x11,4 cm, farbig  
Einzelpreis: 8,80 € (D)/sFr 14,80

## Zu bestellen ist das Buch über:

<http://www.ignis.de/webstore/publikationen/ignis-edition.html> oder über den Buchhandel.

In dieser Phase (oder Krise) erleben wir uns – vielleicht erstmals – als verletzbaren Menschen. Wir spüren, dass der seelische Boden unter uns nicht ganz so stabil ist, wie wir bisher meinten. Plötzlich fehlt uns die Energie, uns am Erreichten zu freuen. Oder wir geraten ins Grübeln und überlegen uns, wozu wir uns all die Jahre angestrengt haben, wenn das Leben uns nun doch nicht leichter zu werden scheint.

Manchmal löst das auch Panik aus, wenn der oder die einzelne feststellt, dass es alles anders gekommen ist, als man/frau sich das ursprünglich gedacht oder gewünscht hatte und die Zeit davonzulaufen droht, die einem noch bleibt, um wenigstens teilweise das ursprünglich Wichtige noch umzusetzen...

Wichtig ist, herauszufinden, was ich in dieser Phase WIRKLICH suche. Das lohnt sich und ist besser als der Versuch, dem mit hoher Geschwindigkeit fahrenden Lebenszug eine gewaltsame Kursänderung beizubringen oder gar die „Notbremse“ im übertragenen Sinne zu ziehen und einfach auszusteigen: Dann ist oft der Schaden größer als der Gewinn. Aber wenn man das merkt, ist es zu spät.

Für viele scheint das zunächst einmal sehr diffus zu sein, vielleicht weiß man zunächst einfach nur, was man NICHT will, aber noch nicht, was man stattdessen will. Die Reflexion von außen und die ehrliche Auseinandersetzung mit den eigenen Wünschen und Bedürfnissen kann uns helfen, diese Lebensphase anzunehmen und dem Gefühl des Ankommens und den dazu notwendigen Schritten nachzuspüren und näherzukommen.

Auch wenn der Generation „Sandwich“ manchmal das Gefühl des „zerquetscht“- oder „eingeklemmt“-Seins übermächtig erscheint, haben wir doch mittlerweile an mancher Stelle persönliche und gemeinsame Wachstumsschritte gehen dürfen!

Ihr Christian Siegling



## Eine CD / MP3-Audioaufnahme

■ (ca. 70 Minuten) zu diesem Thema  
„Generation Sandwich – Unsere Ehe als Ressource zwischen Kindererziehung und Midlife-Phase“  
ist für € 4,- zzgl. € 2,- Versandkosten bei  
Christian Siegling · ba@team-f.de · erhältlich

## Unsere Seminarempfehlung: WinterTraum – Auszeit für Ehepaare 14 284 42

- „Zeit zum Träumen...“ – Wie wir (wieder) eine Perspektive für gemeinsame Träume gewinnen können...
- „Stille und Ruhe genießen“ – Ideen und Impulse, sich selbst, dem Partner und Gott auf ganz neue Weise zu begegnen ...
- „Mit allen Sinnen die Natur erleben“: Beim Spaziergang über den zugefrorenen Silvretta-Stausee, bei einer Schneeschuh- oder Schitour (geführte Angebote inklusive), einer Winterwanderung durch die unberührte Winterwelt oder in der hauseigenen Sauna (inklusive) ...
- „Loslassen!“ – Heranwachsende Kinder wollen losgelassen werden, aber das Thema „loslassen“ beinhaltet auch den Umgang mit kultivierten Bitterkeiten oder unnötigem Ballast, den wir so oft durch den Alltag schleppen...

Zeit: 03.–06.01.2014  
Ort: Im Berggasthof Piz Buin, www.buin.at  
Auf der Bieler Höhe (direkt am Silvretta-stausee, A–6563 Galtür/Tirol)  
Leitung: Heike und Christian Siegling mit Team  
Kosten: 95,- € Seminargebühr pro Person  
plus ab 189,- € HP pro Person  
Anmeldung: Petra Miß

*„Auch wenn der Generation  
„Sandwich“ manchmal das  
Gefühl des ‚zerquetscht‘-  
oder ‚eingeklemmt‘-Seins  
übermächtig erscheint,  
haben wir doch mittlerweile  
an mancher Stelle persönliche  
und gemeinsame Wach-  
tumsschritte gehen dürfen!“*

Christian Siegling

## Spiele als Brücke zwischen den Generationen.

Marie strahlte übers ganze Gesicht: Gerade hatte die 15-jährige im Team mit meiner Tochter Tanja beim Brettspiel gewonnen. Allerdings nur knapp – Marias Oma (82) zusammen mit meinem Vater (71) waren ihnen dicht auf den Fersen. Tja, und ihr jüngerer Bruder Max hatte zusammen mit mir leider keine Chance...

*Spielen verbindet und schafft Brücken zwischen Generationen.*

Spielen verbindet.

Mein gewähltes Brettspiel baute eine wunderbare Brücke nicht nur zwischen Marias Familie und meiner, sondern auch zwischen den Generationen.

Der Einstieg war allerdings nicht ganz einfach. Marie saß im gemütlichen Kaminzimmer des Hotels konzentriert über ihr Smartphone gebeugt und mit der für Teenager typischen Daumen- und Fingerfertigkeit schnell tippend. Neben ihr war ihr Bruder Max in die Mario-Welt seines Nintendo abgetaucht. Hier kämpfte ich gegen die Macht der Bildschirmmedien, die in unseren Familien selbst im Urlaub sehr groß ist. Einerseits eröffnen uns die modernen Medien viele Möglichkeiten wie z.B. rasend schnelle Kommunikation über große Entfernungen hinweg, andererseits bergen sie auch große Gefahren wie z.B. Distanz oder Realitätsverlust; von der Flucht bis zur Sucht ist der Weg manchmal äußerst kurz. Leider fördern diese Medien in der Regel auch noch unsere Denkfaulheit – oder kennen Sie fünf mobile Telefonnummern auswendig?

„Spielen wir was gemeinsam?“ – direkt vor ihnen stehend scheuchte meine Einladung die Kinder auf und ich bekam tatsächlich ihre Aufmerksamkeit: Der erste Schritt war geschafft. Auch Marias Oma am Tisch daneben unterbrach ihr Stöbern im Ferienmagazin und schaute mich skeptisch an. Nicht nur, weil wir uns gerade das erste Mal begegneten, sondern auch, weil sie Angst davor hatte, im Spiel womöglich zu langsam zu sein; das verriet sie mir später.

### *Doch Spiele und Spielen kennen kein Alter.*

Brettspiele sind z.B. schon über 5.000 Jahre alt. Die häufig auf der Verpackung zu lesende Altersangabe – „99 Jahre“ kann von allen Spiele-Begeisterten

im dreistelligen Lebensalter getrost ignoriert werden. Wie beim Wetter und der Kleidung gilt auch hier: es gibt nicht das „falsche“ Alter, sondern nur das „falsche“ Spiel. Übrigens: Spielen hält den Geist jung und vital. Warum also nicht mal eine Partie Backgammon mit dem Urenkel wagen?

In meinem Spielekoffer habe ich immer was Passendes dabei: „Kennen Sie ‚Mensch ärgere dich nicht‘?“ fragte ich Marias Oma, um ihr gleich zu Beginn die Angst vor komplizierten Regeln zu nehmen. „Ja, klar.“ – „Fein, ich habe hier ein Variante dieses Spieles...“ Spielregeln – niemand wird ihren Wert und Sinn bestreiten, doch viele Menschen scheuen den Aufwand des Lesens oder Erarbeitens von Spielregeln. So manches neue, vielleicht sogar ausgezeichnete Spiel wird insbesondere bei einem komplexeren Regelwerk erst gar nicht gespielt. Deshalb übernehme ich gerne die Regie und das Erklären. Dabei gehe ich flexibel vor, denn nicht immer muss alles vor dem Spiel gesagt, geschweige denn klar sein.

Als alle startklar waren, stellten wir uns einander vor und dann ging es an die Aufteilung der Teams. Das war eine lustige „Verhandlung“, da sich Max im Team mit mir als Spieleprofi natürlich die besten Chancen ausrechnete. Hierbei kamen wir uns schnell näher, nur 10 Minuten später waren zwei sich fremde Familien und drei Generationen recht intim miteinander. Das zeigte sich an manchem Grinsen, Necken und Witzeln, begleitet von häufigem gemeinsamen Lachen. Eine weitere Besonderheit von Spielen ist übrigens, dass sie sich hervorragend für authentisches Lob sowie ehrliche Anerkennung und Wertschätzung eignen. Wie oft haben wir dazu im Alltag die Gelegenheit oder Kraft? Wie oft loben wir Enkel, Kinder, Partner oder Eltern? Bei unserem Brettspiel ging das kreuz und quer: „Oma! Wow!“ entfuhr es Marie, und ihre Oma freute sich später „Klasse, Marie!“ Hm, nur Max hielt sich mit Lob etwas zurück, denn das Glück war mir bislang nicht wirklich hold. Statt Frust zu schieben beflügelte das



Stefan Jurkiewicz



jedoch Max' Fantasie und Kreativität, die er beispielsweise mit einer von ihm vorgeschlagenen Regeländerung bewies. Mein „Nein“ dazu verband ich mit einer Anerkennung seiner hohen Frustrationsgrenze und seiner Ausdauer, trotz der widrigen (Spiel-)Umstände nicht aufzugeben.

Das trainiert fürs Leben. „Wir schaffen das noch,“ ermutigte ich ihn. An den kleinen Spielfiguren trainierte Max außerdem seine Feinmotorik, gegen Spielende kippte er sie nicht mehr um. Marie bewies unglaubliches soziales Geschick im respektvollen Umgang mit ihrer Oma und meinem Vater. Ihre anfängliche Konzentrationsschwäche legte sich und bald beachtete sie sehr genau die Reihenfolge und gute Spielzüge. Maries Oma bereitete das Nachdenken mehr und mehr Vergnügen: „Hm, ich hab' da jetzt mehrere Möglichkeiten...“ dachte sie laut und die Umsetzung folgte bald, häufig begleitet von einem schelmischen Grinsen. Tanjas Ehrgeiz hingegen kannte ich nur zu gut, staunte aber wieder aufs Neue, wie sie Spiel für Spiel besser mit ihren Gefühlen umzugehen lernt. Einzig mein Vater schien das Spiel in völliger Entspannung schlicht zu genießen und gelegentlich mit fürsorglichem Elternauge darauf zu schauen, was sein Sohn hier als Spielregisseur so macht.

#### Spielen ...

- ✓ Verleiht der Fantasie Flügel und fördert die Kreativität
- ✓ Vermittelt gemeinsames Denkvergnügen
- ✓ Verbindet Menschen und holt sie aus der Einzelung
- ✓ Kennt keine Grenzen und ist Brücke zwischen den Völkern
- ✓ Fordert und fördert motorische, kognitive, soziale und emotionale Fähigkeiten
- ✓ Bietet Erholung und eine Auszeit aus den Zwängen des Alltags
- ✓ Schult, verfeinert und stärkt das Sozialverhalten und kann so zu einem tragfähigen Werte-Fundament beitragen
- ✓ Macht Spaß

Was Marie und Max in nur einer Stunde an motorischen, emotionalen, kognitiven und sozialen Fähigkeiten entwickelt und gelernt haben, bekamen deren Eltern leider nicht mit, denn sie waren nicht da. Es ist aber nicht nur die Zeit, die vielen Eltern fehlt, um (öfters) in der Familie miteinander zu spielen. Viele empfinden, Spielen sei eine sinnfreie Beschäftigung. Vielleicht trägt dies zusätzlich dazu bei, dass ich eine Art Generationswechsel feststelle: Was Oma und Opa noch von ihren Eltern an Spiele-Wissen und -Erfahrung mitbekommen haben, ist an Mama und Papa nicht mehr weitergegeben worden. Und selbst, wenn der Wert des Spielens vielleicht noch bekannt ist, unterbleibt es, wenn Unwissenheit oder Vorbehalte vorherrschen: Bin ich ein guter Gewinner und Verlierer? Soll ich

Mitspieler gewinnen lassen? Kratzt es an meiner Ehre oder fühle ich mich blamiert, wenn mich mein Kind „überholt“? Eltern, die sich dem Thema stellen und lernen wollen, biete ich hierzu ein Tages-Seminar an. Hier bekommen sie auch Antwort auf die Frage nach dem „richtigen“ Spiel, denn der deutsche Markt ist in Sachen Spiele der Größte weltweit und die Menge der vorhandenen und jährlich neu erscheinenden Spiele riesig. Was eignet sich für wen? Die spielerischen Möglichkeiten sind so vielfältig wie die Menschen selbst. Wie wär's mit dem Erlernen eines konkreten Spiels wie beispielsweise das beliebte deutsche Skat-Spiel? Egal:

### Hauptsache, es wird gespielt.

Marie und ihre Familie haben jedenfalls angebissen: Was ich noch für Spiele dabei habe und welches wir jetzt spielen, fragten sie mich. Erwartungsvolle, vor-freudige Augen waren auf mich gerichtet. Jetzt war mir klar, dass ich mein Ziel erreicht habe: Spielfreude erfolgreich vermittelt, Familien und Generationen verbunden!

Ihr Stefan Jurkiewicz  
München  
Fon 089. 20357807  
info@spieleregisseur.de  
www.spieleregisseur.de

#### Meine Seminare / Workshopempfehlungen:

Auf meiner Internetseite biete ich Ihnen laufend aktuelle Seminare und Workshops rund um das Thema Spielen an. Hierzu können Sie gerne Spielewünsche äußern oder diese direkt selber mitbringen.

Außerdem biete ich auch Wochenendseminare, z.B. für Großeltern und Enkel, um gemeinsam Zeit zu verbringen.

Individuelle Workshops können nach Absprache vereinbart werden.

→ Die aktuellen Termien finden Sie jederzeit unter [www.spieleregisseur.de](http://www.spieleregisseur.de)



AUS DER TEAM.F-AKADEMIE

## TEAM.F-Akademie Die Staffelübergabe steht an.



Die Gründung und Leitung der TEAM.F-Akademie gehört zu den aufregendsten und schönsten Projekten, die wir in unserem Leben angegangen sind. Was kann es Erfüllenderes geben, als von lernhungrigen und motivierten Menschen umgeben zu sein, die sich in die Erneuerung von Familien investieren wollen?



*Für mich ist es eine Ehre, nun von Eberhard Mühlán die Staffel zu übernehmen. Daher wünsche ich dir, Eberhard, alles Gute und sage Danke für die gute Aufbauarbeit!*

Daniel Just

*Wir freuen uns, dass TEAM.F mit Daniel Just einen innovativen Mann gefunden hat, der das Bewährte fortsetzen und Neues anpacken wird, denn als Tutor für den Studiengang „Coach Ehevorbereitung“ ist Daniel mit dem Alltag der Akademie gut vertraut.*



Eberhard und  
Claudia Mühlhan

Der Umgang mit unseren Studenten bei der Bearbeitung der Fernkurse und bei den Präsenzseminaren hat uns immer viel Freude gemacht. Das ist eine sehr effektive Art, Lebensweisheit und Wissen zu multiplizieren und ein gutes Vermächtnis zu hinterlassen.

Warum geben Claudia und ich zum Jahreswechsel 2013/14 den Stab der Akademieleitung weiter? Zunächst einmal bleiben wir der Akademie noch im Bereich Ethik erhalten. Da werden wir weiterhin die Studenten betreuen und die Seminare halten. Aber es gibt zu viel Schönes und Neues im Leben, als dass wir immer bei den bewährten Dingen bleiben wollen. Wir wünschen uns mehr Zeit und Freiräume, um Kinder und Enkel zu besuchen sowie zum Studieren und Reisen. Ich möchte meine Forschungen fortsetzen und für Auslandseinsätze bereit sein, wir wollen weiterhin Bücher schreiben und zu Themen lehren, die uns unter den Nägeln brennen. Und das alles in einem entspannten und gelassenen Rahmen.

Darüber hinaus läuft nach knapp acht Jahren die Pionierzeit der Akademie aus. Neue Reformen stehen an, Verbesserungen und weitere Ideen sollten eingebracht werden – das kann die jüngere Generation besser als wir

Alten. Deshalb freuen wir uns, dass TEAM.F mit Daniel Just einen innovativen Mann gefunden hat, der das Bewährte fortsetzen und Neues anpacken wird.

Daniel und Gudrun gehören schon seit vielen Jahren zum Mitarbeiterkreis von TEAM.F und sind Regionalleiter für Ostwestfalen-Lippe. Einer ihrer Schwerpunkte ist, junge Paare in ihrer Ehevorbereitung zu coachen. Als Tutor für den Studiengang „Coach Ehevorbereitung“ ist Daniel mit dem Alltag der Akademie gut vertraut.

Daniel Just ist neben seiner Tätigkeit bei TEAM.F Trainer und Berater mit den Schwerpunkten Berufs- und Lebensberatung, Teamtraining und Führungskräfte-coaching. Vor seiner Selbständigkeit als Trainer war Daniel als Pastor einer Freikirche aktiv.

Die Kombination von Ausbildung und Erfahrung in Theologie und Coaching halte ich für sehr gelungen, was die zukünftige Leitung der TEAM.F-Akademie betrifft. Wir wünschen Daniel viel Freude und Erfolg in seiner neuen Tätigkeit.

Dr. Eberhard und Claudia Mühlhan

## Danke!

Ich erinnere mich noch gut an ein Treffen der TEAM.F-Regionalleiter, bei dem die Idee einer Akademie im Raum stand. Neben Begeisterung war auch eine gewisse Skepsis spürbar. Wie kann das werden? Nun sind über sieben Jahre vergangen, sieben Jahre, für die wir sehr dankbar sind. Dankbar vor allem Dr. Eberhard Mühlhan, der mit großer Begeisterung und Engagement stark dazu beigetragen hat, dass die Akademie heute das ist, was sie ist: eine feste Größe innerhalb der TEAM.F Arbeit. Aktuell haben wir über 250 Studenten, 141 haben bereits Ihr Studium beendet und Ihr Zertifikat überreicht bekommen. Danke, Eberhard, für die gute Aufbauarbeit!

Die TEAM.F-Akademie steht für Kompetenz und praktisches Lernen, für eine christliche Basis und authentisches Leben. Das soll auch in Zukunft so bleiben und weiter ausgebaut werden. Für mich ist es eine Ehre, nun von Eberhard Mühlhan die Staffel zu übernehmen. Schaff' ich das? Ist mir der Schuh nicht zu groß? Diese Fragen kamen, aber in erster Linie ist es für mich eine Herzenssache. Ehe und Familie liegt mir ebenso auf dem Herzen wie auch das Weitergeben, was ich selbst gelernt habe. Und wenn ich irgendwo Potential entdecke, dann macht es mir umso mehr Freude, dort zu arbeiten.

*Danke für das Vertrauen in mich, dass fortzuführen, was du begonnen hast und mir dein „Baby“ anzuvertrauen!*

Ich persönlich habe Dr. Mühlhan und das Zusammensein mit ihm immer als sehr ermutigend und bereichernd erlebt. Die Gespräche waren offen und ansteckend.

Manchmal war ich auch selbst Zuhörer bei einem der zahlreichen Vorträge von Dr. Mühlhan. Und immer war da dieses strahlende Gesicht. Ich hatte den Eindruck, dass jeder an seinen Lippen klebte und ermutigt nach Hause ging, auch wenn man nicht immer genau sagen konnte, welcher Satz einem wichtig geworden ist. Aber das war auch nicht immer wichtig, denn es war erfrischend und wohltuend. Danke, dass du so bist, wie du bist!

Vieles wird man nicht so schnell vergessen. Wer „Mühlhan“ sagt, der wird auch gleich an die vielen Bücher denken, die er alleine oder zusammen mit Claudia geschrieben hat. Zum Glück bleibt uns dieser Schatz erhalten. Aber auch so habe ich den Eindruck, dass Eberhards Welt die Menschen und Bücher sind. Und was er noch nicht weiß, das wird erforscht. Ich denke da an das Haus der Kommunikation, an interkulturelle Ehen oder Indien. Ich möchte gerne, dass genau dieser Schatz uns erhalten bleibt.

Nun heißt es Abschied zu nehmen, wenn auch noch nicht ganz. Aber aus der Akademie-Leitung wird Eberhard Mühlhan nun zum Ende des Jahres aussteigen. Er bleibt der Akademie noch als Verantwortlicher für den Bereich Ethik erhalten. Dennoch wollen wir diesen Abschied gebührend feiern. Die Akademie soll ein Ort der Wertschätzung und Wertschaffung, aber vor allem auch der Forschung bleiben. Danke, Eberhard, für deine fundierte und ausgereifte Arbeit im Bereich Ethik. Du hast uns damit einen großen Wert geschaffen.

Wenn ich nun 2014 die Leitung ganz übernehme – seit Oktober machen wir das ja schon gemeinsam – dann möchte ich gerne diesen wertvollen Schatz erhalten und ausbauen. Was und wie, dazu werde ich in der nächsten Ausgabe schreiben.

Ich wünsche dir, Eberhard, alles Gute und mir das Vertrauen der Akademiemitarbeiter und -studenten.

Ihr Daniel A. Just

### Der Staat hilft Ihnen beim Studieren

- Mit der **Bildungsprämie!** Denn wenn Sie einen Lehrgang besuchen – dazu zählt auch die TEAM.F-Akademie – um im Beruf ein Stück voran zu kommen, erhalten Sie einen Prämiegutschein. Es gibt also Bares vom Staat. Der Prämiegutschein kann für Sie bis zu 500,- € wert sein.
- **Wichtig:** Vor der Bewerbung an der TEAM.F-Akademie muss erst eine Beratungsstelle aufgesucht werden! Der Antrag kann nicht mehr nach Beginn des Studiums gestellt werden. Infos: [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)
- Für einige Bundesländer (NRW, RLP, HE, BB, MV) gilt ebenso der **Bildungsscheck**, der ebenfalls bis zu 500,- € Weiterbildungskosten gutschreibt. Infos: [www.du.de/Bildungsscheck.html](http://www.du.de/Bildungsscheck.html)



# Unser Leben im Mehrgenerationenhaus.

„Was für ein Geschenk, hier zu leben!“ sagte neulich meine Tochter, während ihre Kleinen mit Nachbarskindern im Garten vor Vergnügen qietschten. In meinen Gedanken lief ein kurzer Film ab, wie schon die Eltern vor ca. 30 Jahren dort heruntollten.



Unabhängig zu erziehen, bedeutet, eigene Verletzungen zu bearbeiten und neues, konstruktives Verhalten einzuüben.



**D**ie Türen offen, ging es raus und rein, mal bei uns, mal bei den Nachbarn...

Ja, dachte ich, ruhige Lage, ein großer Garten in einem kleinen Ort, eine seit Jahrzehnten gewachsene Nachbarschaft – ein Paradies für Kinder und Familien. Ich wohne gerne hier. Mancher Besucher fragt mit einem verträumten Blick von unserer Terrasse, warum wir überhaupt noch in Urlaub fahren! – Neben dem Sauerlandklima brauchten wir Abstand. Aber der Reihe nach.

Vor genau 35 Jahren hatten wir nicht wirklich die Wahl, ins Haus der (Schwieger-)Eltern zu ziehen, wir haben einfach Erwartungen erfüllt. Haben uns lediglich die Freiheit erkämpft, als junges Paar zwei Jahre mit etwas Distanz zur Familie allein in die Ehe zu starten. So war das damals, nicht nur bei uns. Respekt vor den Eltern bedeutete für sie noch, ihre Autorität anzuerkennen, auch als Erwachsene. „Ihr seid und bleibt unsere Kinder“ – ein Ausspruch, der uns des Öfteren daran erinnerte, wenn wir uns nicht wie erwartet verhielten. Unser starkes Bedürfnis, unabhängig ein eigenes Leben aufzubauen, stand dem konträr entgegen und wir mussten ständig austarieren, was uns wirklich wichtig war.

Unsere Eltern gehörten einer Generation an, die selbst als Erwachsene ihren Eltern noch Gehorsam schuldeten und ein Umdenken war nicht zu erwarten. Das ist eine Erklärung, aber keine Hilfe für einen guten Umgang miteinander. So stauten sich in den ersten Jahren in diesem Zusammenleben schon Emotionen an, die jede Menge Zündstoff in sich bargen – der sich gelegentlich entlud. Keinesfalls fühlt man sich danach besser. Ein „Mitspracherecht“ wurde erst recht angemeldet, als unsere Kinder geboren wurden. Die Großeltern hatten ja die größere Erfahrung und die Eltern zu ehren ist schließlich ein wichtiges Gebot Gottes. Vorsichtige Gespräche endeten regelmäßig damit, dass alles nur gut gemeint und wir zu empfindlich seien.

## Wir fanden es nicht leicht, in einem Haus gleichzeitig „Kinder“ und Eltern zu sein.

Warum sind wir geblieben? In meiner Kämpfernatur fehlt Aufgeben irgendwie in der Programmierung. Heute in der Rückschau denke ich, wir haben es einfach als Herausforderung angenommen: Ganz sicher haben wir in diesem Zusammenleben vieles gelernt, was man heute nicht mehr selbstverständlich lernt. Über Generationen war es üblich, dass Großfamilien unter einem Dach lebten. Mit der Emanzipation wurde das Bedürfnis junger Paare nach Unabhängigkeit von den Eltern immer ausgeprägter und eingefordert. Das hat jedoch nicht nur Vorteile. Familien leben heute oft isoliert ohne soziales Netz, das Gemeinschaft, Unterstützung und Halt bietet. Inzwischen werden Mehrgenerationenhäuser wieder geplant und gebaut – mit deutlicheren Abgrenzungen als früher, aber die Vorteile sind nicht von der Hand zu weisen.

Trotz allem hatte dieses Zusammenleben auch viele positive Seiten. Zu unserem Grundstück gehört ein großer Obsthof und Opa war ein ausgewiesener Apfelspezialist. In beinahe jeder Mittagspause wurde mit einem Kindergartenkind auf dem Schoß der Nachtisch – ein Apfel natürlich – sorgsam zerteilt und am Querschnitt die Besonderheiten dieser Art erklärt, bevor er langsam in kleinen Spalten genossen wurde. Einmal in der Woche war Enkeltag; ein Kind durfte allein bei Oma zu Mittag essen und bekam meistens seine Lieblingspeise. Unvergessen bleiben die Zeiten nach dem Abendbrot, wenn Oma aus der Kinderbibel vorlas. Noch Jahre später kannte sie die Lieblingsgeschichten ihrer Enkel... und als die Großeltern alt und pflegebedürftig wurden, haben uns unsere inzwischen erwachsenen Kinder tatkräftig unterstützt. Ich weiß gar nicht, wie wir das sonst geschafft hätten! Was ich gelernt habe, ist generell für einen guten Umgang der Generationen miteinander wichtig. Zunächst waren es meine Gefühle wie Verletztheit, Groll, das Gefühl, fremdbestimmt und nicht ernst genommen zu werden, die meine Lebensfreude beeinträchtigten. Da gab es mit Anfang 30 für mich dringenden Handlungsbedarf. Was ich damals in der Seelsorge zunächst gelernt habe, gehört für mich bis heute zu den wichtigsten Erkenntnissen für jedes Zusammenleben.

## Verletzungen zu vergeben und einen versöhnlichen Lebensstil einzuüben.

Und da hatte ich schon einen ordentlichen Berg abzutragen. Ich wollte meinem (berechtigten) Ärger nicht länger erlauben, sich einzunisten und meine Gedanken und die Atmosphäre zu vergiften. Das war so befreiend, dass ich dachte: Nun habe ich es begriffen und lebe damit glücklich bis ans Ende meiner Tage.

Das war jedoch nur ein erster Schritt, den ich einige Jahre konsequent und mit guten Erfahrungen eingeübt habe. Aber es ging ja nicht nur darum, meine inneren Konflikte zu lösen, sondern um grundsätzliche Haltungen, die mich immer wieder verletzten und um Grenzen, die missachtet wurden. So habe ich mit einer vergebenden – nicht ärgerlichen oder überheblichen – Haltung gelernt, respektvoll Grenzen zu setzen. So bewahrte ich meine Selbstachtung und machte die Erfahrung, dass ich respektiert wurde.

## Das machen wir mit unseren Kindern nicht.

Solche Vorsätze haben nicht nur wir, sondern auch zahlreiche andere Eltern gefasst. Auch wenn es sich zu meist um wirklich schädliche Verhaltensmuster handelt, ist das keine gute Entscheidung in der Erziehung der eigenen Kinder. Weil es lediglich eine Reaktion ist und meist keine gute Strategie. Die Gegenposition ist in vielen Fällen auch eine problematische Haltung, wenn z.B. aus Überzogen konsequent dann extrem nachlässig wird. Eltern fühlen sich besser damit, doch es wird dem Kind nicht gerecht. Unabhängig zu erziehen, bedeutet, eigene Verletzungen zu bearbeiten und neues, konstruktives Verhalten einzuüben.

Es war eine schwere Zeit, als vor einigen Jahren die Eltern im Haus verstarben und zeitnah auch die Kinder aus dem Haus gingen. Plötzlich fanden wir uns – sehr dünnhäutig – in unserem großen Haus zu zweit allein. Beim Abschied von den Eltern haben wir uns als Familie dankbar an alles Gute erinnert, womit sie uns beschenkt haben und noch einmal vergeben, was uns verletzt hat. So ein Abschied fällt viel leichter, als wenn Berge von schwierigen Erinnerungen dazwischen stehen.

Unsere Kinder sind uns bis heute dankbar, dass Sie diese Konflikte mit den Eltern erst im Teenageralter selbst realisiert und wir sie nie hineingezogen haben. Es hilft ihnen sehr, die Großeltern vor allem in guter Erinnerung zu behalten.

## Inzwischen hat ein Generationenwechsel im Haus stattgefunden.

Wir staunten nicht schlecht, als eines Tages unsere Tochter und Schwiegersohn fragten, was wir mit der Wohnung der Eltern beabsichtigen. Wir hätten nicht erwartet, dass eines unserer Kinder dort einzieht. Nun sind wir die Großeltern im Haus und es ist lebendig wie vorher. Morgens, bevor wir zur Arbeit fahren, schauen schon die Kleinen herein und begrüßen uns. Manchmal liefern wir die Kindergartenkinder in der Einrichtung ab. Wenn wir zusammen kochen, helfen die „Großen“ gern. Manchmal bringt unsere Tochter das Baby, um die Kids für den Kindergarten fertig zu machen. Auf die Frage, ob mir das zu viel wird, frage ich zurück: „Kann der Tag schöner beginnen?“ Wir sind nicht die klassischen Großeltern, die immer greifbar zu Hause sind, aber das hat ja auch Vorteile. Bisher gelingt es uns, gute Absprachen zu treffen, mit denen alle leben können. Nach wie vor genießen wir es, als Familie zusammen zu sein. Sonntags kochen wir und wer da ist, kommt. Ein ruhiges Leben führen wir nicht gerade und wenn wir etwas für uns machen möchten, fahren wir weg – wie früher.

Eltern zu verlassen ist eine kluge Weisung Gottes an junge Erwachsene. Das gelingt leider auch mit großer Distanz oft nicht. Unser Zusammenleben hat uns sicher eher dazu gebracht, Probleme offensiv anzugehen, die man mit größerer Distanz schnell vertagt. Es waren schöne, aber oft auch schwierige Jahre, die wir dort miteinander verlebt haben. Vor allem aber Zeiten, in denen wir beziehungsfähiger und persönlichkeitsstärker geworden sind.

Ihre Heidi Goseberg



Heidi und Eckhard Goseberg

## Ohne TEAM.F wären wir nicht mehr zusammen.

Wir haben uns 1976 kennen gelernt. 1978 wurde Erika schwanger. Wir heirateten dann im September 1978 (im Alter von 17 und 21), weil unsere Eltern das so wollten. Am Tage unserer Hochzeit hatten wir alle unsere Wünsche beiseitegeschoben.



Unsere Ehe verlief in ruhigen Bahnen. Wir verhielten uns so, wie alle es erwarteten. Erika wuchs in einem christlichen Elternhaus auf, ich (Hans) wollte zunächst von Gott nicht so viel wissen. Wir bauten ein Haus und bekamen 2 Söhne. Nach 10-jähriger Ehe traf ich endlich eine Entscheidung für Gott.

Mit diesem Zeitpunkt begann unser gemeinsames Engagement in der Gemeinde und einem christlichen Jugendverband. Wir stürzten uns regelrecht in die Arbeit und das machte uns sehr viel Freude. In dieser Zeit kam unser 3. Sohn zur Welt. Wir empfanden die Kinder- und Jugendarbeit als sehr wichtig und dachten Gott würde es gefallen; auch wenn wir uns für ihn verausgabten. Außerdem hatten wir beide die Gelegenheit, ein Stück unserer „verlorengegangenen“ Jugend nachzuholen. Dabei verloren wir uns allerdings aus den Augen. Unser Familienleben fand nur noch öffentlich statt. Wir hatten keine Zeit mehr für uns als Paar, alle anderen waren wichtiger. Unsere Kinder fügten sich, es war ja auch immer etwas los in unserem Haus. Es war zu einem offenen Treff geworden und es herrschte ein ständiges „Kommen und Gehen“ von jugendlichen Mitarbeitern. Das ging so lange „gut“, bis wir merkten, dass wir uns als Ehepaar nichts mehr zu sagen hatten. Jeder von uns hatte seine eigenen Gesprächspartner. Ich fing an unter dieser Situation zu leiden, Erika aber wollte ihre neugewonnene Freiheit nicht mehr aufgeben. Deshalb redete ich mir ein, dass Erika mich nicht mehr brauchte und nicht mehr liebte. Ich suchte Trost bei einer jungen Frau. Erika war das am Anfang recht, weil ich dadurch keine Forderungen an sie stellte. Erst als ich mich einer zweiten Frau zuwandte, wurde Erika wach. Nun begann ein Rosenkrieg zwischen uns. Es war eine schmerzhaft und schwierige Zeit. Die Kinder begannen zu fragen, ob wir uns trennen würden und wir bemerkten zum ersten Mal ihre und auch unsere Ängste vor einer Trennung.

In dieser Zeit versuchte jeder für sich einen Seelsorger zu finden. Viele rieten zur Trennung, aber so weit waren wir in unserem Herzen nicht. Eines Tages rief eine Freundin von Erika an, zu der sie lange keinen Kontakt hatte. Sie erzählte Erika von TEAM.F.

Der Ausgangspunkt war eine große Hilfslosigkeit in der aktuellen Situation. Auf die drängende Frage: „Was passiert da gerade mit uns in unserer Beziehung?“ Fanden wir keine Antwort. Deshalb beschlossen wir gemeinsam an dem Seminar „Die Liebe vertiefen“ teilzunehmen. Jeder für sich mit dem Gedanken: Wenn es nichts bringt, lassen wir uns scheiden! Im Seminar benahmen wir uns erst mal so, als wäre alles in Ordnung. Eigentlich wollten wir nur das Wochenende hinter uns bringen, damit uns niemand nachsagen konnte, wir hätten es nicht versucht. Zu unserer Überraschung bekamen wir auf unsere Anmeldung noch eine Zusage, obwohl die Anmeldefrist schon abgelaufen war. Ein erstes positives Signal!

Wir hörten uns die verschiedenen Vorträge an. Im Vortrag Kommunikation ging es u.a. um Ehrlichkeit und Offenheit. Als Ehepaar sollten wir anschließend einen Spaziergang machen und ein offenes und ehrliches Gespräch führen. Es war nach sehr langer Zeit das erste gemeinsame und offene Gespräch, das wir führten. Ich brach in meiner Abwehrhaltung zusammen und habe Erika alles gebeichtet, auch meine außereheliche Beziehung. Ich bat Erika um Vergebung. Erika war von diesem Geständnis total überfordert und suchte ein Mitarbeiterhepaar für ein Gespräch. In diesem Gespräch sprach ich alles aus, was mich belastete und bat Gott um Befreiung von meiner Schuld. Wir beteten miteinander um Vergebung unserer Sünden. Es war ein emotional sehr anstrengendes Gespräch, aber das Mitarbeiterhepaar war sehr geduldig mit uns. Am nächsten Tag beschlossen die Mitarbeiter von TEAM.F, ihr Programm zu ändern. Sie feierten einen Gottesdienst, in dem wir unser Eheversprechen erneuert haben. Zunächst war es eine reine Willenserklärung; die Arbeit begann jetzt! Innere Entlastung erfuhren wir im gemeinsamen Gebet mit dem Mitarbeiterhepaar, sowie in der gegenseitigen Vergebung der schweren Verletzungen, die wir uns zugefügt hatten. Ganz besonders für mich war es eine große Entlastung, mein Verhalten vor Gott bringen zu können und Vergebung zu erfahren. Wir nahmen uns fest vor, an unserer fast nicht mehr existenten Ehe zu arbeiten und nach Gottes guten Gedanken für eine Ehe zu leben und glücklich zu werden.

Nach jedem Seminar hatten wir neue Kraft und neuen Mut unseren Weg weiterzugehen.

Erika (52) und Hans-Ludwig (56) Hase  
35 Jahre verheiratet · 3 Söhne  
Erika arbeitet als Erzieherin · Hans-Ludwig ist  
Polizeibeamter · Beide sind TEAM.F Mitarbeiter  
in der Region Rhein-Main-Pfalz (Eheabendkurse  
und Paarberatung) E-H.Hase@web.de



Die Veränderungen erfolgten nicht unbedingt sofort aber dennoch in zeitlicher Nähe zum Seminar. Wir fuhren nach Hause und berichteten unseren Kindern von unserem Entschluss. Zuerst schlossen wir unser Haus und zogen uns aus der Gemeindearbeit zurück. Das stieß auf viel Unverständnis bei einigen Menschen. Aber wir waren uns sicher mit dem Ziel für unsere Ehe und das gab uns Mut, es zu vertreten. Wir redeten viel miteinander. Ich hatte große Probleme damit, dass Erika mir nicht mehr vertraute. Erikas Ängste waren riesig. Wir beschlossen, möglichst jedes Jahr auf ein TEAM.F Seminar zu gehen. Nach jedem Seminar hatten wir neue Kraft und neuen Mut, unseren Weg weiterzugehen. Der Weg war steinig und wir verletzten uns noch sehr viel. Aber das Ziel aus dem ersten TEAM.F Seminar haben wir nie aus den Augen verloren. Wir haben uns an das Versprechen, das wir vor Gott gegeben haben, gebunden gefühlt. Es dauerte 10 Jahre, bis wir endlich aus tiefstem Herzen vergeben konnten und Gott richtig in unsere Mitte aufnahmen. Wir hatten fast alle früheren Kontakte aufgegeben oder verloren. Unser Neuanfang fand dann in einer anderen Gemeinde statt. Dort haben wir auch liebe Menschen gefunden, die wir heute unsere Freunde nennen.

**Aus dieser Krise haben wir einiges für uns gelernt, z.B.:**

- Gott soll immer der wichtigste Partner in unserer Ehe sein.
- Die Kommunikation mit dem Partner sollte nie aufhören.
- Freunde können keine Partner ersetzen und sind damit auch überfordert.
- Ziele müssen erreichbar sein; lieber kleine lösbare Schritte gehen.
- Wir suchen uns Ehepaare, die auch im Glauben stehen und uns reflektieren können.

**Unsere Beziehung nach der Krise**

ist heute eine reife und wertschätzende. Wir leben mit Gott und reden sehr viel mit ihm. Wir reden natürlich auch viel miteinander und damit ist unser gegenseitiges Vertrauen wieder gewachsen. Unsere Liebe hat nun ein festes Fundament, das auch Stürme aushalten kann. Wir streiten auch noch, aber wir gehen viel behutsamer miteinander um, sprechen uns gegenseitig Vergebung zu und haben, was uns sehr wichtig war, unsere Kinder um Verzeihung gebeten. An unserer Kommunikation und den Konfliktlösungsmodellen „wachsen“ wir weiter.

**Es gibt einige gute Vorsätze, die dazu beitragen, unsere Beziehung krisenfest zu machen:**

Zunächst müssen wir hier unseren beim ersten Eheseminar gefassten Vorsatz, möglichst jedes Jahr ein TEAM.F Seminar zu besuchen, nennen. Wir haben viele Seminare besucht – nicht jedes Jahr – und anschließend an uns gearbeitet. Gerade hier war die herzliche, professionelle Art und Weise der TEAM.F Mitarbeiterpaare eine große Hilfe für uns.

*Krisen sehen wir auch nicht mehr als Katastrophen für unsere Ehe an, sondern als Möglichkeit zu wachsen. Mit Gottes Hilfe sind konstruktive Lösungen möglich.*

Gott uns in ganz jungen Jahren zusammengeführt hat. Dafür sind wir einfach dankbar. Um unsere Beziehung noch krisensicherer zu machen, haben wir uns im Jahr 2010 entschlossen, eine Paarberaterausbildung zu machen. Wir möchten im Rahmen eines fundierten Akademiestudiums zum einen weitere Vorsorge für unsere Beziehung treffen und gerne auch anderen Ehepaaren helfen.

Ihre Erika und Hans-Ludwig Hase

### Unsere Seminarempfehlung:

■ 28.02. – 02.03.14 NW 14 211 11  
Ehe stärken | Die Liebe vertiefen  
Josef-Gockeln-Haus  
57399 Kirchhundem/Sauerland  
Leitung: Elke und Friedhelm Niedergesäß mit Team  
Kosten: 70,- € Seminargebühr pro Person plus  
112,- € VP pro Person  
Anmeldung: Sigrun Brender

→ Weiter Seminare zum Thema „Liebe vertiefen“ finden Sie in der Seminarschnellsuche ab Seite 34.

TEAM.F  
empfehl:

**Tagung**  
für Systemische Beratung  
und Seelsorge

**Beziehungsweise(n)**

**Ein Highlight für alle an  
Seelsorge Interessierte!**

38 Fachleute stellen Ihnen die Vielfalt der Systemischen Seelsorge vor.  
So nehmen Sie für Kopf, Herz und Hand fachliche und geistliche Anregungen für  
Ihren Beziehungsalltag mit.  
Bei dieser Tagung begegnen sich Seelsorger/innen wie auch solche, die die  
Chancen der Systemischen Seelsorge für sich erschließen wollen.

Aus dem Programm:

- Kurze Impulse zur Wirksamkeit Systemischer Seelsorge
- interaktives Gebetskonzert
- Themenparcours und Begegnungsräume
- ... u.v.m.

**Marburg, 21./ 22. Februar 2014**

Veranstalter: Initiative Systemische Beratung und Seelsorge (ISBUS)



Detaillierte Infos und Anmeldung unter :

**www.isbus.net**

Bild: ©iStockphoto.de

## LIVE e. V. und die Lebensgemeinschaft – unterwegs mit Frauen und Männern

Seit einigen Jahren ist eine gute Zusammenarbeit zwischen TEAM.F und LIVE e. V. gewachsen – z. B. durch Mitarbeit auf Seminaren und Konferenzen von TEAM.F. Schön, wenn eine solche Zusammenarbeit so gut klappt! Die LIVE-Lebensgemeinschaft, die derzeit aus 11 Personen besteht, ist der Kern von LIVE. Auftrag ist es, Frauen und Männer darin zu begleiten, in unserer von Gott gegebenen Identität zu wachsen und zu leben. Dabei hat LIVE e. V. Männern und Frauen einiges zu bieten:

**Nur für Frauen:**

Soulfood – Soultalkabende und Soulwalktage (Pilgertage) und mehr...

- 05. – 12. April 2014: Intensivseelsorgeweche für Frauen in Dänemark
- 09. – 11. Mai 2014: Pilgerwochenende für Frauen
- Geplant ist in 2014 eine „Endlich-Leben-Gruppe“ bei LIVE e. V.

**Nur für Männer:**

- „Die einjährige Reise zum Mannsein“ – Ein einjähriges Experiment für Männer
- Abenteuerreisen für Männer in ganz Europa, z. B.
  - 11. – 17. Mai 2014: Intensivseelsorgeweche in Dänemark – NEU (nicht im Prospekt)
  - 04./05. – 12. September 2014: Kanu-Adventure-Tour in Schweden
  - 10. – 17. Januar 2015: Skifahren oder Skifahren lernen in Österreich

Immer dabei inhaltliche Themen rund ums Mannsein – Coaching, Beratung durch erfahrene und ausgebildete Begleiter und Coaches/ Berater

**Für Männer und Frauen:**

- Beratung – Seelsorge – Coaching – Supervision – Auszeit in Gästezimmern
- Intensivseelsorge für 2–3 Tage am Stück, um sich eigenen Lebensthemen zuzuwenden
- Seminare und Workshops auf Männer-/ Frauentagen in Gemeinden oder mehr!

Weitere Informationen, sowie Themenflyer für die Frauen-/ bzw. Männerangebote erhalten Sie unter:

LIVE e. V. · Dr. Tobias Mock / Karsten Sewing  
Lübbecker Str. 85 · 32257 Bünde / Westf.  
Fon 05223.659817-3  
info@live-gemeinschaft.de  
www.live-gemeinschaft.de



Tobias Mock und Karsten beim Referieren



Abenteuer LIVE...



Eingang zu LIVE e. V.



Unterwegs in Schweden



Abenteuerreisen



Dr. Tobias Mock und Karsten Sewing – Gründer und Leiter von LIVE e. V.

# TEAM.F – Unterstützen Sie uns.

Liebe Freunde,

haben Sie gute Erfahrungen mit TEAM.F gemacht? Viele Paare und Familien sind noch auf der Suche nach Hilfe. Unterstützen Sie unseren wertvollen Dienst, indem Sie uns weiterempfehlen und für uns beten?

Die Arbeit von TEAM.F wird nur zu etwa 40 % aus Seminargebühren finanziert. Um den wachsenden Bedarf an Seminaren und Beratung abzudecken, benötigen wir darüber hinaus finanzielle Unterstützung.

Jede Spende ist für uns wertvoll und hilft uns.

Folgende Projekte können Sie unterstützen:

- Druck- und Versandkosten für unser Magazin mit Seminarangeboten und interessanten Artikeln.
- Unterstützung ehrenamtlicher Mitarbeiter in Seminaren.
- Seminarteilnahme für finanziell schwache Familien.
- Monatliche Aufwendungen für Löhne und Gehälter der angestellten Mitarbeiter.
- Verwaltungskosten.
- Aufbau unserer TEAM.F-Akademie, durch die viele gut ausgebildete Referenten, Berater und Seelsorger schon jetzt im ganzen Land tätig sind.
- Unser Projekt „4000 mal 10“, um den Dienst von TEAM.F weiter auszubauen.

Ihre Gabe trägt dazu bei,

- uns entspannter auf wichtige Aufgaben zu konzentrieren
- in einem kontinuierlichen Wachstumsprozess weitere Mitarbeiter anstellen zu können.

Mit Ihrer Unterstützung setzen Sie sich mit uns gemeinsam dafür ein, dass gute Beziehungen möglich und Ehen und Familien in unserem Land gestärkt werden. Wir danken Ihnen und wünschen Ihnen Gottes Segen!

Ihr TEAM.F

## → TEAM.F Bankverbindung für Ihre Überweisungen und Daueraufträge

Bankname: KD Bank eG Dortmund  
 BLZ: 350 601 90  
 Kontonummer: 2 119 895 017  
 IBAN-Nr. DE66 3506 0190 2119 8950 17  
 BIC-Code GENODED1DKD  
 Verwendungszweck: Spende

## → Weitere Möglichkeiten

Sie erteilen uns eine Einzugsermächtigung.  
 Sie spenden über PayPal.  
 Sie helfen uns durch Einkauf im Internet.  
 Sie beteiligen sich an unserem Projekt „4000 mal 10“.

Alle Infos hierzu unter [www.team-f.de/spende](http://www.team-f.de/spende)

TEAM.F e.V. ist als gemeinnützig anerkannt. Sämtliche Spenden können steuerlich entsprechend geltend gemacht werden. Bei Spenden bis 200,- Euro gilt Ihr Kontoauszug als Bestätigung zur Vorlage bei Ihrem Finanzamt. Für höhere Beträge und regelmäßige Spenden stellen wir Ihnen gerne unaufgefordert eine Spendenquittung zum Anfang des nächsten Jahres aus.

# TEAM.F

## Seminarschnellsuche

Januar 2014 – Dezember 2014

Seite 34		<b>Single sein</b> Allein zu leben ist für manchen ein Privileg, für andere eine große Herausforderung. Dieses Lebenskonzept beantwortet nicht immer die grundlegenden Fragen danach, ob es wirklich gut ist, allein zu sein und wie man allein zufrieden und erfüllt leben kann. Jeder Single ist uns willkommen, ganz gleich, ob er sich für diesen Status entschieden hat oder auf Partnersuche ist.
Seite 34		<b>Freundschaft und Ehevorbereitung</b> Die Ehe ist zu einer riskanten Unternehmung geworden – viele geben auf und gehen auseinander oder wagen es nicht sich zu binden. Wer eine erfüllte Ehe haben möchte, sollte Gottes Gedanken dazu kennen.
Seite 34		<b>Paar- und Ehebeziehung</b> Gönnen Sie Ihrer Ehe eine Zeit der Erfrischung und entdecken Sie Ihren Ehepartner (wieder) neu. Dazu gehört Zeit zum Hören und Reden, Zeit zum Nachdenken und Beten, Zeit mit dem Partner und mit Gott.
Seite 36		<b>Eltern und Kindererziehung</b> Kinder ins Leben zu begleiten ist eine sehr verantwortungsvolle aber auch schöne Aufgabe. Viele Eltern sind heute verunsichert oder fühlen sich überfordert. TEAM.F will Eltern ermutigen und Ihnen eine Vision und eine praxistaugliche Strategie für ihr Familienleben mitgeben.
Seite 36		<b>Familie erleben</b> Familie – das kann ein Team sein, in dem Vertrauen und Geborgenheit wachsen. Doch im Alltag fehlt immer mehr die Zeit, Beziehungen zu vertiefen und diese auszukosten. Gönnen Sie sich die wohlthuende Nähe zu den wichtigsten Menschen in Ihrem Leben.
Seite 37		<b>Trennung und Neuorientierung</b> Wenn Beziehungen scheitern, dann ist dies meist eine Lebenskrise, die viele Fragen aufwirft. Versagensgedanken und Selbstzweifel, Schuldgefühle und Vertrauensverlust belasten die Entwicklung einer neuen Lebensperspektive. Doch es gibt Hoffnung.
Seite 37		<b>Persönlichkeit und Seelsorge</b> Unsere Persönlichkeit ist geprägt von Erfahrungen auf unserem Lebensweg. Manche sind wertvoll, andere hindern uns, mit Selbstvertrauen und hoffnungsvoll die Zukunft zu gestalten. Gott bietet uns durch seine Wahrheit Heilung, Mut und neue Lebensfreude.
Seite 38		<b>Frauen unter sich</b> Mann und Frau sind ein von Gott wunderbar geschaffenes Gespann, das es jedoch nicht immer leicht hat sich zu verstehen. Da kann es wohlthuend sein, mit gleichgesinnten Frauen ins Gespräch zu kommen und einfach mal die Seele baumeln zu lassen
Seite 38		<b>Männer unter sich</b> Die Anforderungen an Männer zwischen Familie und Beruf sind in den letzten Jahren rapide gestiegen. Ansprüche wachsen an allen Fronten – da ist es gut, mit anderen Männern eine Auszeit zu nehmen, neue Begegnungen zu haben und ins Gespräch zu kommen.
Seite 38		<b>Akademie und Fortbildung</b> Aus der Praxis für die Praxis – das war seit jeher der Ansatz der TEAM.F Seminare. In unserer Akademie verbinden wir dies mit einem fachlichen Unterbau auf der Grundlage der Bibel. Wir bilden aus zum Fachreferenten, Coach, Paarberater und Seelsorger.



<b>Single sein</b>				
Backstube Traumpartner (25–45 Jahre)				
01.–04.05.14	Dünenhof Ferienhotel 27476 Cuxhaven	Nord	14 711 21	
19.–22.06.14	Christl. Gästezentrum Ammerseehäuser 86911 Dießen am Ammersee	BY	14 711 41	
Backstube Traumpartner (35–55 Jahre)				
04.–07.09.14	Tagungsstätte Hohe Rhön 97653 Bischofsheim	BY	14 711 42	
Backstube Traumpartner (ab 50 Jahre)				
30.10.–02.11.14	Haus am Seimberg 98599 Brotterode bei Eisenach	TH	14 711 81	
<b>Freundschaft und Ehevorbereitung</b>				
Zu zweit in die Zukunft! – Inputs für Verliebte				
07.–09.03.14	CVJM Jugendgästehaus 10787 Berlin	BB	14 111 61	
07.–09.03.14	Friedrich-Blecher-Haus 32805 Horn-Bad Meinberg/Teutoburger Wald	NW	14 111 11	
21.–23.03.14	Seminarzentrum Oase 29342 Wienhausen bei Celle	Nord	14 111 21	
04.–06.04.14	Wort des Lebens e.V. 82335 Berg am Starnberger See	BY	14 111 43	
25.–27.04.14	CVJM Freizeithaus Altenstein 96126 Maroldsweisach/Oberfranken	BY	14 111 41	
09.–11.05.14	Freizeithaus Haus Matthäus 34516 Vöhl-Asel am Edersee/Nordhessen	HE	14 111 31	
13.–15.06.14	Bethlehemstift 09337 Hohenstein-Ernstthal bei Chemnitz	SN	14 111 71	
04.–06.07.14	Freizeit- und Erholungszentrum Schönblick 73527 Schwäbisch Gmünd	BW	14 111 51	
26.–28.09.14	CVJM Jugendgästehaus 10787 Berlin	BB	14 111 62	
31.10.–02.11.14	CVJM Freizeithaus Altenstein 96126 Maroldsweisach/Oberfranken	BY	14 111 42	
14.–16.11.14	Haus am Seimberg 98599 Brotterode bei Eisenach	TH	14 111 81	
<b>Start in die Ehe</b>				
21.–23.02.14	Haus Venusberg e.V. 53127 Bonn	NW	14 121 11	
21.–23.02.14	Haus David (ehem. Freizeithaus Gusental) A-4211 Alberndorf/Oberösterreich	A		
28.02.–02.03.14	Tagungs- und Begegnungsstätte 71083 Herrenberg	BW	14 121 51	
28.02.–02.03.14	Haus am Seimberg 98599 Brotterode bei Eisenach	TH	14 121 81	
14.–16.03.14	Haus Maranatha 26209 Hatten-Sandkrug bei Oldenburg	HB	14 121 22	
14.–16.03.14	Bethlehemstift 09337 Hohenstein-Ernstthal bei Chemnitz	SN	14 121 71	
21.–23.03.14	Gästehaus Hensoltshöhe 91710 Gunzenhausen bei Nürnberg	BY	14 121 41	
21.–23.03.14	Freizeithaus Haus Matthäus 34516 Vöhl-Asel am Edersee/Nordhessen	HE	14 121 31	
09.–11.05.14	CVJM Jugendgästehaus 10787 Berlin	BB	14 121 61	
13.–15.06.14	Schloss Mansfeld 06343 Mansfeld bei Eisleben	ST	14 121 73	
29.–31.08.14	CVJM Jugendbildungsstätte 57234 Wilnsdorf/Siegerland	NW	14 121 12	
19.–21.09.14	Seminarzentrum Oase 29342 Wienhausen bei Celle	Nord	14 121 21	
17.–19.10.14	Tagungs- und Begegnungsstätte 71083 Herrenberg	BW	14 121 52	
17.–19.10.14	CVJM Jugendgästehaus 10787 Berlin	BB	14 121 62	
24.–26.10.14	Seminar- und Bildungswerk Sanderhof 32694 Dörentrup bei Lemgo	NW	14 121 13	

07.–09.11.14	Christliches Gästehaus Lindenhof 87675 Rettenbach/Ostallgäu	BY	14 121 42	
07.–09.11.14	Bethlehemstift 09337 Hohenstein-Ernstthal bei Chemnitz	SN	14 121 72	
<b>Starterset fürs „Neue Glück“</b>				
02.–04.05.14	Ev. Bildungszentrum 29320 Hermannsburg/Lüneburger Heide	Nord	14 131 21	
19.–21.09.14	CVJM Bildungsstätte Bundeshöhe 42285 Wuppertal	NW	14 131 11	
17.–19.10.14	Monbachtal e.V. 75378 Bad Liebenzell/Nordschwarzwald	BW	14 131 51	
<b>well prepared?</b>				
25.–27.07.14	Christl. Gästezentrum Ammerseehäuser 86911 Dießen am Ammersee	BY	14 122 41	
<b>Paar- und Ehebeziehung</b>				
<b>Junge Ehe   Brennpunkte einer jungen Ehe</b>				
28.–30.03.14	Geistliches Rüstzentrum Krelingen 29664 Walsrode/Lüneburger Heide	Nord	14 201 21	
12.–14.09.14	Bethlehemstift 09337 Hohenstein-Ernstthal bei Chemnitz	SN	14 201 71	
26.–28.09.14	Evangelische Tagungsstätte 74245 Löwenstein bei Heilbronn	BW	14 201 51	
14.–16.11.14	Freizeithaus Haus Matthäus 34516 Vöhl-Asel am Edersee/Nordhessen	HE	14 201 31	
28.–30.11.14	Haus Maranatha 26209 Hatten-Sandkrug bei Oldenburg	HB	14 201 22	
<b>Junge Ehe   Als jung verheiratetes Ehepaar eine gemeinsame Berufung finden</b>				
18.–20.07.14	Tannenhof 23879 Mölln bei Lübeck	Nord	14 202 21	
03.–05.10.14	Gästehaus Hensoltshöhe 91710 Gunzenhausen bei Nürnberg	BY	14 202 41	
<b>Ehe stärken   Die Liebe vertiefen</b>				
28.02.–02.03.14	Josef-Gockeln-Haus 57399 Kirchhundem/Sauerland	NW	14 211 11	
07.–09.03.14	Ev. Heimvolkshochschule 06543 Alterode/Harz	ST	14 211 72	
14.–16.03.14	Haus Felsengrund, 75385 Bad Teinach-Zavelstein/Nordschwarzwald	BW	14 211 51	
14.–16.03.14	Haus der Begegnung 36199 Rotenburg a.d. Fulda	HE	14 211 31	
21.–23.03.14	Christliches Gästehaus Lindenhof 87675 Rettenbach/Ostallgäu	BY	14 211 41	
16.–18.05.14	Gemeinschaftszentrum 67705 Trippstadt bei Kaiserslautern	RP	14 211 91	
13.–15.06.14	Haus am Seimberg 98599 Brotterode bei Eisenach	TH	14 211 81	
27.–29.06.14	Josef-Gockeln-Haus 57399 Kirchhundem/Sauerland	NW	14 211 12	
19.–21.09.14	Bethlehemstift 09337 Hohenstein-Ernstthal bei Chemnitz	SN	14 211 71	
10.–12.10.14	Freizeithaus Haus Matthäus 34516 Vöhl-Asel am Edersee/Nordhessen	HE	14 211 32	
24.–26.10.14	Bildungshaus Hermannsburg 93109 Wiesent bei Regensburg	BY	14 211 42	
24.–26.10.14	CVJM Bildungsstätte Bundeshöhe 42285 Wuppertal	NW	14 211 13	
14.–16.11.14	Haus Felsengrund 75385 Bad Teinach-Zavelstein/Nordschwarzwald	BW	14 211 52	
21.–23.11.14	Ev. Bildungszentrum 29320 Hermannsburg/Lüneburger Heide	Nord	14 211 21	
<b>Ehe stärken   Duett oder Duell</b>				
07.–09.03.14	Bethlehemstift 09337 Hohenstein-Ernstthal bei Chemnitz	SN	14 221 71	
04.–06.04.14	Josef-Gockeln-Haus 57399 Kirchhundem/Sauerland	NW	14 221 11	

Geben Sie bei Ihrer Buchung die entsprechende Seminar-Nummer an. Weitere Informationen zur Anmeldung finden Sie auf Seite 39. Tagesseminare finden Sa. von 9.45–17.00 Uhr statt. Wochenendseminare beginnen Fr. ab 18.00 Uhr mit Abendbrot und enden So. nach dem Mittagessen (variiert je nach Seminarhaus).

11.–13.04.14	Haus Maranatha 26209 Hatten-Sandkrug bei Oldenburg	HB	14 221 22	
12.–14.09.14	Seehof 24306 Plön/Holsteinische Schweiz	Nord	14 221 21	
19.–21.09.14	Ev. Bildungs- und Tagungszentrum 95680 Bad Alexandersbad/Fichtelgebirge	BY	14 221 41	
03.–05.10.14	Monbachtal e.V. 75378 Bad Liebenzell/Nordschwarzwald	BW	14 221 51	
07.–09.11.14	Josef-Gockeln-Haus 57399 Kirchhundem/Sauerland	NW	14 221 12	
07.–09.11.14	Freizeit- und Erholungszentrum Tanne 38875 Elbingerode/Harz	ST	14 221 72	
14.–16.11.14	Christliches Gästehaus Lindenhof 87675 Rettenbach/Ostallgäu	BY	14 221 42	
<b>Ehe stärken   Meine Wünsche, deine Wünsche</b>				
10.–12.01.14	Haus Maranatha 26209 Hatten-Sandkrug bei Oldenburg	HB	14 231 21	
14.–16.03.14	Christl. Gästezentrum Ammerseehäuser 86911 Dießen am Ammersee	BY	14 231 41	
14.–16.03.14	Haus am Seimberg 98599 Brotterode bei Eisenach	TH	14 231 81	
21.–23.03.14	CVJM Bildungsstätte Bundeshöhe 42285 Wuppertal	NW	14 231 11	
09.–11.05.14	Bethlehemstift 09337 Hohenstein-Ernstthal bei Chemnitz	SN	14 231 71	
23.–25.05.14	Monbachtal e.V. 75378 Bad Liebenzell/Nordschwarzwald	BW	14 231 51	
19.–21.09.14	Freizeithaus Haus Matthäus 34516 Vöhl-Asel am Edersee/Nordhessen	HE	14 231 31	
07.–09.11.14	Gästehaus Hensoltshöhe 91710 Gunzenhausen bei Nürnberg	BY	14 231 42	
21.–23.11.14	Josef-Gockeln-Haus 57399 Kirchhundem/Sauerland	NW	14 231 12	
<b>Ehe stärken   Sexualität in der Ehe</b>				
02.–04.05.14	Ev. Heimvolkshochschule 06543 Alterode/Harz	ST	14 212 71	
27.–29.06.14	Monbachtal e.V. 75378 Bad Liebenzell/Nordschwarzwald	BW	14 212 51	
04.–06.07.14	Freizeithaus Haus Matthäus 34516 Vöhl-Asel am Edersee/Nordhessen	HE	14 212 31	
18.–20.07.14	Gästehaus Hensoltshöhe 91710 Gunzenhausen bei Nürnberg	BY	14 212 41	
29.–31.08.14	CVJM Bildungsstätte Bundeshöhe 42285 Wuppertal	NW	14 212 11	
03.–05.10.14	Seehof 24306 Plön/Holsteinische Schweiz	Nord	14 212 21	
<b>Ehe stärken   Ich brauch dich und du brauchst mich (für Ehepaare)</b>				
14.–16.02.14	Seminar- und Bildungswerk Sanderhof 32694 Dörentrup bei Lemgo	NW	14 241 11	
22.11.14	OASE 71332 Waiblingen	BW	14 241 51	
<b>Ehe stärken   Was macht unsere Ehe stark?</b>				
25.01.14	Gemeinschaft der Ev. Kirche 24937 Flensburg	Nord	14 215 21	
<b>Ehe stärken   Abendkurs für Ehepaare</b>				
19.01.–05.04.14	Ev.-Luth. Kirchengemeinde 24558 Henstedt-Ulzburg bei Hamburg	Nord	14 213 21	
11.02.14	Gemeinschaft der Ev. Kirche 24340 Eckernförde	Nord	14 213 22	
<b>Ehe stärken   Feuer der Liebe im Licht der Kommunikation</b>				
15.03.14	Lichthaus (neben der ev. Gemeinde) A-2340 Mödling/Niederösterreich	A		
<b>Ehe-Impulstag   „Frischer Wind für unsere Ehe“</b>				
01.02.14	Volksmission 73033 Göppingen	BW	14 214 51	

03.05.14	EfG 69126 Heidelberg	RP	14 214 91	
17.05.14	Ev.-Freik. Gemeinde (Baptisten) 86159 Augsburg	BY	14 214 41	
18.10.14	Ev.-Freik. Gemeinde (Baptisten) 83022 Rosenheim	BY	14 214 42	
<b>Ehe stärken   Verliebt – aber Welten auseinander! Ein Wochenende für interkulturelle (Ehe-) Paare</b>				
27.–28.06.14	Christliches Zentrum DER FELS 55130 Mainz	RP	14 251 91	
<b>Ehe stärken   50 plus – gute Aussichten zu zweit</b>				
21.–23.03.14	Christliche Gästehäuser Rosenschlösschen/Tanneck 55568 Staudernheim bei Bad Kreuznach	RP	14 261 91	
26.–28.09.14	Freizeithaus Haus Matthäus 34516 Vöhl-Asel am Edersee/Nordhessen	HE	14 261 31	
<b>Ehe stärken   Paarabend: Vom Frust zur Lebensfreude</b>				
14.03.14	Katholischer Pfarrsaal A-4150 Rohrbach/Oberösterreich	A		
<b>Ehe stärken   Ehe-Intensiv-Woche</b>				
03.–10.05.14	Hotel Waldesruh Natz-Schabs bei Brixen/Südtirol	BY	14 222 41	
<b>Ehe stärken   Boxenstop</b>				
02.10.14	A-2380 Perchtoldsdorf/Niederösterreich	A		
<b>Ehe genießen   Romantisches Wochenende</b>				
28.–30.03.14	Hotel Gasthof Hirschen 78176 Blumberg/Südschwarzwald	BW	14 271 51	
01.–04.05.14	Christl. Gästezentrum Ammerseehäuser 86911 Dießen am Ammersee	BY	14 271 41	
13.–15.06.14	Alpenhotel Schütterhof A-8970 Schladming/Steiermark	A		
12.–14.09.14	Ev. Allianzhaus 07422 Bad Blankenburg bei Saalfeld	TH	14 271 81	
26.–28.09.14	Landhaus Klöckener 59846 Sundern/Hochsauerland	NW	14 271 11	
03.–05.10.14	Alpenhotel Schütterhof A-8970 Schladming/Steiermark	A		
<b>Ehe genießen   Romantischer Abend</b>				
16.05.14	Gasthaus Skilitz A-2500 Siegenfeld/Niederösterreich	A		
13.06.14	Schloss St. Martin A-8054 Graz/Steiermark	A		
<b>Ehe genießen   Romantik hinter Klostermauern</b>				
10.–12.10.14	Ev. Zentrum Kloster Drübeck 38871 Drübeck bei Wernigerode	ST	14 271 71	
<b>Ehe genießen   Ausspannen und einander erleben</b>				
21.–23.03.14	Familotel Bochard's Rookhus 17255 Wesenberg/Meckl. Seenplatte	BB	14 273 61	
<b>Ehe genießen   Ehe-Woche à la carte</b>				
27.09.–04.10.14	Village Hotel Lucia 25010 Tremosine am Gardasee	BY	14 274 41	
<b>Ehe erleben   Outdoorstage für (Ehe-)Paare</b>				
28.06.14	Islandpferdegstüt Mittelalhof 34260 Kaufungen bei Kassel	HE	14 281 31	
<b>Ehe erleben   Outdoorstage für (Ehe-)Paare im Kanadier</b>				
17.05.14	91217 Hersbruck/Pegnitz	BY	14 281 41	
31.05.14	94234 Viechtach a. Regen bei Cham/Oberpfalz	BY	14 281 42	
05.07.14	03096 Burg/Spreewald	SN	14 281 71	

➔ 10 % Frühbucherrabatt auf die Seminargebühr bei Buchung mind. 90 Tage vor Seminarbeginn!



Geben Sie bei Ihrer Buchung die entsprechende Seminar-Nummer an. Weitere Informationen zur Anmeldung finden Sie auf Seite 39. Tagesseminare finden Sa. von 9.45–17.00 Uhr statt. Wochenendseminare beginnen Fr. ab 18.00 Uhr mit Abendbrot und enden So. nach dem Mittagessen (variiert je nach Seminarhaus).

### Ehe erleben | Neues wagen – Altes neu entdecken: Berliner Mauerradweg

05.–07.09.14 Berlin BB 14 283 61

### Ehe erleben | Ehe-Qualitätszeit

02.–06.07.14 Haus des Lebens A–6460 Imst/Tirol BY 14 223 41

### Ehe erleben | Bergwochenende für (Ehe-)Paare

27.–29.06.14 Berggasthof Hollhaus A–8982 Tauplitz/Salzammergut A

### Ehe erleben | Wintertraum – Auszeit für Ehepaare

03.–06.01.14 Berggasthof Piz Buin A–6563 Galtür/Tirol BY 14 282 41

### Ehe erleben | Ehe-Mobilwochenende

12.–15.06.14 Main-Franken BY 14 282 42

### Ehe erleben | Ehe-Wander-Wochenende 50+

27.–29.06.14 Allgäuhaus 87497 Wertach im Oberallgäu BY 14 284 41

### Eltern und Kindererziehung

Kinder stark machen – Stärke durch emotionale Geborgenheit und ein gesundes Selbstwertgefühl

25.01.14 FeG Rhein-Sieg 53757 St. Augustin-Buisdorf bei Bonn NW 14 311 11

01.02.14 Christengemeinde ARCHE Alstertal 22391 Hamburg Nord 14 311 21

08.02.14 Ev. Gemeindehaus Ruit 73760 Ostfildern bei Stuttgart BW 14 311 51

15.03.14 Freie Christengemeinde Langwasser e.V. 90471 Nürnberg BY 14 311 41

**Parallel Selbstbehauptungsprogramm für Kids**

05.04.14 EfG 08485 Lengenfeld SN 14 311 71

13.09.14 EfG Lüttringhausen 42899 Remscheid NW 14 311 12

### Kinder stark machen – Stärke durch Eigenständigkeit in sicheren Grenzen

22.02.14 Christengemeinde ARCHE Alstertal 22391 Hamburg Nord 14 312 21

22.02.14 FeG Rhein-Sieg 53757 St. Augustin bei Bonn NW 14 312 11

22.03.14 Ev. Gemeindehaus Ruit 73760 Ostfildern bei Stuttgart BW 14 312 51

29.03.14 Freie Christengemeinde Langwasser e.V. 90471 Nürnberg BY 14 312 41

**Parallel Selbstbehauptungsprogramm für Kids**

17.05.14 EfG 08485 Lengenfeld SN 14 312 71

08.11.14 EfG Lüttringhausen 42899 Remscheid NW 14 312 12

### Kinder stark machen – Stärke durch typgemäße Erziehung – Persönlichkeitstypen und Erziehungsstile (DISG)

08.02.14 EfG 57548 Kirchen/Sieg NW 14 313 11

22.03.14 Christengemeinde ARCHE Alstertal 22391 Hamburg Nord 14 313 21

22.03.14 Freie evangelische Gemeinde 01139 Dresden SN 14 313 71

10.05.14 Ev. Gemeindehaus, Paul-Gerhardt-Haus 75196 Remchingen bei Karlsruhe BW 14 313 51

08.11.14 Freie Christengemeinde Langwasser e.V. 90471 Nürnberg BY 14 313 41

**Parallel Selbstbehauptungsprogramm für Kids**

Kinder stark machen – Stärke durch emotionale Geborgenheit und ein gesundes Selbstwertgefühl + Stärke durch Eigenständigkeit in sicheren Grenzen

05.04.14 Freie evangelische Gemeinde 58566 Kierspe/Sauerland NW 14 311 13

### Ein guter Start ins Leben – Tipps für die Baby- und Kleinkindjahre

18.10.14 Familienzentrum Kinderreich 69245 Bammatal bei Heidelberg BW 14 322 51

### Teen-Age – mehr als ein Alter? Eine neue Lebensphase für Familien

15.03.14 EfG 57548 Kirchen/Sieg NW 14 331 12

16.–18.05.14 CVJM Jugendbildungsstätte 57234 Wilnsdorf/Siegerland NW 14 331 11

24.05.14 Gemeinde in der Konkordia 77815 Bühl/Baden BW 14 331 51

20.–22.06.14 Geistliches Rüstzentrum Krelingen 29664 Walsrode/Lüneburger Heide Nord 14 331 21

21.06.14 Ev. meth. Christuskirche 08280 Aue/Erzgebirge SN 14 331 71

11.10.14 Freie evangelische Gemeinde 01139 Dresden SN 14 331 72

22.11.14 Evangeliumszentrum 80807 München BY 14 331 41

### Angenommene Kinder in der Familie

31.01.–02.02.14 Freizeitheim Haus Matthäus 34516 Vöhl-Asel am Edersee/Nordhessen HE 14 361 31

### Hochsensible Kinder verstehen und begleiten

25.04.14 Stadtpfarre St. Martin A–5020 Salzburg A

### Kindererziehungsseminar

19.–21.09.14 Alpenhotel Schütterhof A–8970 Schladming/Steiermark A

### Familie erleben

Papa und ich | Vater und Sohn (8–13 Jahre)

09.–11.05.14 Tannenhof 23879 Mölln bei Lübeck Nord 14 411 21

Papa und ich | Vater und Sohn (ab 8 Jahre)

09.–11.05.14 Haus am Seimberg 98599 Brotterode bei Eisenach TH 14 411 81

Papa und ich | Vater und Sohn (8–12 Jahre)

20.–22.06.14 Islandpferdegestüt Mittelthalhof 34260 Kaufungen bei Kassel HE 14 411 31

26.–28.09.14 CVJM Jugendbildungsstätte 57234 Wilnsdorf/Siegerland NW 14 411 11

Papa und ich | Vater und Sohn (ab 10 Jahre)

19.–21.09.14 Hüttstattmühle 09496 Marienberg SN 14 411 71

Papa und ich | Vater und Sohn (9–13 Jahre)

27.–29.06.14 Ev. Freizeitheim A–4580 Windischgarsten/Oberösterreich A

Papa und ich | Vater und Kind (9–12 Jahre)

27.–29.06.14 Familienzentrum 91332 Heiligenstadt/Fränkische Schweiz BY 14 411 41

Papa und ich | Vater und Tochter (8–12 Jahre)

19.–21.09.14 Islandpferdegestüt Mittelthalhof 34260 Kaufungen bei Kassel HE 14 411 32

Papa und ich | Vater und Tochter (9–13 Jahre)

12.–14.09.14 Ev. Freizeitheim A–4580 Windischgarsten/Oberösterreich A

Mama und ich | Mutter und Sohn (8–11 Jahre)

10.–12.10.14 Familienzentrum 91332 Heiligenstadt/Fränkische Schweiz BY 14 421 42

Mama und ich | Mutter und Tochter (8–11 Jahre)

07.–09.02.14 Bethlehemstift 09337 Hohenstein-Ernstthal bei Chemnitz SN 14 421 71

18.–20.07.14 Familienzentrum 91332 Heiligenstadt/Fränkische Schweiz BY 14 421 43

Mama und ich | Mutter und Tochter (ab 13 Jahre)

21.–23.11.14 Bethlehemstift 09337 Hohenstein-Ernstthal bei Chemnitz SN 14 421 72

### Mama und ich | Mutter und Tochter (10–14 Jahre)

21.–23.03.14 Haus am Seimberg 98599 Brotterode bei Eisenach TH 14 421 81

23.–25.05.14 Ev. Freizeitheim A–4580 Windischgarsten/Oberösterreich A

Mama und ich | Mutter und Tochter (11–13 Jahre)

26.–28.09.14 Tannenhof 23879 Mölln bei Lübeck Nord 14 421 21

Mama und ich | Mutter und Tochter (12–15 Jahre)

04.–06.04.14 Familienzentrum 91332 Heiligenstadt/Fränkische Schweiz BY 14 421 44

04.–06.07.14 Christliches Gästehaus Lindenhof 87675 Rettenbach/Ostallgäu BY 14 421 41

Mama und ich | Reitfreizeit für Mutter und Tochter (8–12 Jahre)

11.–13.04.14 Islandpferdegestüt Mittelthalhof 34260 Kaufungen bei Kassel HE 14 421 31

Mama und ich | Reitfreizeit für Mutter und Tochter (9–13 Jahre)

29.05.–01.06.14 Islandpferdegestüt Mittelthalhof 34260 Kaufungen bei Kassel HE 14 421 32

Mama und ich | Reitfreizeit für Mutter und Tochter (10–14 Jahre)

10.–12.10.14 Islandpferdegestüt Mittelthalhof 34260 Kaufungen bei Kassel HE 14 421 33

Vater / Mutter-Teenager-Kanutag (ab 12 Jahre)

29.05.14 91217 Hersbruck/Pegnitz BY 14 431 42

Vater / Mutter-Kind-Bergwochenende (ab 12 Jahre)

01.–03.08.14 Franz Senn Hütte A–6167 Neustift im Stubaital BY 14 431 41

Familienwochen „Wert volle Familien“

21.–26.04.14 Natur- und Familienoase 01824 Königstein/Sächsische Schweiz SN 14 441 71

Wintersportwoche für Familien

02.–08.03.14 Venedigerhof A–5741 Neukirchen am Großvenediger BY 14 441 41

Familienurlaub auf dem Reiterhof

27.07.–02.08.14 Islandpferdegestüt Mittelthalhof 34260 Kaufungen bei Kassel HE 14 441 31

Familienurlaubsangebot

09.–16.08.14 CVJM Freizeit- und Bildungsstätte 15377 Waldsiedersdorf/Märk.Schweiz BB 14 441 61

Trennung und Neuorientierung

Scheidung – das Ende?

28.–30.03.14 Freizeitheim Haus Matthäus 34516 Vöhl-Asel am Edersee/Nordhessen HE 14 511 31

27.–29.06.14 Bethlehemstift 09337 Hohenstein-Ernstthal bei Chemnitz SN 14 511 71

10.–12.10.14 Ev. Bildungszentrum 29320 Hermannsburg/Lüneburger Heide Nord 14 511 21

Als Patchworkfamilie miteinander leben

21.–23.02.14 Josef-Gockeln-Haus 57399 Kirchhundem/Sauerland NW 14 521 11

14.–16.11.14 Haus Lutherrose 91546 Neuendettelsau bei Ansbach BY 14 521 41

Persönlichkeit und Seelsorge

Wir geben nicht auf – Unsere Ehe soll gelingen

10.–13.04.14 Ev. Tagungsstätte Franz-Dohrmann-Haus 51709 Marienheide/Bergisches Land NW 14 641 42

01.–04.05.14 Ev. Bildungszentrum 29320 Hermannsburg/Lüneburger Heide Nord 14 641 21

23.–26.10.14 Christl. Gästezentrum Ammerseehäuser 86911 Dießen am Ammersee BY 14 641 41

### Der Einfluss der Herkunftsfamilie

10.–12.10.14 Haus am Seimberg 98599 Brotterode bei Eisenach TH 14 611 81

14.–16.11.14 Seminar- und Bildungswerk Sanderhof 32694 Dörentrup bei Lemgo NW 14 611 12

Der Einfluss der Herkunftsfamilie (für Ehepaare)

17.–19.10.14 Gemeinschaftszentrum 67705 Trippstadt bei Kaiserslautern RP 14 611 91

Der Einfluss der Herkunftsfamilie (nur für Verheiratete)

28.–30.11.14 Pilgerheim Weltersbach 42799 Leichlingen bei Solingen NW 14 611 11

Versöhnt leben – Beziehungen klären, Teil I

26.–30.01.14 Familien-Ferienstätte Holzhausen 57299 Burbach/Siegerland NW 14 621 11

20.–23.02.14 Freizeitheim Haus Matthäus 34516 Vöhl-Asel am Edersee/Nordhessen HE 14 621 31

13.–16.03.14 CVJM Freizeit- und Bildungsstätte 15377 Waldsiedersdorf/Märk. Schweiz BB 14 621 61

02.–06.04.14 Haus am Seimberg 98599 Brotterode bei Eisenach TH 14 621 81

06.–10.04.14 Familien-Ferienstätte Holzhausen 57299 Burbach/Siegerland NW 14 621 12

11.–15.04.14 Monbachtal e.V. 75378 Bad Liebenzell/Nordschwarzwald BW 14 621 51

24.–27.04.14 Haus Lutherrose 91546 Neuendettelsau bei Ansbach BY 14 621 41

12.–15.06.14 Freizeitheim Haus Matthäus 34516 Vöhl-Asel am Edersee/Nordhessen HE 14 621 32

24.–28.08.14 Familien-Ferienstätte Holzhausen 57299 Burbach/Siegerland NW 14 621 13

17.–21.09.14 Haus am Seimberg 98599 Brotterode bei Eisenach TH 14 621 82

04.–08.11.14 Nestli 91572 Bechhofen bei Ansbach BY 14 621 42

05.–09.11.14 Haus Stella Maris 27476 Cuxhaven Nord 14 621 21

06.–09.11.14 Freizeitheim Haus Matthäus 34516 Vöhl-Asel am Edersee/Nordhessen HE 14 621 33

Versöhnt leben – Beziehungen klären, Teil II

25.–29.06.14 Haus am Seimberg 98599 Brotterode bei Eisenach TH 14 622 81

13.–16.11.14 CVJM Freizeit- und Bildungsstätte 15377 Waldsiedersdorf/Märk. Schweiz BB 14 622 61

16.–20.11.14 Familien-Ferienstätte Holzhausen 57299 Burbach/Siegerland NW 14 622 11

Familienaufstellung auf biblischer Basis

16.–17.05.14 Begegnungszentrum „Anders“ 99087 Erfurt TH 14 625 81

18.–21.06.14 Nestli 91572 Bechhofen bei Ansbach BY

27.–30.11.14 Tagungsstätte Thomashof 76227 Karlsruhe BW 14 625 51

Hochsensible Lastenträger

26.04.14 Stadtpfarre St. Martin A–5020 Salzburg A

13.–15.06.14 Zentrum Ländli CH–6315 Oberägeri/Schweiz

07.–11.07.14 Dünenhof Ferienhotel 27476 Cuxhaven Nord 14 631 21

30.08.14 Ev. Salem Gemeinde 12307 Berlin BB 14 631 61

06.09.14 Jesus Centrum 34134 Kassel HE 14 631 31

➔ 10 % Frühbucherrabatt auf die Seminargebühr bei Buchung mind. 90 Tage vor Seminarbeginn!



<b>07.–09.11.14</b>	Haus am Seimberg 98599 Brotterode bei Eisenach	TH	<b>14 631 81</b>
<b>25.10.14</b>	Gemeinde Zentrum Darbringhausen 42929 Wermelskirchen/Bergisches Land	NW	<b>14 631 11</b>
<b>Das Vaterherz Gottes</b>			
<b>17.–19.10.14</b>	Schule für Land- und Ernährungswirtschaft, A–8962 Gröbming/Steiermark	A	
<b>Besondere Eltern von besonderen Kindern</b>			
<b>24.–26.10.14</b>	Haus am Seimberg 98599 Brotterode bei Eisenach	TH	<b>14 371 81</b>
<b>„Und plötzlich ist alles anders“ – Ein Seminar für Menschen nach dem Verlust eines Partners</b>			
<b>07.–09.02.14</b>	Haus der Begegnung 36199 Rotenburg a. d. Fulda	HE	<b>14 651 81</b>
<b>Mut zum Leben</b>			
<b>08.11.14</b>	Evangelisches Gemeindezentrum A–4845 Rutenmoos/Oberösterreich	A	
<b>Frauen unter sich</b>			
<b>Frauen-Wohlfühl-Wochenende</b>			
<b>14.–16.03.14</b>	Sport- und Tagungshotel De Poort 47574 Goch/Niederrhein	NW	<b>14 721 11</b>
<b>04.–06.04.14</b>	Bethlehemstift 09337 Hohenstein-Ernstthal bei Chemnitz	SN	<b>14 721 71</b>
<b>09.–11.05.14</b>	Haus der Begegnung 36199 Rotenburg a. d. Fulda	HE	<b>14 721 81</b>
<b>27.–29.06.14</b>	Freizeit- und Erholungszentrum Schönblick, 73527 Schwäbisch Gmünd	BW	<b>14 721 51</b>
<b>14.–16.11.14</b>	Alpenhotel Schütterhof A–8970 Schladming/Steiermark	A	
<b>Frauentag „Frauen – MittenImLeben“ Was mich stark macht...</b>			
<b>05.04.14</b>	Evangelisches Gemeindezentrum A–4845 Rutenmoos/Oberösterreich	A	
<b>Männer unter sich</b>			
<b>Der Männertag 2014</b>			
<b>10.05.14</b>	Jesus Centrum 34134 Kassel	HE	<b>14 731 31</b>
<b>Bergtour für Männer</b>			
<b>12.–14.09.14</b>	Brauneck-Gipfelhaus 83661 Lenggries	BY	<b>14 732 41</b>
<b>20.–21.09.14</b>	Berggasthof Rotsteinpass CH–9058 Weissbad/Appenzeller Land	BW	<b>14 732 51</b>
<b>27.–28.09.14</b>	Albert Appelhaus A–8993 Grundisee/Salzammergut	A	

<b>Männerwochenende   Der ungezähmte Mann – Das Camp</b>			
<b>03.–06.04.14</b>	Almgasthof Baumschlagberg A–4574 Vorderstoder/Oberösterreich	A	
<b>Motorradwochenende für Männer</b>			
<b>27.–29.06.14</b>	Hotel Gasthof Hirschen 78176 Blumberg/Südschwarzwald	BW	<b>14 733 51</b>
<b>Akademie und Fortbildung*</b>			
<b>Präsenzseminar „Christliche Ethik zur Ehe“</b>			
<b>26.–28.09.14</b>	Kirchliche Fort- und Ausbildungsstätte der Ev. Kirche Kurhessen-Waldeck 34131 Kassel	HE	<b>14 982 02</b>
<b>Grundlagenstudium „Christliche Ethik zu Familie und Erziehung“</b>			
<b>12.–14.09.14</b>	Kirchliche Fort- und Ausbildungsstätte der Ev. Kirche Kurhessen-Waldeck 34131 Kassel	HE	<b>14 972 01</b>
<b>Fachseminare „Fortbildung zum christlichen Paarberater“ – Kurs 1–4</b>			
<b>10.–13.07.14</b>	Christl. Gästezentrum Ammerseehäuser 86911 Dießen am Ammersee	BY	<b>14 943 01</b>
<b>06.–09.11.14</b>			<b>14 944 01</b>
<b>19.–22.02.15</b>			<b>15 945 01</b>
<b>13.–17.05.15</b>			<b>15 946 01</b>
<b>Rhetorik und Präsentation</b>			
<b>05.–07.09.14</b>	CVJM Tagungshaus 34131 Kassel	HE	<b>14 990 01</b>
<b>TEAM.F Schule für Gebetsseelsorge – Kurs 1–4</b>			
<b>10.–16.05.14</b>	Familien-Ferienstätte Holzhausen 57299 Burbach/Siegerland	NW	<b>14 963 11</b>
<b>06.–11.10.14</b>			<b>14 964 11</b>
<b>27.04.–02.05.15</b>			<b>15 965 11</b>
<b>24.–29.08.15</b>			<b>15 966 11</b>
<b>Workshop Seelsorge: Traumabarbeitung I</b>			
<b>05.–07.06.14</b>	Nestli 91572 Bechhofen bei Ansbach	BY	
<b>30.10.–01.11.14</b>	Nestli 91572 Bechhofen bei Ansbach	BY	
<b>Workshop Seelsorge – Traumabarbeitung II</b>			
<b>16.–18.01.14</b>	Nestli 91572 Bechhofen bei Ansbach	BY	
<b>04.–06.12.14</b>	Nestli 91572 Bechhofen bei Ansbach	BY	

\*Leider kein Frühbucherrabatt möglich!

### Länderabkürzungen

- A. \_\_\_\_\_ Österreich
- BB/MV \_\_\_\_\_ Berlin/Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern
- BE \_\_\_\_\_ Berlin
- BW \_\_\_\_\_ Baden-Württemberg
- BY \_\_\_\_\_ Bayern
- HE \_\_\_\_\_ Hessen
- HB \_\_\_\_\_ Bremen/Weser-Ems
- Nord \_\_\_\_\_ Niedersachsen, Hamburg und Schleswig-Holstein
- NW \_\_\_\_\_ Nordrhein-Westfalen
- RP \_\_\_\_\_ Rheinland-Pfalz
- SN \_\_\_\_\_ Sachsen
- ST \_\_\_\_\_ Sachsen-Anhalt
- TH \_\_\_\_\_ Thüringen

➔ 10 % Frühbucherrabatt auf die Seminargebühr bei Buchung mind. 90 Tage vor Seminarbeginn!



## Teilnahmebedingungen

### Seminargebühren

Die Seminargebühr deckt einen Teil unserer Verwaltungskosten. Wenn nicht anders angegeben, beträgt sie:

### Kosten:

- Tagesseminar: ab 33,- € pro Person
- Wochenendseminar: ab 60,- € pro Person
- Eheseminar: ab 70,- € pro Person
- Papa/Mama und ICH!: 80,- € pro Paar
- Familienwoche: 135,- € pro Familie
- Versöhnt leben – Beziehungen klären: 165,- € pro Person

Wir gewähren 10 % Frühbucherrabatt auf die Seminargebühr bei Buchung mind. 90 Tage vor Seminarbeginn!

**Die Seminargebühren überweisen Sie bitte erst, wenn Sie eine Anmeldebestätigung erhalten haben! Tagesseminare werden nicht bestätigt.**

**Ermäßigte Seminargebühr** bei Wochenendseminaren: Es gibt einige Plätze, auf die wir in begründeten Fällen auf die Seminargebühr (nicht Pensionskosten!) einen starken Nachlass geben. Richten Sie Ihren schriftlichen oder telefonischen Antrag bitte an die jeweilige Anmeldeadresse.

Bei einer **Absage** durch einen Teilnehmer erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 25,- €. Pensionskosten werden je nach Stornobedingungen des Tagungshauses berechnet. Wird ein Seminar kurzfristig (innerhalb zwei Wochen vor Seminarbeginn) abgesagt, können wir die Seminargebühr leider nicht zurückerstatten.

## Anmeldung

Aufgrund des großen Angebotes können leicht Verwechslungen zustande kommen. **Darum beachten Sie bitte folgende Punkte:**

- Mit der Anmeldung erkennen Sie unsere Teilnahmebedingungen an.
- Bitte melden Sie sich frühzeitig und möglichst mit dem beiliegenden Anmeldeformular an. Anmeldungen in jeglicher Form werden als verbindlich angesehen.
- Bitte beachten Sie, dass die verschiedenen Veranstaltungen unterschiedliche Anmeldeadressen haben (siehe Seite 40)
- Bitte machen Sie auf dem Anmeldevordruck gut leserlich die genauen Angaben zur Veranstaltung und zu Ihrer Person. Geben Sie darauf die genaue Anmelde Nummer an (z. B. 13 111 51). Bei den Seminaren zur Ehevorbereitung bitte beide Anschriften des Paares ausfüllen.
- Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung werden entweder zu einem bestimmten Zahlungstermin überwiesen oder zum Seminarbeginn im Seminarhaus eingenommen (Einzelheiten im Bestätigungsbrief).
- Bereits bezahlte oder überwiesene Beträge für Mahlzeiten, die nicht eingenommen wurden, werden von uns nicht zurückerstattet.
- Bei geringfügigen Überzahlungen der Pensionskosten, z. B. bedingt durch notwendige Änderungen der Zimmerkategorie, bitten wir Sie darum, diese Beträge als Spende in der Vereinskasse zu lassen.
- Da wir kein Reiseveranstalter sind und die Pensionskosten nur im Auftrag des jeweiligen Hauses einnehmen, scheidet grundsätzlich jeder Haftungsanspruch auch bei eventuell aufgetretenen Druckfehlern an TEAM.F · Neues Leben für Familien e. V. aus.

- Mit Ihrer Anmeldung sind Sie einverstanden, dass Ihr Name und Ihre Telefonnummer an andere Teilnehmer zwecks Bildung von Fahrgemeinschaften weiter gegeben werden. Die Daten dürfen nicht für andere Zwecke genutzt werden.
- Die Preise für die Pensionskosten der Häuser sind unverbindlich, da bei Drucklegung dieses Magazins die Preise für das neue Jahr z. T. noch nicht fest standen. Preisänderungen werden Ihnen spätestens in der Anmeldebestätigung mitgeteilt.
- Familien mit vier und mehr Kindern zahlen bei Familienwochen nur für die drei ältesten Kinder.
- Die Teilnahmebedingungen für Österreich erfahren Sie bei der Anmeldeadresse TEAM.F Österreich.

## Mitarbeit und Finanzen

Der Bedarf an Seminaren und Beratung wächst stetig und viele ehrenamtliche Mitarbeiter und treue Spender machen unsere Arbeit erst möglich. Um dem wachsenden Bedarf nach Familienarbeit auch in Zukunft zu begegnen, suchen wir Freunde, die ein Herz für Familien haben, die selbst Hilfe erfahren haben und die Arbeit auf breiter Basis mittragen, sei es durch:

- **Ehrenamtliche Mitarbeit** in Seminaren als Referenten, Seelsorger, Lobpreisleiter, durch praktische Unterstützung etc. Zukünftige Mitarbeiter werden bei uns gut für den Dienst an Familien angeleitet, ausgebildet und begleitet. Mit unseren Regionalbüros sind wir in fast allen Bundesländern vertreten. Interessierte können sich gern mit dem nächsten Regionalleiter in Verbindung setzen, an den Mitarbeiter treffen teilnehmen und zunächst als lernende Mitarbeiter unverbindlich Familienarbeit kennenlernen. Es ist uns ein Anliegen, Mitarbeiter ihren Begabungen entsprechend einzusetzen und zu fördern. Neben Horizontenerweiterung erfahren Mitarbeiter bei uns auch persönliches und geistliches Wachstum, Freundschaft und gute Gemeinschaft.
- **Finanzielle Unterstützung** Um möglichst vielen Paaren und Eltern die Teilnahme an unseren Seminaren zu ermöglichen, bemühen wir uns, die Seminargebühren so gering wie möglich zu halten. Dadurch wird nur ein Drittel unseres Haushaltes abgedeckt, zwei Drittel durch freiwillige Gaben vieler treuer Spender. Für uns sind auch sie wertvolle Mitarbeiter im Dienst an Paaren und Familien und wir sind dankbar für jede Unterstützung.

Es gibt dazu unterschiedliche Möglichkeiten:

- **einmalige Spenden** oder sporadische Unterstützung auf die rechts nebenstehenden Konten. Dadurch können wir z. B. die Unterbringungskosten für Mitarbeiter in Seminaren übernehmen, Auslandseinsätze finanzieren, TEAM.F Magazin herstellen und versenden.
- **regelmäßige Unterstützung per Dauerauftrag** oder Einzugsermächtigung. Das hilft uns sehr, die laufenden Kosten abzudecken und Aktivitäten und neues Engagement zu planen.
- **regelmäßige Unterstützung eines hauptamtlichen Mitarbeiters.** Mehr als 40 voll und geringfügig angestellte Mitarbeiter können sich entspannter auf ihre Arbeit konzentrieren, wenn Familieneinkommen auf diese Weise gesichert werden. Bei Bedarf können wir so auch weitere Mitarbeiter einstellen. Fragen dazu beantworten wir Ihnen gern.

### Spendenbescheinigung

Bis 200,- € gilt der Einzahlungsbeleg/Kontoauszug als Zuwendungsbestätigung. Bei Spenden ab 100,- € erhalten Sie Anfang des neuen Jahres unaufgefordert unsere Jahresspendenquittung.

### Unsere Konten

KD Bank eG Dortmund  
Konto-Nr. 21 19 89 50 17  
BLZ 350 601 90  
IBAN: DE66 3506 0190 2119 8950 17  
BIC GENODED1DKD

Postbank Dortmund  
Konto-Nr. 28 52-460  
BLZ 440 100 46  
IBAN: DE16 4401 0046 0002 8524 60  
BIC: PBNKDEFF

Sparkasse Lüdenscheid  
Konto-Nr. 4 00 08 81  
BLZ 458 500 05  
IBAN: DE31 4585 0005 0004 0008 81  
BIC: WELADED1LSD

Girokonto in der Schweiz:  
Empfänger: TEAM.F · Neues Leben für Familien e. V. Deutschland

Post Finance  
Konto-Nr. 91-504907-2 EUR  
Euro SIC Clearing-Nr. Finanzinstitut: 900  
IBAN: CH75 0900 0000 9150 4907 2  
BIC: POFICHBEXXX

## Die Struktur unserer Arbeit

TEAM.F · Neues Leben für Familien e. V. ist ein gemeinnützig anerkannter eingetragener Verein mit Sitz in 58511 Lüdenscheid (Westfalen).

### Hauptgeschäftsstelle

TEAM.F · Neues Leben für Familien e. V.  
Christliche Ehe- und Familienseminare  
Honselers Bruch 30  
58511 Lüdenscheid  
Fon 023 51. 98 59 48 - 0  
Fax 023 51. 98 59 48 - 10  
info@team-f.de

### Gesamtleitung

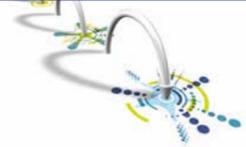
Cornelia und Stephan Arnold  
Lauchgrundstr. 34  
99891 Tabarz  
Fon 03 62 59. 6 14 05  
Fax 03 62 59. 6 14 06  
th@team-f.de

Sabine und Siegfried Lehmpfuhl  
Wacholderstr. 36  
15834 Rangsdorf  
Fon 03 37 08. 9 36 67  
Fax 03 37 08. 9 36 68  
bb@team-f.de

### TEAM.F · Neues Leben für Familien Österreich

Pürstling 3, A-4844 Regau  
Fon (+43) 76 72. 7 20 72  
Fax (+43) 76 72. 72 07 24  
info@team-f.at

Weitere Aktivitäten von TEAM.F finden in Ungarn, Russland, Indien, Israel und Albanien auf Anfrage statt.



**SUPERVISION UND COACHING für Teams und Einzelpersonen**

» Teamentwicklung  
» Konfliktbearbeitung

Über 25-jährige Erfahrung  
Ich komme auch zu Ihnen

Christof Matthias  
Steinrutsche 8 | 34225 Baunatal  
Fon (0561) 49 51 97 | www.loscm.de



Bitte hier abtrennen.



### Schnellübersicht Seminaranmeldung

**Sigrun Brender** · Fon 023 51.98 59 48 20 · s.brender@team-f.de  
**Claudia und André Ermlich** · Fon 03 73 44. 75 92 · info.sa@team-f.de  
**Andrea Kreisel** · Fon 03 94 44. 35 20 31 · info.ah@team-f.de  
**Werner März** · Fon (+43) 76 72. 72 07 2 · info@team-f.at

**Petra Miß** · Fon 023 51.98 59 48 19 · p.miss@team-f.de  
**Andrea Töws** · Fon 023 51.98 59 48 16 · a.toews@team-f.de  
**Edeltraud Wurl** · Fon 03 34 72. 5 00 69 · info.bb@team-f.de  
**Susanne Graf** · Fon 03 62 59. 5 09 64 · info.th@team-f.de

Regionale Ansprechpartner	Seminaranmeldung	Regionale Ansprechpartner	Seminaranmeldung
<b>Baden-Württemberg</b> Christel und Christian Steinbacher Thomas-Mann-Str. 1 73655 Plüderhausen Fon 071 81. 99 56 41 Fax 071 81. 99 56 42 bw@team-f.de	TEAM.F <b>Sigrun Brender</b> Honseler Bruch 30 58511 Lüdenscheid Fon 023 51.98 59 48 20 Fax 023 51.98 59 48 10 s.brender@team-f.de	<b>Rheinland</b> Christa und Dirk Lüling Berliner Str. 16 58511 Lüdenscheid Fon 023 51. 7 87 17 74 Fax 023 51. 7 87 17 78 nw@team-f.de	TEAM.F <b>Sigrun Brender</b> Honseler Bruch 30 58511 Lüdenscheid Fon 023 51.98 59 48 20 Fax 023 51.98 59 48 10 s.brender@team-f.de
<b>Bayern-Nord</b> Heike und Christian Siegling Döllweg 4 92348 Berg Fon 091 89. 40 91 91 Fax 091 89. 40 99 67 ba@team-f.de	TEAM.F <b>Petra Miß</b> Honseler Bruch 30 58511 Lüdenscheid Fon 023 51.98 59 48 19 Fax 023 51.98 59 48 10 p.miss@team-f.de	<b>Sachsen</b> Ursula und Thomas Drossel Feldstr. 4 01900 Großröhrsdorf Fon 03 59 52. 4 21 50 Fax 03 59 52. 4 21 70 sa@team-f.de	TEAM.F <b>Claudia und André Ermlich</b> Glashüttenstr. 46 09474 Crottendorf Fon 03 73 44. 75 92 info.sa@team-f.de
<b>Bayern-Süd</b> Dagmar und Jürgen Ost Schulstr. 33 92245 Kümmerbruck Fon 096 21. 17 70 90 bs@team-f.de	TEAM.F <b>Petra Miß</b> Honseler Bruch 30 58511 Lüdenscheid Fon 023 51.98 59 48 19 Fax 023 51.98 59 48 10 p.miss@team-f.de	<b>Sachsen-Anhalt</b> Angela und Thomas Schwengfelder Georg-Cantor-Str. 11 06108 Halle Fon 03 45. 3 88 15 74 Fax 03 45. 23 97 95 52 ah@team-f.de	TEAM.F <b>Andrea Kreisel</b> Knorrenbergstr. 7 c 38889 Blankenburg Fon 03 94 44. 35 20 31 info.ah@team-f.de
<b>Berlin/Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern</b> Sabine und Siegbert Lehmpfuhl Wacholderstr. 36 15834 Rangsdorf Fon 03 37 08. 9 36 67 Fax 03 37 08. 9 36 68 bb@team-f.de	TEAM.F <b>Edeltraud Wurl</b> OT Manschnow Straße der Freundschaft 33 15328 Küstriner Vorland Fon 03 34 72. 5 00 69 info.bb@team-f.de	<b>Thüringen</b> Cornelia und Stephan Arnold Lauchgrundstr. 34 99891 Tabarz Fon 03 62 59. 6 14 05 Fax 03 62 59. 6 14 06 th@team-f.de	TEAM.F <b>Sigrun Brender</b> Honseler Bruch 30 58511 Lüdenscheid Fon 023 51.98 59 48 20 Fax 023 51.98 59 48 10 s.brender@team-f.de
<b>Bremen /Weser-Ems</b> Birgit und Axel Radecke 28000 Bremen Fon 04 21. 8 48 01 82 Fax 04 21. 8 48 49 0 hb@team-f.de	TEAM.F <b>Andrea Töws</b> Honseler Bruch 30 58511 Lüdenscheid Fon 023 51.98 59 48 16 Fax 023 51.98 59 48 10 a.toews@team-f.de	<b>Österreich Leitungsteam</b> Pürstling 3 4844 Regau Fon (+43) 76 72. 7 20 72 Fax (+43) 76 72. 7 20 72 4 info@team-f.at www.team-f.at	TEAM.F <b>Werner März</b> Pürstling 3 A-4844 Regau Fon (+43) 76 72. 7 20 72 Fax (+43) 76 72. 7 20 72 4 info@team-f.at www.team-f.at
<b>Hessen</b> Hedwig und Christof Matthias Steinrutsche 8 34225 Baunatal Fon 05 61. 49 51 97 Fax 05 61. 49 43 46 he@team-f.de	TEAM.F <b>Petra Miß</b> Honseler Bruch 30 58511 Lüdenscheid Fon 023 51.98 59 48 19 Fax 023 51.98 59 48 10 p.miss@team-f.de	<b>Akademieleitung</b>	<b>Akademieanmeldung</b>
<b>Westfalen</b> Christa und Dirk Lüling Berliner Str. 16 58511 Lüdenscheid Fon 023 51. 7 87 17 74 Fax 023 51. 7 87 17 78 nw@team-f.de	TEAM.F <b>Sigrun Brender</b> Honseler Bruch 30 58511 Lüdenscheid Fon 023 51.98 59 48 20 Fax 023 51.98 59 48 10 s.brender@team-f.de	<b>TEAM.F-Akademie Daniel Just</b> Alter Schulweg 2 32657 Lemgo Fon 05 2 66. 92 33 77 Fax 05 2 66. 92 30 49 daniel.just@team-f-akademie.de	<b>TEAM.F-Akademie Verena Blümer-Ochs</b> Honseler Bruch 30 58511 Lüdenscheid Fon 05 61. 81 69 74 53 Fax 05 61. 81 69 74 54 v.bluemmer@team-f.de
<b>Ostwestfalen-Lippe</b> Gudrun und Daniel Just Alter Schulweg 2 32657 Lemgo Fon 05 2 66. 92 33 77 Fax 05 2 66. 92 30 49 dg.just@team-f.de	TEAM.F <b>Sigrun Brender</b> Honseler Bruch 30 58511 Lüdenscheid Fon 023 51.98 59 48 20 Fax 023 51.98 59 48 10 s.brender@team-f.de	<b>WEITERE ANMELDEADRESSEN</b>	
<b>Regionen Nord</b> Oda und Christian Böhnert Rathausstieg 9 25451 Quickborn Fon 04 1 06. 6 2 13 09 Fax 04 1 06. 6 12 96 47 no@team-f.de	TEAM.F <b>Andrea Töws</b> Honseler Bruch 30 58511 Lüdenscheid Fon 023 51.98 59 48 16 Fax 023 51.98 59 48 10 a.toews@team-f.de	<b>Familie Becker</b> Im Hain 7 34260 Kaufungen Fon 05 605. 16 01 mitteltalhof@t-online.de	<b>Nestli</b> Kleinried 27 91572 Bechhofen Fon 09 8 22. 1 09 60 Fax 09 8 22. 1 09 63 info@nestli-seminare.de
<b>Rhein-Main-Pfalz</b> Ingelore und Wolfgang Spatz Lippmannstr.1 64295 Darmstadt Fon 01 77 388 64 31 rp@team-f.de	TEAM.F <b>Ute Bartsch</b> Honseler Bruch 30 58511 Lüdenscheid Fon 023 51.98 59 48 21 Fax 023 51.98 59 48 10 u.bartsch@team-f.de	<b>TEAM.F Susanne Graf</b> Lauchgrundstr. 34 99891 Tabarz Fon 03 62 59. 5 09 64 Fax 03 62 59. 6 14 06 info.th@team-f.de	<b>TEAM.F Bärbel Schlotter</b> Nicolaisstr. 6 01847 Lohmen Fon 03 50 1. 5 88 80 1 Fax 03 50 1. 5 88 80 2 baerbel@schlotterfam.de

# Anmeldung

Bitte unbedingt in Druckschrift ausfüllen.

.....  
 .....  
 .....  
 .....

Ja, ich möchte den TEAM.F Newsletter per E-Mail erhalten.

Schicken Sie diese Anmeldung per Brief, per Fax an die regionale Seminaranmeldung oder buchen Sie unter **www.team-f.de**

Seminar:		Seminar-Nummer:	
vom:	bis:	in:	
Familienname:	Vorname des Mannes:	geboren am:	Beruf:
Familienname:	Vorname der Frau:	geboren am:	Beruf:
Straße/Nr.:		PLZ:	Ort:
Fon:		E-Mail:	
Ich/Wir bringe(n)	Kinder mit.	Konfession:	
Vornamen der Kinder, die mitgebracht werden:			
1.	geboren am:	2.	geboren am:
3.	geboren am:	4.	geboren am:
Bei Verliebten/Verlobten bitte weitere Anschrift/Fon/E-Mail des Mannes/der Frau hier eintragen (Nicht Zutreffendes bitte streichen):			
An welchen Seminaren haben Sie bereits teilgenommen?			
<input type="checkbox"/> Bitte buchen Sie für uns/mich verbindlich im Freizeitheim gemäß den Angaben auf der Beilage* Unterkunft und Verpflegung. <input type="checkbox"/> Ich/Wir komme/n als Tagesgast/-gäste und möchte/n an folgenden Mahlzeiten teilnehmen (nur möglich, wenn Haus belegt ist): <input type="checkbox"/> Komplettopflegung <input type="checkbox"/> Verpflegung ohne Frühstück			
Wir sind verheiratet seit:		bzw. verlobt seit:	wieder verheiratet seit:
Datum:		Unterschrift:	
Bemerkungen:			

Mit Ihrer Unterschrift erkennen Sie die Teilnahmebedingungen von TEAM.F - Neues Leben für Familien e. V. an. Mit Ihrer Anmeldung sind Sie einverstanden, dass Ihr Name und Ihre Telefonnummer an andere Teilnehmer zwecks Bildung von Fahrgemeinschaften weiter gegeben werden. Die Daten dürfen nicht für andere Zwecke genutzt werden.  
 \*Für Druckfehler auf der Beilage oder Preisänderungen der Häuser wird keine Haftung übernommen.

# Produkte für mehr Zweisamkeit



→ TEAM.F LiebesSpiel



**Zeit zu Zweit**  
Das kleinste und preiswerteste Eheseminar der Welt.

**Kennen Sie das: Da hat man endlich Zeit zu zweit und weiß nicht, worüber man jetzt reden soll.**

Damit Ihr Liebesfeuer nicht ausgeht, gibt es das TEAM.F LiebesSpiel, ein spielerischer Herzensöffner für eine unterhaltsame Zeit zu zweit. Die einfachen Fragen regen zu intensiven Gesprächen an. Das wird Ihrem Liebesfeuer neue Nahrung geben.

Das LiebesSpiel kostet 3,00 €, die Zusatzfragen 1,00 € je Packung. Mit dem Kauf des LiebesSpiels unterstützen Sie die wichtige Arbeit von TEAM.F im In- und Ausland.

→ TEAM.F EinPaar-Handschuh

Eiszeit zu zweit genießen, ein Muss für Verliebte, damit man im Winter zusammen Händchen halten kann auf gemeinsamen Spaziergängen.



**Für frisch und neu Verliebte!**

**Frostfrei Händchenhalten mit dem Paarhandschuh.**

Wer kennt das nicht: Ein herrlicher Spaziergang bei winterklarer Luft, aber zu kalt um der gefühlten Nähe im Herzen händchenhaltend Ausdruck zu verleihen. Der TEAM.F Paarhandschuh macht's möglich. In dem großen Handschuh finden ihre und seine Hand bequem Platz; für die linke und rechte Hand gibt es einen Extrahandschuh dazu. Das 3-teilige Handschuhset (Paarhandschuh, linker und rechter Handschuh) besteht aus hochwertigem Fleece-Material und ist bei TEAM.F zu beziehen. Es ist in den Farben grau und blau erhältlich. Ideal auch als Weihnachtsgeschenk. Preis pro Set 12,50 € (Einheitsgröße).

**Alle Produkte zu bestellen bei:**  
TEAM.F - Neues Leben für Familien e.V.  
Christliche Ehe- und Familienseminare  
Honseler Bruch 30 · 58511 Lüdenscheid  
Fon 0 23 51.98 59 48 - 0 · Fax 0 23 51.98 59 48 - 10  
info@team-f.de · www.team-f.de



„Ich habe ein ganzes Wochenende erfahren, wie großartig ich geschaffen bin und wie großartig all die anderen Singles um mich herum sind.“

Dieses Seminar wird etwas in deinem Leben verändern. Zwangsläufig sogar. Single zu sein ist keine Krankheit. Es ist vielmehr eine Art Ergebnis verschiedenster Einflüsse. Du bekommst den Mut, die Eingangsfaktoren dieses Ergebnisses zu erkennen und zu verändern. Und du bekommst die Möglichkeit, andere Menschen zu treffen, von denen dich vielleicht schon jemand so mag, wie du genau jetzt bist.

Nein, krank bist du nicht. Und noch lange nicht vom Markt. Du bist toll. Wenn du mir das nicht glaubst, sei sicher, ich hätte es auch nicht geglaubt. Probiere es aus. Du hast nichts zu verlieren.

Wenn du eine Frau bist, glaub mir, du wirst in der Backstube gesehen und wahrgenommen. So wie du bist und das ist toll. Gib Männern die Chance, einen zweiten Blick zu riskieren und erlaube dir das ebenfalls.

Wenn du ein Mann bist, hab keine Angst die Backstube zu besuchen. Du wirst respektvoll behandelt und brauchst mal rein gar nix zu beweisen. Nein Junge, du bist ein Mann. Geh es an, irgendwo wird auch eine Bäckerin auf genau dich warten und es zulassen, dass du als Mann von ihr gewollt bist.

Und wisst ihr was? Ihr werdet Spaß haben. Ehrlichen Spaß und tolle Mitarbeiter, welche alles tun, aber eines ganz sicher nicht: Von oben herabschauen und Pseudotipps geben. Nein, in der Backstube herrscht ein Begegnen auf Augenhöhe.

Benny

„Wir sind sehr dankbar, dass ihr die Backstube TraumPartner ins Leben gerufen habt und so viele tolle Ideen und Aktivitäten anbietet. Für uns ist es jetzt natürlich noch toller, weil wir uns gefunden haben. Aber auch sonst wären es geniale Tage gewesen.“

Steffen und Sandra

# Werde selbst zum TRAUMPartner!

Ein paar Tage miteinander Leben teilen. Mitkriegen, wie Frauen ticken, was Männer ausmacht und was das andere Geschlecht braucht. Vorträge, Outdoor-Aktivitäten, Speed-Dating, Musik, tanzen, Shopping-Beratung, reden, begegnen, SEIN.

[www.Backstube-TraumPartner.de](http://www.Backstube-TraumPartner.de)



Tolles Weihnachtsgeschenk für Ihre Singles:

- 01. - 04.05.14 Nord 14 711 21  
Backstube TraumPartner (25-45 Jahre)  
Dünenhof Ferienhotel  
27476 Cuxhaven
- 19. - 22.06.14 BY 14 711 41  
Backstube TraumPartner (25-45 Jahre)  
Christl. Gästezentrum Ammerseehäuser  
86911 Dießen am Ammersee
- 04. - 07.09.14 BY 14 711 42  
Backstube TraumPartner (35-55 Jahre)  
Tagungsstätte Hohe Rhön  
97653 Bischofsheim
- 30.10. - 02.11.14 TH 14 711 81  
Backstube TraumPartner (ab 50 Jahre)  
Haus am Seimberg  
98599 Brotterode bei Eisenach

# Unerfüllter Kinderwunsch

## VORSCHAU: Nächste Ausgabe

- Das nächste Magazin hat das Schwerpunktthema **Unerfüllter Kinderwunsch**
- Leitartikel **„Wenn das Warten unerträglich wird“**  
Frau Dr. Ute Buth
- Weitere Artikel von **Dr. Dietmar Pfennighaus und anderen**

Freuen Sie sich mit uns auf die kommende Ausgabe des TEAM.F SeminarMagazins.



# Lydia

Persönlich. Echt. Lebensnah.

## Wie eine gute Freundin versteht LYDIA, was Sie bewegt.

Sehen Sie sich nach Leben voller Liebe und Sinn?  
Trauern Sie um eine Beziehung oder zerbrochene Träume?  
Gehen Sie durch eine persönliche Krise?

Egal, wo Sie sich gerade auf Ihrer Reise befinden,  
LYDIA möchte Sie begleiten: mit wahren Geschichten,  
die berühren, ermutigen und inspirieren. Dafür steht  
LYDIA seit über 25 Jahren. Von Frauen für Frauen.  
Gemeinsam sind wir dem Leben auf der Spur ...



Bestellen Sie Ihr  
kostenloses Probeheft!

- telefonisch: 0 64 43 – 68 68 68
- per E-Mail: [probeheft@lydia.net](mailto:probeheft@lydia.net)
- oder online: [www.lydia.net/probeheft](http://www.lydia.net/probeheft)