

# TEAM.F

SeminarMagazin 2/2017

Zum Mitnehmen und Weitergeben.



~~unmöglich~~  
~~unfähig~~  
~~unveränderbar~~

Weg zur  
Beratung – Coaching – Seelsorge  
Veränderung

TITELTHEMA

Lebenswege angemessen  
begleiten

– als Seelsorger, Berater (Coach) oder Therapeut?

TITELTHEMA

Methodenvielfalt

'Nice to have' oder unabdingbar?

Mit vielen  
bewegenden  
Artikeln und  
Erfahrungs-  
berichten.



## Impressum

Herausgeber:  
TEAM.F  
Neues Leben für Familien e. V.  
Fon 0 23 51. 98 59 48 - 0  
info@team-f.de  
www.team-f.de  
TEAM.F ist Mitglied der Evangelischen Allianz.

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

Redaktionsteam:  
Siegbert und Sabine Lehmpfuhl  
Stephan Arnold  
Christian Siegling  
Daniel A. Just  
Sonja Brocksieper  
Eckhard und Heidi Goseberg  
Lena Knaack

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

Fotos:  
TEAM.F,  
Lena Knaack (Seite 20,22)  
shutterstock.com (Romolo Tavani,  
wavebreakmedia, GooDween123,  
Pressmaster, Trueffelpix, arka38,  
Roobcio, djgis, PsychoShadow, George  
Rudy, Nemeziya, NAOWARAT, carlos  
castilla, Nattapol Sritongcom)  
istockphoto (MarsBars, hidesy, iofoto,  
ozgurdonmaz, kzenon, lightkey,  
martin-dm, skynesher, Nikada)

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

Druck- und Satzfehler  
vorbehalten.

## TITELTHEMA

# Lebenswege angemessen begleiten – als Seelsorger, Berater (Coach) oder Therapeut?

Differenzierung und Grenzen

4



**4 Lebenswege angemessen begleiten – als Seelsorger, Berater (Coach) oder Therapeut?**

**8 Methodenvielfalt**

**12 Seminarempfehlung im Umfeld des Titelthemas**

**14 Zugang zu meinen Gefühlen**

**16 TEAM.F-Akademie – Finden Sie Ihren persönlichen Weg ...**

**18 Eheberatung: Gewagt und gewonnen!**

**20 Zwischen Brautkleidsuche und Buffetauswahl**

**23 Selbstcoaching – funktioniert das?**

**24 Kein alltägliches Erziehungsseminar!**

**27 Sicherheit durch ein gutes Beruf coaching**

**28 Aus der TEAM.F Leitung**

**29 TEAM.F – Guter Rat ist teuer! So sagt es der Volksmund.**

**30 Produkte für mehr Zweisamkeit & Team.F-Buchedition**

**31 Seelsorgekonferenz & Vorschau**

# Liebe TEAM.F-Freunde,

Unveränderbar...?! Das mag auf Situationen oder Sachverhalte zutreffen – aber auf Menschen? – Die Redensart ‚Stillstand bedeutet Rückschritt‘ ist uns geläufig und wir wissen alle, dass sich eine passive Haltung selten in Persönlichkeitsstärke verändert.

„Leben oder gelebt werden“ – das macht oft den Unterschied. Doch im normalen Leben empfindet man kaum das Bedürfnis nach Veränderung. Meist sind es die herausfordernden Situationen, die uns an unsere Grenzen und dazu bringen, unser ganzes Leben anzuschauen. Distanz zum Alltag, der Blick aus einer anderen Perspektive und versierte Unterstützung sind entscheidende Faktoren beim Sortieren und einer Neuorientierung.

Die Erkenntnis, dass ich kaum mein Umfeld oder eine aktuelle Situation verändern kann, wohl aber mich selbst, motiviert Menschen immer wieder dazu, bewusst Schritte zur Veränderung, zu größerer Selbstzufriedenheit, Persönlichkeitsstärke und deutlich besserer Lebensqualität zu gehen. Mit wertvoller Unterstützung in Seminaren, von Seelsorgern und Beratern bekommt man so die Chance, in die sehr persönliche ‚Lebensspur‘ zu kommen.

Seelsorge, Beratung, Coaching – alles ist Vertrauenssache. Schon viele Menschen haben in unseren Angeboten und mit Team.F MitarbeiterInnen gute Erfahrungen gemacht, praxisorientierte Lösungen und einfühlsame Begleitung gefunden, Entlastung und auch Neuanfänge erlebt.

Was auch immer Ihre Baustelle ist, spüren Sie Ihrer Sehnsucht nach Veränderung nach. Ich wünsche Ihnen, dass Sie die für sich passende und individuelle Unterstützung finden, wie auch den Mut zum ersten Schritt,

Ihre Heidi Goseberg



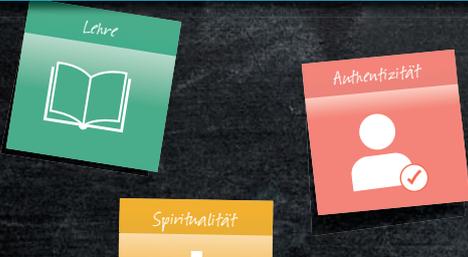
Heidi Goseberg

## TITELTHEMA

### Methodenvielfalt

„Nice to have“ oder unabdingbar?

8



## TEAM.F ERFAHRUNGSBERICHT

### Zugang zu meinen Gefühlen

„Ein Indianer kennt keinen Schmerz!“  
„Bloß keine Gefühle zeigen!“  
„So cool wie Sean Connery sein!“

14



## SEMINAR-PROGRAMM

→ Unser gedrucktes Seminarprogramm können Sie anfordern unter:

Fon 02351.985948-0  
info@team-f.de

→ Eine Übersicht inklusive ausführlicher Seminarbeschreibungen finden Sie unter  
www.team-f.de

## TITELTHEMA

### Selbstcoaching – funktioniert das?

Ich stöbere durch die Regale der Buchhandlung. Plötzlich verharrt mein Blick bei dem Buchtitel: „Selbstcoaching“.

23



## NEUES UND BEWÄHRTES

### Kein alltägliches Erziehungsseminar!

Ein Seminartag für Flüchtlinge

24



Seminare direkt online buchen

TITELTHEMA

# Lebenswege angemessen begleiten – als Seelsorger, Berater (Coach) oder Therapeut?

Differenzierung und Grenzen

**Z**unehmend suchen Menschen für ihren Lebensweg Beratung und Begleitung, damit sie in ihrer Persönlichkeit stabil werden, oder im Glauben wachsen und ihre Berufung ergreifen können. Andere stecken in heftigen Beziehungsproblemen, und wieder andere haben tiefe psychische Probleme. Zum Glück ist es immer weniger ein Tabu, sich Hilfe zu suchen. Aber wie begegnen wir diesen Menschen angemessen? Was sind unsere Möglichkeiten und Grenzen?

# Jeder Ratgeber sollte jedoch seine Grenzen kennen und wissen, wann es dran ist, Ratsuchende an kompetentere Leute weiter zu leiten.

Bei handwerklichen Aufgaben wenden wir uns an begabte Heimwerker oder ausgebildete Handwerker. Für knifflige Probleme gibt es Meister und Spezialisten mit besonderer Ausbildung. Alle haben ihren Platz und ihre Berechtigung. Aber so mancher Heimwerker hat sich überschätzt und so in seiner Hilfsbereitschaft mehr Schaden angerichtet als Hilfe bewirkt. Wir erwarten, dass jeder Handwerker seine Grenzen kennt und weiß, wann es dran ist, kompetente Fachleute einzubinden.

Ebenso verhält es sich mit der Lebensberatung. Auch da können wir drei Ebenen unterscheiden auf denen Hilfe geleistet wird. Die Aufgaben und Themen dieser drei Ebenen lassen sich nicht immer scharf trennen, es gibt natürlicherweise Überlappungen. Sie können im günstigen Fall parallel laufen und sich ergänzen, im ungünstigen Fall sich aber auch blockieren, wenn verschiedene Berater gegensätzliche Ratschläge geben.

Je nach persönlicher Lebensgeschichte und Problemstellung sollte man einen Ratgeber auswählen, der über die entsprechende Kompetenz verfügt und unterscheiden kann, welche Art von Hilfestellung angebracht ist.

Das übergeordnete Ziel einer christlichen Beratung sollte das innere Wachsen und Reifen des Ratsuchenden sein. Der Apostel Paulus hat es so formuliert: „Dass Christus in uns Gestalt gewinnt.“ Dabei spielt die Beziehungsklärung zu Gott, zu sich selbst und zu anderen eine ganz wesentliche Rolle. Es geht auch immer um die Frage, wie man seinen weiteren Lebensweg in Verantwortung gegenüber Gott und den Menschen gestalten kann.

Im Folgenden stellen wir die drei Ebenen Seelsorge, Beratung/Coaching und Therapie kurz dar und geben Unterscheidungsmerkmale an. Das ist einmal eine Hilfe für Ratsuchende, um unterscheiden zu können, welche Art Beratung oder Lebenshilfe sie benötigen. Zum anderen können Sie Ihre Kompetenz und Ihre Grenzen besser einschätzen, wenn Sie im Seelsorge- oder Be-

ratungsbereich tätig sind. Auf welcher Ebene bewegen Sie sich überwiegend? Wo sind Ihre Grenzen und wo möchten Sie sich vielleicht ausbilden oder weiterbilden?

## Ebene 1: Seelsorgerlicher Umgang miteinander = Basics der Gemeinde

Jeder Christ ist zur begleitenden Seelsorge im Sinne des Beistehens, Mittragens und des sich Einfühlens berufen und mehr oder weniger befähigt. Manche haben ein besonderes Herz für bestimmte Menschen oder Fragestellungen. Ein guter Seelsorger besitzt aber auch die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und hat die Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit sich selbst.

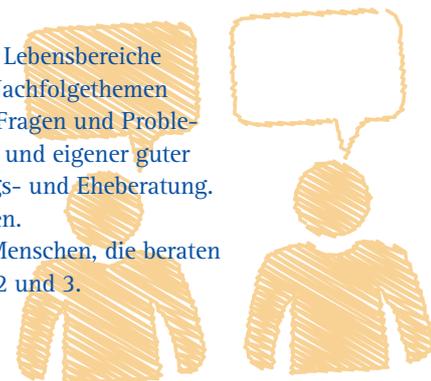
Seelsorge ist Begleitung auf dem Weg der Heiligung. Dies kann professionell und auch nichtprofessionell geschehen. Seelsorge ist vor allem Beziehungs- und Gefühlsarbeit. Es geht darum, das Gegenüber zu verstehen und als Geschöpf Gottes anzunehmen. Sie ist Ermutigung und Ressourcenorientierung. Dabei ist der Glaube, das Vertrauen und die Hoffnung in Jesus eine besonders wichtige Ressource.

## Typische Aufgaben und Themen im Bereich Seelsorge

- Ein offenes Haus leben
- Segensgebete, Fürbitte
- Anteilnahme zeigen; Trost, Ermutigung, Ermahnung und Zurechtweisung geben
- Grundlagen des Glaubens vermitteln – Schritte im Glauben und in der Nachfolge Jesu gehen
- Vergebung, Buße, Bitterkeit bekennen und im Gebet und Glauben Schritte gehen
- Biblische Werte für verschiedene Lebensbereiche vermitteln / Jüngerschafts- und Nachfolgethemen
- Lebensberatung bei alltäglichen Fragen und Problemen aufgrund des Wortes Gottes und eigener guter Erfahrungen. Einfache Erziehungs- und Eheberatung. Oft spontan hilfreiche Tipps geben.
- Unterstützende Begleitung von Menschen, die beraten und behandelt werden in Ebene 2 und 3.



Dirk Lüling



### Grenzen:

- Seelsorge ist keine Therapie!
- Gute Ratschläge und heilsame Gemeinschaft haben Grenzen.
- Die Behandlung von seelischen Störungen gehört nicht in den Kompetenzbereich von Seelsorge.

## Ebene 2

### Ebene 2: Coaching & Beratung – bei komplexen Problemen

Lebensberatung und Coaching sind zeitlich begrenzte Formen der Hilfe und Unterstützung. Sie wollen zur Selbstreflexion und Selbsthilfe anregen. In der Regel hat ein Berater bzw. Coach dazu eine fachliche Ausbildung absolviert und ist zu regelmäßigen Fortbildungen und Supervision verpflichtet. Er/sie hat Einblick in tiefere psychologische Zusammenhänge und kennt hilfreiche Beratungsmethoden und bildet sich regelmäßig weiter.

In der christlichen Beratung gibt es eine klare Rollenverteilung:

- Der Berater ist eine durch Ausbildung und Erfahrung in den angewandten Methoden qualifizierte Person.
- Der Klient ist eine Person mit einem Problem, die um Hilfe nachsucht.
- Beide wenden sich gemeinsam an Gott.

### Mögliche Themen in der Beratung und im Coaching

- Lebensberatung bei Persönlichkeits- und Beziehungsproblemen

### Geistliche Aspekte:

- Verdeckte seelische und geistliche Zusammenhänge erkennen/bewusst machen
- Die Bedeutung der Erlösung Jesu am Kreuz tiefer ergreifen und vermitteln
- Tiefgreifende Vergebungsprozesse einleiten und begleiten
- Wunden und Sünden der frühen Lebensgeschichte aufdecken und Heilungsschritte gehen
- Generationsübergreifende Schuld und Sündenmuster aufdecken und heraustreten
- Gebundenheiten auf unterschiedlichen Ebenen erkennen und lösen
- Lösen und Binden: Reinigung von Okkultsünden und Flüchen
- Persönlichkeitsentwicklung fördern (Testmaterial verwenden, Berufungsfindung)
- Ursachen für Identitätsprobleme aufdecken und Heilungsschritte gehen
- Fachlich fundierte Erziehungsberatung oder Ehe- und Paarberatung

### Allgemeine Beratungsaspekte:

- Negative Lebensmuster erkennen und ablegen
- Zerstörerische Beziehungsmuster erkennen und ablegen (z.T. Aufgabe einer Therapie)

- Heilungsprozesse für Missbrauch jeder Art begleiten (Fachkräfte nötig!)
- Umgang mit Süchten, Kodependenz erkennen
- Grenzen setzen
- Burnout
- Depressive Verstimmungen
- Psychiatrische Krankheitsbilder unterscheiden können und Ratsuchende an Fachkräfte weiter leiten
- Unterstützende Begleitung von Menschen, die beraten und behandelt werden in Ebene 3.

### Grenzen:

- Häufig kommt es zu inhaltlichen und methodischen Übereinstimmungen mit der Seelsorge und der Psychotherapie. Die Abgrenzung ist in der Praxis oft schwierig.
- Dennoch sind Beratung und Coaching keine Therapie!

### Was kann man tun, um Schwierigkeiten vorzubeugen

- kein gewerbliches Angebot
- keine Heilungsversprechen
- keine Diagnosen stellen
- Hinweis im Beratungsvertrag, dass es sich nicht um eine Therapie handelt und den Besuch eines Arztes nicht ersetzt.
- Bei gewerblicher Beratung, die sich in den Grenzbereichen zur Therapie bewegt, ist es sinnvoll die „kleine Heilpraktikerprüfung“ (Bereich Psychotherapie) zu machen.

## Ebene 3

### Ebene 3: Therapie

In der Schulmedizin wird Therapie als die Behandlung von Krankheiten definiert. Die Psychotherapie zeichnet sich durch methodisch klar strukturierte Heilverfahren zur Therapie von psychischen Störungen (bzw. Krankheiten) aus. Dort werden unterschiedliche Methoden von ausschließlich Professionellen angewendet (Therapeuten, Fachärzte und Kliniken).

Therapie bedeutet Ausüben der Heilkunde. Befugt zur Heilkunde sind jedoch nur Ärzte und Heilpraktiker! Ausübung der Heilkunde ist jede berufs- oder gewerbsmäßig vorgenommene Tätigkeit zur Feststellung, Heilung oder Linderung von Krankheiten, Leiden oder Körperschäden bei Menschen, auch wenn sie im Dienst von anderen ausgeübt wird (§ 1 Abs. 2 HPG).

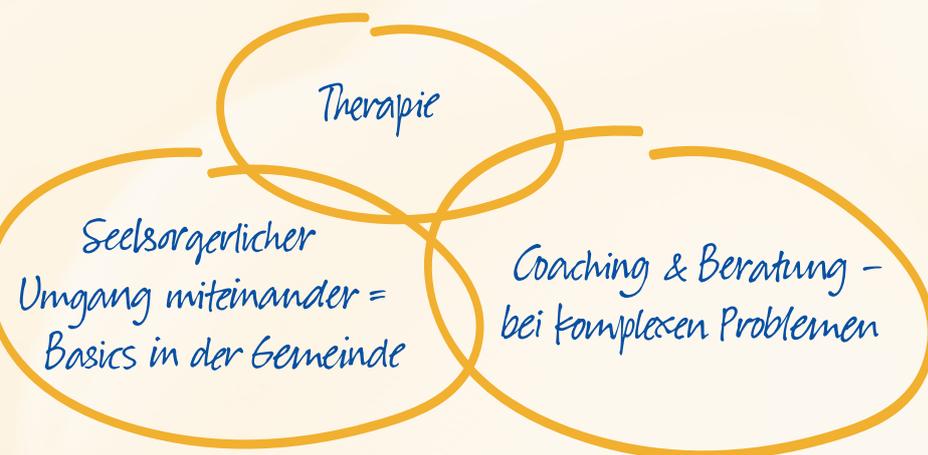
### Aufgaben/Themen für eine Therapie

- Psychiatrische Krankheitsbilder behandeln
- Schwere Identitätsprobleme
- Traumata aufarbeiten und verarbeiten
- Süchte
- U.a.

## Abgrenzungen

	Seelsorge	Beratung / Coaching	Therapie
<b>Bezeichnung des Gegenübers</b>	Ratsuchender	Klient bzw. beim Coaching auch ein Paar oder Team	Patient
<b>gesund / krank</b>	„gesund“	„gesund“	„krank“
<b>Ziel</b>	Begleitung auf dem Weg der Heiligung	Hilfe zur Selbsthilfe	Umstrukturierung der Persönlichkeit
<b>Arbeitsweise</b>	ermutigend, tröstend, ermahmend, ressourcenorientiert	erkenntnisfördernd, Entdecken und Mobilisieren der eigenen Fähigkeiten, ressourcenorientiert	aufdeckend, strukturiertes geplantes Vorgehen, heilend, oft defizitorientiert
<b>Thema</b>	Gottesbeziehung, bereinigter Lebensweg mit und durch Jesus	Gegenwart und Zukunftsbewältigung	Diagnosestellung, Vergangenheitsaufarbeitung, Zukunftsbewältigung
<b>Dauer</b>	verschieden, auch spontan	kürzer	länger

Ihr Dirk Lüling



## Unsere Seminarempfehlung:

### Schule für Gebetsseelsorge

- 2. Kurs: 30.09. – 07.10.17 NW 17 964 11
- 3. Kurs: 27.04. – 03.05.18 NW 18 965 11
- 4. Kurs: 27.09. – 03.10.18 NW 18 966 11

Familien-Ferienstätte Holzhausen  
57299 Burbach/Siegerland

### → Neue Kurse „Schule für Gebetsseelsorge“ im Herbst 2018

- 23. – 24.06.17 BY 17 967 41  
Beratung bei Menschen mit psychischen Problemen  
Nestli  
91572 Bechhofen bei Ansbach
- 24. – 28.10.17 BY 17 691 45  
Praxiswoche Seelsorge – Hilfen für die Beratungspraxis  
Nestli  
91572 Bechhofen bei Ansbach
- 16. – 18.11.17 BY 17 691 42  
Workshop Seelsorge: Traumaberatung Teil 1  
Nestli  
91572 Bechhofen bei Ansbach
- 07. – 09.12.17 BY 17 691 44  
Workshop Seelsorge: Traumaberatung Teil 2  
Nestli  
91572 Bechhofen bei Ansbach

→ Weitere Seminare zum Thema Persönlichkeit und Seelsorge finden Sie unter [www.team-f.de](http://www.team-f.de)

TITELTHEMA

# Methodenvielfalt

'Nice to have' oder unabdingbar?

Lehre



Authentizität



Spiritualität



Selbsterfahrung



Über viele Jahre fand Seminararbeit bei Team.F überwiegend im frontalen Vortragsstil statt, wenngleich es schon von Anfang an zwei Methoden gab, die die Wirksamkeit unserer Impulse deutlich unterstrichen: Spiritualität und Authentizität. Die lebensnahen Erfahrungsberichte der Mitarbeiter wurden von Teilnehmern besonders geschätzt und als ermutigend empfunden und sind bis heute Team.F-typisch. Und der Bezug zu Gott und zu den Werten der Bibel wird seit jeher mit unserer Ehe- und Familienarbeit eng verbunden.

# Gottes Wort, unsere Team.F Werte und unsere Lehre sind unsere gute Quelle und der objektive Maßstab.

Doch haben wir in den letzten Jahren einiges an Methodenkompetenz hinzugewonnen, was unterschiedlich aufgenommen, aber doch überwiegend geschätzt wird. Mir persönlich hat es Spaß gemacht, mein Spektrum zu erweitern und – obwohl ich gerne referiere – Menschen auch anders anzusprechen. Ich empfinde neue Seminarmethoden als deutliche Bereicherung.

Mitunter heiß diskutiert wird, wie wir Methoden im Seminar gewichten: ob der Vortragsstil heutzutage noch aktuell und eine adäquate Methode ist, die bei Teilnehmern ankommt, ob das Lernen auf der Erfahrungsebene nicht effektiver ist, ob Professionalität die Erfahrungsberichte nicht ausschließt usw.

Fragen, die uns in diesem Zusammenhang bewegen, sind diese:

- Wie erreichen wir Menschen heute und wie erreichen wir sie ganzheitlich?
- Was ist ausgewogen?
- Wie gewichten wir Elemente (neu)?
- Was macht uns (Team.F) aus?

## Ganzheitlich

Die Frage nach der Ganzheitlichkeit stellt sich immer im Dienst an Menschen. Sie beantwortet uns Gott schon in seinem Wort, in 1. Thess. 5,23: „Der Gott des Friedens heilige euch ganz und gar und bewahre euren Geist, eure Seele und euren Leib unversehrt, damit ihr ohne Tadel seid, wenn Jesus Christus, unser Herr, kommt.“

Wenn wir also im Auftrag Gottes mit Menschen und in Beziehungen unterwegs sind, müssen wir ihnen auf allen Ebenen ihres Seins begegnen.

*Der ganze Mensch benötigt gleichermaßen Fürsorge, Heilung, Wiederherstellung und Balance.*

Insofern müssen wir uns eingestehen, dass es über viele Jahre nicht ausreichend war, Menschen in ihren Beziehungen und mit häufig verletzten Gefühlen allein oder überwiegend auf der intellektuellen Ebene zu begegnen. Doch es wäre genauso wenig ausgewogen, wenn wir nun das Kind mit dem Bade ausschütten, auf unsere gute Lehre verzichten und beispielsweise allein auf die Wirksamkeit der Selbsterfahrung setzen würden.

## Ausgewogenheit

setzt also ein breites Spektrum voraus, wie es ja in vielen Angeboten bereits Anwendung findet. Die uns geläufigen Oberbegriffe hierzu möchte ich wie folgt zusammenfassen: Lehre – Authentizität – Spiritualität – Selbsterfahrung.

## Die Lehre

berührt natürlich genau genommen nicht nur den Intellekt eines Menschen. Neben Wissenserweiterung ist sie Nahrung für den Geist des Menschen, Balsam für Körper und Seele, sie erzeugt Spannung und sorgt auch für Entspannung. Lehre impliziert Weisung, sie führt zu Werten und Überzeugungen, aus Wissen entsteht eine Gewissensfunktion, sie schärft die Wahrnehmung des Menschen und löst Betroffenheit aus.

Gottes Wort, unsere Team.F Werte und unsere Lehre zu unseren Ratschlägen und Übungen sind unsere gute Quelle und der objektive Maßstab. Wenn sich nicht alle unsere Erfahrungen an dieser Wahrheit messen lassen, sind das keine sicheren Quellen.

Darüber hinaus sind Wissen und Werte und das Denken unverzichtbar, das Menschen ermöglicht, zu hinterfragen und zu reflektieren. Nur mit Wissen können wir unterscheiden und eigene Standpunkte bilden. Natürlich sind rationale, emotionale und soziale Intelligenz nicht voneinander zu trennen und wir müssen alle Ebenen ansprechen, wenn wir uns für stabile, gesunde, eigenverantwortliche und beziehungsfähige Persönlichkeiten einsetzen. Doch ohne gesunde Lehre



Heidi Goseberg

kann die Selbsterfahrung unter jedem anderen Vorzeichen vermittelt werden. Wir wissen noch, warum wir etwas machen und fühlen uns unseren christlichen Überzeugungen verpflichtet. Aber Methoden können auch anderen Zwecken dienen, wenn wir es nicht mit Wissen, Werten, und schlüssigen Begründungen füllen.

#### Die Authentizität

sorgt für Glaubwürdigkeit und Nachvollziehbarkeit. Ehrliche Erfahrungsberichte schaffen eine Identifikation mit dem Zuhörer und eine Vertrauensbasis. Am Ende waren es – auch für uns – die Erfahrungsberichte der Mitarbeiter, die lange im Gedächtnis blieben und dann auch zur Anwendung im Alltag und damit entscheidend zu Entspannung und einer besseren Lebens- und Beziehungsqualität beitrugen. Jedoch nur, wenn sie nicht den Schwerpunkt bilden und wenn persönliche Betroffenheit nicht als Selbstdarstellung empfunden wird.

Nicht jede Erfahrung lässt sich eins zu eins in eine andere Situation übertragen, ist jedoch oft der entscheidende Funke, der den Motor zündet. Das Bedürfnis nach Veränderung wird erheblich größer, wenn jemand dies mit seiner ganzen Überzeugung vertritt.

#### Die Selbsterfahrung

bildet zumeist eine willkommene und eindrückliche Unterbrechung und Abwechslung im Seminar und im Vortrag. Sie berührt alle Ebenen des Menschen. Aktion und Bewegung schaffen Spannung und Entspannung, zumeist starke Emotionen stärken die Selbst- und Fremdwahrnehmung, vertiefen eigene und partnerschaftliche Gefühle.

*Selbsterfahrung führt zu mir, sie stärkt das Selbstvertrauen und die Widerstandskraft eines Menschen.*

Doch Erfahrungen – das weiß die Neurobiologie heute – können jederzeit auch wieder überschrieben werden. Das ist eine überwiegend gute Nachricht, funktioniert jedoch in jede Richtung.

#### Und die Spiritualität

berührt ebenso alle Ebenen unseres Seins. Im Lobpreis und in der Anbetung Gottes können wir uns mit dem Körper, unserem Geist und unseren Emotionen ausdrücken. In der Begegnung mit Gott werden existenzielle Bedürfnisse nach Liebe und Annahme erfüllt, die Menschen in Beziehungen nicht hinreichend stillen können. Die Verankerung im Glauben und Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft sind identitätsstiftend und Sinn erfüllend. Gute biblische Lehre und Werte fordern uns heraus, ein werteorientiertes Leben im Segen Gottes zu führen.

*Gottes Zuspruch und Verheißungen entlasten, weil wir längst nicht alles selbst in der Hand haben und ‚machen‘ können.*

Wenn wir uns bei ihm verankern, ist das bildlich und mit Gottes Wort gesprochen, die dreifache Schnur, die resilient und belastbar macht.

Diese Aufzählung erhebt längst nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Doch empfinden wir heute eine große Bereicherung dadurch, dass wir uns in den letzten Jahren von dem Fokus auf Lehre hin zu mehr Vielfalt bewegt haben. Es wird den Menschen unserer Zeit mehr gerecht, wenn wir in unseren Veranstaltungen alle Ebenen ihres Seins ansprechen. Doch bedeutet Ausgewogenheit, dass alles gleich gewichtet werden sollte?

Sicher nicht. Bei den vielfältigen und unterschiedlichen Seminarangeboten, die sich mittlerweile in unserem Programm finden, sind Schwerpunkte und Spezialisierung völlig in Ordnung. Ein Outdoor-Angebot hat mehr den Erlebnischarakter, in das kleine Impulse eingebaut werden. Und manches Seminar hat immer noch den Schwerpunkt Wissensvermittlung. Doch auch da bilden kleine Gesprächs- oder Übungspausen, verbunden mit Erfahrungen oder Symbolen, die oft wie Brücken zwischen Menschen wirken, eine nicht zu unterschätzende Wirkung.



### Jedes Spielbein braucht ein Standbein,

das leuchtete ein, als ich es in einem Buch über Resilienz entdeckte. Auch wenn Menschen gerne dazu neigen, Steckenpferde zu entwickeln, ist jede Fokussierung auf lediglich einen Bereich ganz bestimmt nicht ausgewogen und kann in mancher Hinsicht auch bedenklich werden.

Selbsterfahrung und Veränderung brauchen die Verankerung in einer guten Lehre, im Glauben und in guten Werten. Wer also beispielsweise allein auf die Selbsterfahrung setzen würde und auf das Wissen verzichtet, sollte sich vergegenwärtigen, dass gerade dort Populisten und Dämagogen in der Vergangenheit Boden gewonnen haben und heute gewinnen, wo Unwissenheit oder Halbwissen verbreitet sind.

- Die gute Lehre ist die Basis für alles andere, und keinesfalls möchten wir darauf verzichten oder gegen etwas anderes ausspielen. Mit unserer Lehre positionieren wir uns deutlich. Außerdem werden möglicherweise die Methoden wechseln, die Lehre dahinter kann sich auch erweitern, aber sie bleibt.
- Spiritualität war von Beginn an ein wichtiges Element. Als christliche Familienarbeit möchten wir uns mit unserer Lehre an der Bibel und den christlichen Werten messen lassen, in denen wir gute praktische Hinweise zum Leben und zu Beziehungen finden. Immer wieder möchten wir Gott in unseren Seminaren in Anbetungs- und Gebetszeiten den Raum geben, zu uns zu sprechen und unsere Seele zu berühren. Das gehört untrennbar zu Team.F und das macht uns aus. Aber das darf in unterschiedlichen Angeboten durchaus andere Schwerpunkte haben.
- Die positiven Erfahrungen im Seminar sorgen für tiefe Eindrücke, die mitgehen und in den Alltag wirken. Die Mut machen, diese Erfahrung immer wieder zu suchen und zu stärken. Allein vom Kopf bleibt vieles einfach in der Theorie und kommt nicht in die Praxis. Wissen allein wird Menschen, die uns zu meist mit ihren verletzten Gefühlen begegnen, nicht wirklich gerecht. Lernen allein aus Erfahrung mündet jedoch nicht in Überzeugungen und Werten, die man auch weitergeben und ‚vererben‘ könnte.

- Und mit unserer Authentizität möchten wir auch in Zukunft Menschen vermitteln, dass wir alle selbst aus Fehlern gelernt haben und es mit guten Erfahrungen möglich ist, eine positive Wende im Leben und in Beziehungen einzuläuten. Das macht Team.F schon immer aus und das haben wir in unseren Werten festgeschrieben. Menschen vertrauen uns, weil wir sie nicht allein belehren, nicht über ihnen stehen, sondern wie alle anderen auch Menschen mit Schwächen, Fehlern und Unzulänglichkeiten bleiben, die aber in einer guten Entwicklung stehen.

Nicht zu vergessen ist, dass die Menschen, die Angebote wahrnehmen, doch auch sehr unterschiedlich sind. Die einen sind wissenshungrig, sie legen mehr Wert auf gute Vorträge, andere möchten viel mehr auf der Austausch- und Erfahrungsebene arbeiten und wieder andere suchen mehr den Bezug zum Wort Gottes und zu den spirituellen Erfahrungen im Seminar.

Wie spannend, all dies und noch viel mehr in unseren Dienst an Menschen einzubeziehen und auch in Zukunft offen zu bleiben für neue Entwicklungen. Gleichzeitig aber auch mit beiden Beinen auf dem festen Grund unserer guten Lehre und dem Bezug zu Gott und seinem Wort zu bleiben. Das erdet uns und das bleibt, wenn auch alles andere Veränderungen und Trends unterworfen sein mag, denen wir uns nicht verschließen wollen.

Ihre Heidi Goseberg

*Authentizität*

*Lehre*

*Selbsterfahrung*  
*Spiritualität*



# Wege zur Veränderung

*Beratung – Coaching – Seelsorge*

~~unmöglich~~  
~~unfähig~~  
~~unveränderbar~~

## Liebe deinen Nächsten wie – dich selbst!

Das uns allen bekannte und so geläufige Doppelgebot der Liebe ist doch über Jahrhunderte in der Selbstaufgabe für den Nächsten völlig untergegangen und vernachlässigt worden. Doch es steckt eine tiefe Wahrheit darin: Wer nicht gut für sich selbst sorgt, kann nicht wirklich gut für andere sorgen!

Glücklicherweise ist es inzwischen völlig selbstverständlich, ratsam, oftmals befreiend und entlastend, für Unterbrechungen im Lebenslauf zu sorgen und sich seelsorgerlichen oder Beratungsprozessen zu stellen. Wie gut, möchte ich sagen.

Der ganze Mensch benötigt Achtsamkeit, Fürsorge, Heilung, Wiederherstellung und auch Balance. Denn niemand wächst ohne Blessuren auf, die oft bis ins Erwachsenenleben hinein wirken. Es ist ungleich mühsamer, allein seinem Potential auf die Spur zu kommen und es voll zu entfalten. Und um einen Weg aus oftmals eingefahrenen problematischen Mustern und Strukturen herauszufinden ist der Blick von außen und ein gutes Coaching meist sehr effektiv. Auch Selbstcoaching kann in mancher Hinsicht eine gute Weiterentwicklung ermöglichen und liegt durchaus im Trend.

In unserem Seminarprogramm oder auf unserer Webseite finden Sie vielfältige Angebote für Ratsuchende, für Menschen, die in einer guten Entwicklung bleiben möchten, für solche, die ihre Geschichte anschauen und bearbeiten möchten und darüber hinaus die Aus- oder Weiterbildungsangebote unserer Team.F-Akademie.

### Besonders hinweisen möchte ich auf folgende Seminarangebote:

- Versöhnt leben, Beziehungen klären, Teil 1 und 2 → ab Seite 30
- Der Einfluss der Herkunftsfamilie → ab Seite 30

- Hochsensible Lastenträger → ab Seite 32
- Nach Hause kommen, dem Vater begegnen → ab Seite 33
- Und plötzlich ist alles anders → ab Seite 33
- Aufstellungsseminare → ab Seite 32

[www.team-f.de/Seminare/](http://www.team-f.de/Seminare/)  
**Persönlichkeit und Seelsorge**

und alle Ausbildungsangebote der **Team.F Akademie** für angehende Seelsorger, Berater und Coaches  
[www.team-f-akademie.de](http://www.team-f-akademie.de)

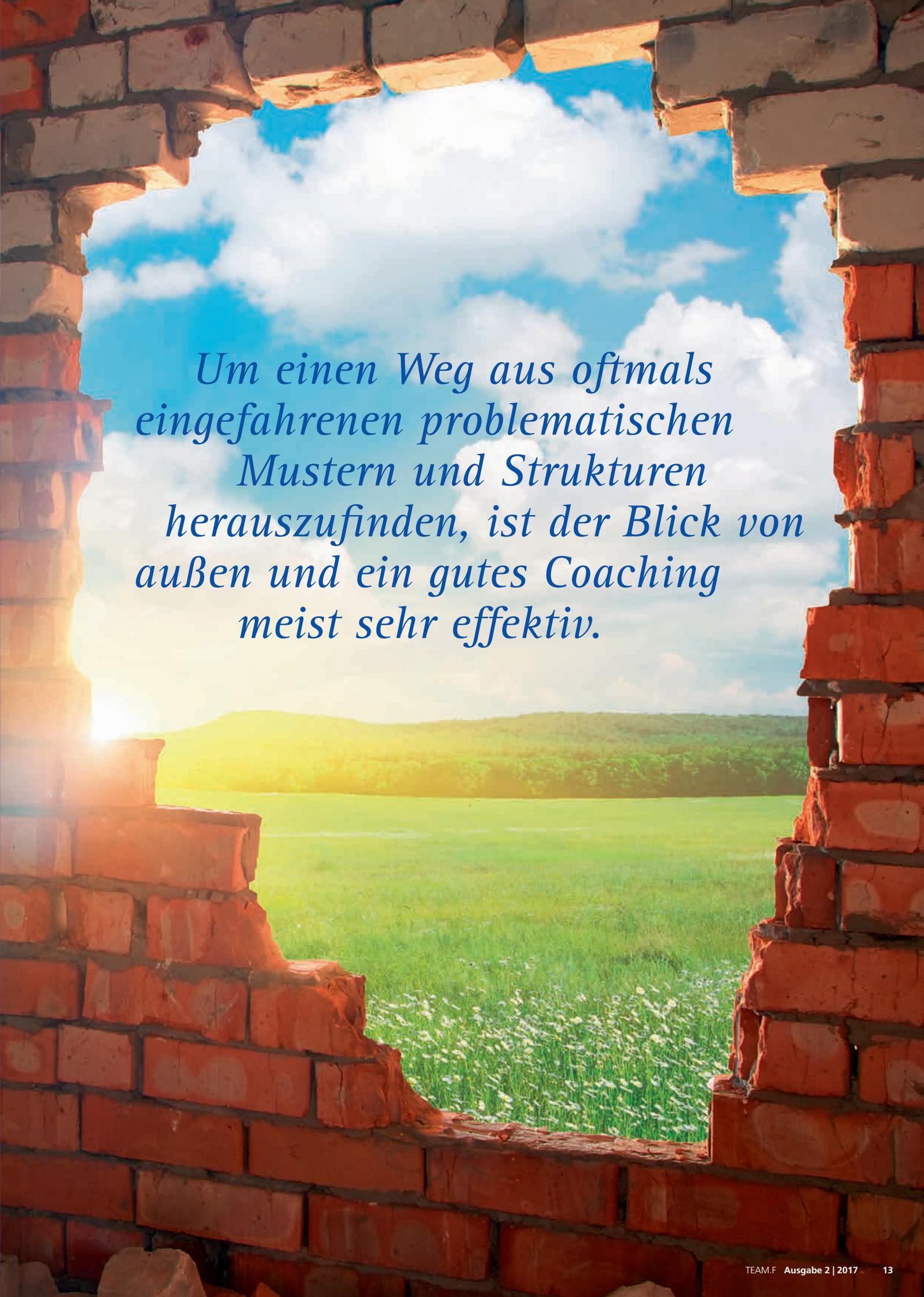
Ihre Heidi Goseberg



### → Schauen Sie sich um in unserem Seminarprogramm:

Zu bestellen bei TEAM.F e. V. · Honseler Bruch 30  
58511 Lüdenscheid · Fon 0 23 51. 9 859 480  
[info@team-f.de](mailto:info@team-f.de)

→ Oder unter [www.team-f.de/Seminare](http://www.team-f.de/Seminare)



*Um einen Weg aus oftmals  
eingefahrenen problematischen  
Mustern und Strukturen  
herauszufinden, ist der Blick von  
außen und ein gutes Coaching  
meist sehr effektiv.*

# Zugang zu meinen Gefühlen

„Ein Indianer kennt keinen Schmerz!“ „Bloß keine Gefühle zeigen!“ „So cool wie Sean Connery sein!“ Diese Sätze waren kennzeichnend für meinen Umgang mit Gefühlen. Nach außen war ich cool, innerlich aber verunsichert.

**A**m liebsten wäre ich weggelaufen, wenn jemand in Tränen ausbrach oder zu heftige Gefühlsausbrüche hatte. Es ging mir wie Data<sup>1</sup> aus der Serie „Enterprise“. Gefühle verunsicherten mich, und deshalb war ich bemüht, sachlich zu bleiben. Richtig bewusst war ich mir dessen nicht. Ich merkte nur, dass ich manchmal nicht logisch reagierte. Eher sogar ganz unlogisch und unsachlich. Wut konnte ich gut ausdrücken, aber auch nur in meiner Familie. Glücklich war ich damit allerdings nicht, da ich mich nicht stimmig fühlte.

## Eine spannende Reise

In dieser Phase schenkte mir meine Frau einen Life-Balance-Kurs bei Daniel Just. Damit begann eine spannende Reise, bei der ich mich regelmäßig in kürzeren oder größeren Abständen mit Daniel zum Coaching traf. Dadurch lernte ich mich nicht nur besser kennen, sondern erlebte gewünschte Veränderungen an meiner Persönlichkeit. Dadurch bin ich in vielen Bereichen freier geworden und kann mich bewusster entscheiden, was ich brauche und will. Im Coaching zu lernen meine Gefühle wahrzunehmen und zu verstehen, was sie bedeuten, war ein Schlüssel dazu.

## Ein reicheres Leben

Was hat sich dadurch verändert? Gefühle sind keine Bedrohung mehr für mich, sondern ein Geschenk Gottes. Sie helfen mir zu erkennen, was ich oder andere Menschen brauchen. Ich kann mich auf die Gefühle anderer Menschen einlassen, ohne sie als Bedrohung zu erleben.

Es ist leichter geworden, da ich nicht mehr so viel Kraft in das Unterdrücken meiner eigenen Gefühle stecken muss.

*Insgesamt ist mein Leben dadurch reicher geworden.*

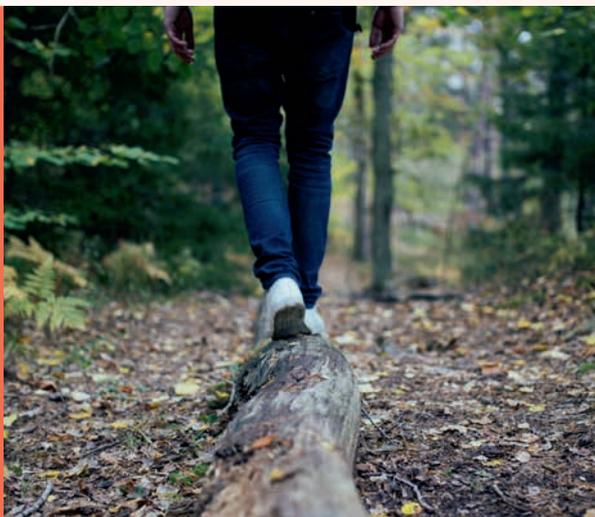
Ich nehme viel mehr an mir und anderen Menschen wahr. Meine und ihre Gefühle und die damit verbundenen Bedürfnisse. Was und ob ich damit etwas machen kann und darf ich immer selbst entscheiden. Auch das durfte ich lernen.

Bereichert hat es auch die Beziehung zu meiner Ehefrau. Ich kann über ihre und meine Bedürfnisse mir ihr reden. Ich ver falle zwar auch noch in das so typische männliche Schweigen. Verstehe es jetzt aber und kann später auf meine Frau wieder zugehen und die Situation besprechen. Auch kann ich meinen Kindern besser beibringen, mit Gefühlen umzugehen, weil ich mir meiner eigenen Gefühle bewusst bin. Faszinierend war auch, dass die Veränderungen anderen Menschen in meinem Umfeld positiv aufgefallen sind.

## Methodenvielfalt

Um dahin zu kommen, waren einige Treffen mit Daniel nötig, bei denen wir neben Gesprächen verschiedene Methoden und Übungen benutzten, die mir halfen, besser wahrzunehmen, was in mir vorging. So lernte ich

<sup>1</sup> Der Androide Data ist ein menschenähnliches Wesen, das eigentlich eine Maschine ist und somit rein sachlich handelt.



*Ein Schlüssel zur Veränderung war, im Coaching zu lernen meine Gefühle wahrzunehmen und zu verstehen, was sie bedeuten.*

mit Hilfe des von ihm entwickelten Gefühlsrades meine Gefühle zu benennen. Eine andere Übung bestand darin, einfach nur meinen Körper wahrzunehmen, ohne mich in Gedanken zu verlieren. Kommt ein Gedanke, nimmt man diesen zwar wahr, aber denkt ihn nicht weiter, sondern konzentriert sich auf die Wahrnehmung seines Körpers. Ziel ist, nur sich wahrzunehmen und nicht, es zu verstehen.

Mit Gedankenreisen half mir Daniel, meine Gefühle zu erspüren und sie mir bewusst zu machen. Dazu nutzt er die gelenkte Wahrnehmung. Dabei erzählt er Szenen, die helfen, sich auf meine Wahrnehmung oder inneren Bilder auszurichten. Bei all diesen Übungen wird man nicht manipuliert, sondern es sind Hilfen, auf die man sich einlassen kann und muss. Am Ende ist Coaching für beide harte Arbeit, was man manchmal am Ende einer Sitzung auch spürt. Man ist einfach *geschafft*, weil man so viel *geschafft* hat. Ein Coach ist vergleichbar mit einem Kutscher, der einem hilft, das eigene Ziel zu erreichen.

Sehr gut fand ich auch Aufstellungen, die ich mit Daniel gemacht habe. Dabei werden Situationen mit anderen Menschen nachgestellt. Dadurch erlebt man diese nochmals, kann sie dabei reflektieren und auch ein anderes Verhalten ausprobieren. Zum einen stellte ich fest, dass ich mehr Handlungsmöglichkeiten hatte, als ich dachte. Zum anderen kann ich mit dieser Methode auch Gespräche oder Situationen vorbereiten.

#### **Gemeinsam mit Gott**

Gut getan hat mir, dass das Coaching nicht losgelöst oder in Konkurrenz zu meiner Beziehung zu Gott stattfand. So gab es immer wieder Situationen, in die wir Gott bewusst mit einbezogen haben. Sei es, wenn es um Vergebung ging oder wenn ich an meine Grenzen kam. Durch das Erlebte im Coaching hat die Freiheit, die Jesus uns verspricht, eine ganz neue Bedeutung für mich bekommen. Es fühlt sich einfach gut an, frei mit seinen Gefühlen umgehen zu dürfen. Mit allen Gefühlen!

Ihr Andreas Spratte



# Finden Sie Ihren persönlichen Weg ...

Wenn Sie an unserer Team.F Akademie studieren wollen, können Sie sowohl lernen, Menschen durch Beratung zu begleiten, als auch Seminare durchzuführen. Wofür schlägt Ihr Herz? Wie möchten Sie Menschen unterstützen?



Daniel Just

Ich persönlich habe vor vielen Jahren in der Team.F Arbeit begonnen, Vorträge zu halten – zunächst einen, dann mehrere. Später habe ich ganze Seminare selbstständig durchgeführt und geleitet. Beratung war anfangs gar nicht mein Ding. Heute ist das anders: Ich liebe es, Menschen zu coachen und freue mich über die schöne Ergänzung, auch Seminare halten zu dürfen. Ich habe also beides miteinander verbunden. Aber zurück zur Ausgangsfrage: Was passt besser zu Ihnen – beraten oder Seminare halten?

## ... als Referent

Wer ein Seminar oder einen Vortrag hält, steht vor einer Gruppe von Menschen, die ganz unterschiedlich sein können. Als Referent kann man sich inhaltlich auf einen Vortrag vorbereiten, kann sich Wissen durch Lesen aneignen und den Vortrag strukturieren. So weiß man genau, wann man was sagen möchte. Wichtig ist, sich hierbei immer auf die unterschiedlichen Gruppen und Erwartungen einzustellen. Ein Vortragender sollte rhetorisch geschult und fähig sein, sein Publikum zu fesseln. Zudem sollte ein guter Referent mit unterschiedlichen Gruppen umgehen können und kreativ im Umgang mit Medien sein. Alle Augen richten sich bei einem Seminar auf diese eine Person: den Redner. Dieser sollte fachlich fit sein und Fragen kompetent beantworten können.

## ... als Berater

Ganz anders ist es in der Beratung. Hier hat man eine 1:1 Situation. Der Vorteil ist, dass der Berater sich individuell auf sein Gegenüber einstellen kann. Er muss nicht dafür sorgen, dass es vielen unterschiedlichen Leuten gleichermaßen gut geht, sondern er kann sich auf diese eine Person konzentrieren, die vor ihm sitzt. Er bekommt eine direkte Reaktion auf das Gesagte und

kann sofort reagieren. Eine nicht korrekte Aussage von ihm kann einfacher und schneller korrigiert werden, da es im Dialog geklärt werden kann. Rhetorisch fit muss ein Berater nicht so sehr sein wie ein Referent. In einer Beratungssituation sind Zuhören, Intervenieren, Empathie, Ursachenforschung und der Einsatz von Beratungswerkzeugen und Methoden gefordert. Hier geht es weniger um rhetorisches Geschick als vielmehr um eine weite Beratungskompetenz mit einem großen Schatz an Tools. Diese Tools sind notwendig, um individuell helfen zu können und um nicht selbst ratlos zu werden. Da der Ratgeber in der Regel nicht weiß, mit welchem Anliegen genau der Klient zu ihm kommt, muss er auf vieles vorbereitet sein. Zuhören, Verständnis für das Anliegen und eine angemessene Reaktion darauf machen einen guten Berater aus. Übrigens wird zwischen Beraten und Coachen im klassischen Sinne unterschieden. Als Berater, der anderen einen Rat gibt, braucht man ein großes Fachwissen. Als Coach, der anderen hilft, selbst zu einer Lösung zu kommen, benötigt man dagegen eine große Methodenkompetenz.

## Wer bei uns studieren will, kann beides intensivieren:

Beraten und Vorträge halten. Was wäre für Sie das Beste? Vielleicht möchten Sie auch beides erlernen? Ich hoffe, dass Ihnen die Gegenüberstellung der beiden Methoden hilft, Ihren persönlichen Weg zu finden und freue mich, Sie bald bei dem einen oder anderen Kurs in der Akademie begrüßen zu dürfen. Sei es beim Werkzeugkoffer „Coaching und Beratung“ oder „Rhetorik“. Bis hoffentlich bald,

Ihr Daniel Just  
Akademieleitung

# Weil Ihnen Beziehung wichtig ist.



TEAM.F-AKADEMIE – AUS- UND WEITERBILDUNG



*Es ist unser  
Anliegen, Menschen  
in Beziehungen  
zu unterstützen.*

## Unsere Seminarempfehlungen:

- |  |           |
|--|-----------|
| ■ 09.–10.06.17 HE  | 17 990 06 |
| <b>Aufstellungsmethoden praktisch lernen 2</b>               |           |
| CVJM Tagungshaus<br>34131 Kassel                             |           |
| ■ 01.–02.09.17 NW  | 17 990 07 |
| <b>Werkzeugkoffer 2 (Coaching und Beratung)</b>              |           |
| Hotel Lindenhof<br>33617 Bielefeld                           |           |
| ■ 08.–10.09.17 HE  | 17 990 01 |
| <b>Rhetorik und Präsentation</b>                             |           |
| Kifas<br>34131 Kassel  |           |
| ■ 15.–16.09.17 NW  | 17 990 08 |
| <b>Kurzinterventionen für Paare 1</b>                        |           |
| Hotel Lindenhof<br>33617 Bielefeld                           |           |
| ■ 06.–08.11.17 NW  | 17 990 05 |
| <b>Beratungskompetenzwerkstatt</b>                           |           |
| Familien-Ferienstätte Holzhausen<br>57299 Burbach/Siegerland |           |

→ Weitere Seminare der TEAM.F-Akademie finden  
Sie unter: [www.team-f-akademie.de](http://www.team-f-akademie.de)



Gerne senden wir Ihnen den TEAM.F Studienführer:  
TEAM.F-Akademie · Neues Leben für Familien e. V.  
Honseler Bruch 30 · 58511 Lüdenscheid  
Fon 0 23 51. 98 59 48-25 · Fax 0 23 51. 98 59 48-10  
info@team-f-akademie.de · [www.team-f-akademie.de](http://www.team-f-akademie.de)

# Eheberatung: Gewagt und gewonnen!

Hallo, wir sind Sandra und Steffen Meißgeier, seit Mai 2012 ein Paar und mittlerweile zweieinhalb Jahre verheiratet. Als wir uns kennenlernten, waren wir nicht mehr ganz so jung und jeder von uns brachte einige Erfahrungen mit anderen Partnern in die Beziehung.

# W

## arum sind wir in die Beratung gegangen?

Uns war klar, dass wir professionelle Hilfe brauchen, um den gemeinsamen Weg gehen zu können und vor allem bis zum „Ende“ durchzuhalten. Wir sind beide erst mit Mitte 30 zum lebendigen Glauben gekommen. Durch die Beziehung zu Jesus war uns beiden klar, wir sind nicht vollkommen und auch nicht perfekt. Doch wir möchten eine Beziehung, in der für beide Jesus der Mittelpunkt ist und bleibt. Und dafür suchten wir uns einen christlichen Paarberater, einen neutralen Dritten – einen Profi auf seinem Gebiet, der uns helfen kann eine gute Beziehung und gute Ehe zu führen.



Sandra & Steffen  
Meißgeier

## Prävention und Intervention

Wir sind schon vor der Hochzeit in die Paarberatung gegangen, eigentlich um Problemen in der Ehe vorzubeugen. Doch unsere heftigste Zeit in der Beratung waren die Wochen vor unserer Hochzeit. Wir hatten sehr unterschiedliche Vorstellungen von dem schönsten Tag in unserem Leben. Und so kam es, dass wir in der Beratung feststellten, dass Steffen 30% seiner Vorstellungen von unserer Trauhochzeit in unseren Vorbereitungen sah und Sandra 70%. Hätten wir das alleine herausgefunden... Wir wissen nicht, was dann geschehen wäre!

Doch unser Berater ist nicht mit uns in Panik oder Trauer verfallen, sondern hat die positiven Aspekte in den Vordergrund gestellt und uns eine gute Perspektive gegeben: „Immerhin haben wir 30% und 70% Prozent und noch 6 Wochen, um die Zahlen zu steigern.“ Das hat uns Mut gemacht! Er hat mit uns daran gearbeitet, um herauszufinden was wir brauchen, damit sich die Zahlen verbessern und wir uns beide auf unsere Hochzeit freuen können. Wir haben es geschafft!!! Es war ein super schöner Tag!

## Berater oder Beraterin?

In der Hauptsache gehen wir zu einem männlichen Berater. Ich fühle mich als Frau sehr gut aufgehoben und hatte bislang immer das Gefühl, dass er mich ernst nimmt und mich als Frau sehr gut verstehen kann. Doch wir waren auch schon bei einer Frau. Dort hat Steffen die gleichen positiven Erfahrungen gemacht. Uns hilft, dass eine neutrale dritte Person auf unser Problem schaut und ganz andere Aspekte, Sichtweisen und vor allem Gott mit in die Beratung einbezieht – sodass wir uns nicht mehr im Kreis drehen, sondern einen guten und gangbaren Ausstieg für uns beide finden.

## Wie läuft so ein Beratungsgespräch ab?

Ein Beratungstermin läuft nicht stereotyp und somit nie gleich ab. Doch das zentrale und wichtige bei jedem Termin ist: Was steht für uns im Vordergrund? Welches Anliegen haben wir als Paar oder manchmal auch nur einer von uns zu dem Termin mitgebracht? Wir reden darüber, beten zusammen und besprechen, was das Ziel des heutigen Termins sein soll. Meist wird an einem Flipchart die Thematik visualisiert. Das hat den Vorteil, dass wir nicht nur über die Dinge reden, sondern das was uns bewegt, was uns stört und uns Schwierigkeiten macht, vor Augen haben. Wir nehmen das Blatt meistens mit nach Hause, damit wir sehen, was wir schon hinter uns gelassen haben.

*Doch das Wichtigste ist, dass wir beide gesehen werden und sich der Termin nicht nur um einen von uns dreht.*



*Das Zuhören und das Ausredenlassen hatte die positive Begleiterscheinung, dass wir einander besser kennen- und schätzen gelernt haben – und wir so Gottes Plan ein Stück näher gekommen sind.*

Denn in einer Ehe geht es meist um beide und betrifft somit auch den anderen. Jeder kommt also zu Wort und hat seinen Platz und seine Zeit.

#### **Was haben wir in der Beratung gelernt?**

Gott hat Mann und Frau als Ergänzung geschaffen. Doch ehrlich gesagt machte uns die Andersartigkeit des anderen sehr zu schaffen. „Warum reagiert meine Frau so komisch?“ „Warum kann er es nicht einfach so machen wie ich, dann wäre es viel leichter (für mich).“

Es sagt sich so leicht „Ich liebe dich.“ Doch das bedeutet, dass ich den anderen so annehme wie er/sie ist. Wir haben erkannt, dass wir damit unsere Probleme haben. Durch die offene Ansprache in der Beratung haben wir gelernt zuzuhören. Das hatte den Effekt, dass wir wahrgenommen haben, wie der andere tickt und dass er die Dinge nicht anders macht, weil er mich ärgern möchte, sondern weil er so geprägt ist und die Dinge in seiner Familie so gemacht wurden. Das Zuhören und das Ausredenlassen hatte die positive Begleiterscheinung, dass wir einander besser kennen – und schätzen gelernt haben – und wir so Gottes Plan ein Stück näher gekommen sind.

Es fällt uns mittlerweile leichter, über unangenehme Dinge zu reden oder konkrete Wünsche zu äußern. Wichtig dabei ist, dass ich nur von mir rede: Wie geht es mir? Was macht das mit mir oder was wünsche ich mir? Bei einem Beratungstermin habe ich (Sandra) mich beschwert, dass Steffen zu viel arbeitet und keine Zeit für mich hat. Unsere Woche war immer gut gefüllt mit diversen Terminen für die Arbeit, die Gemeinde, Freunde und Sport. Doch die Zeit zu zweit fiel hinten rüber. Unser Berater hat daraufhin gemeinsam mit uns einen Wochenplan auf dem Flipchart erarbeitet. Dort wurde sichtbar, dass wir beide viele Termine mit anderen hat-

ten – nicht nur Steffen. Doch es gab auch Stunden, in denen wir beide Zeit hatten. Und so legten wir zwei Abende in der Woche als Eheabende fest.

#### **Es hat sich gelohnt!**

Wir fühlen uns von Gott beschenkt und sind dankbar, dass wir einen Ehepartner haben, der Lust hat, an sich und seinen Problemen zu arbeiten. Und dafür, dass wir einen Berater gefunden haben, der uns sieht, uns unterstützt und immer eine gute Methode oder einen Weg hat, mit dem für uns Unlösbares umzugehen. Somit kommt Licht ins Dunkel. Danke Stephan, dass du Jesus und deine Arbeit liebst!

Steffen hat mal sehr richtig gesagt:

*Wenn alle Paare das Geld, was sie für ihre Hochzeit ausgeben, in ihre Ehe investieren würden, würde es vielen Paaren besser gehen und vielleicht gäbe es auch weniger Scheidungen.*

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit unserem Artikel Mut gemacht und die Scheu genommen haben sich kompetente Hilfe zu holen!

Ihre Sandra & Steffen Meißgeier

TEAM.F ERFAHRUNGSBERICHT

# Zwischen Brautkleidsuche und Buffetauswahl

Ein Einblick in unser Ehevorbereitungs-Mentoring



*Zu sehr habe ich schon in unserer Freundschaftsphase gemerkt, dass Beziehung und somit auch die Ehe Arbeit bedeutet – und das vor allem an mir selbst!*

### Welche Vorstellung haben Sie von einem klassischen Traugespräch?

Mir kommen spontan Filmszenen in den Kopf, in denen ein katholischer Priester vor einem eingeschüch-terten Brautpaar sitzt und ihnen unangenehme Fragen nach ihrer Familienplanung und ihrem Sexualeben stellt. Haben Sie vielleicht sogar ähnliche Erfahrungen gemacht?

Ich möchte Ihnen einmal einen Einblick in unser „Traugespräch“ geben – viel mehr war es aber eine Begleitung der Hochzeitsplanungen und Vorbereitung auf unsere Ehe. Das klingt vielleicht im ersten Moment nach harter Arbeit, als wäre die Ehe etwas, das man ohne gute Vorbereitung nicht wirklich erfolgreich meistern kann. Naja, ehrlich gesagt, ist da schon etwas dran. Ich habe die Ehe nie „auf die leichte Schulter genommen“. Zu sehr habe ich schon in unserer Freundschaftsphase gemerkt, dass Beziehung und somit auch die Ehe Arbeit bedeutet – und das vor allem an mir selbst! Manch neue Erkenntnis brachte mir schon viele schlaflose Stunden und eröffnete mir neue Blickwinkel. Ich sage oft, mein Mann ist mein „schärfster Kritiker“. Das kann ich rückblickend nach fast zwei Jahren Ehe und einer langen Freundschaftsphase dankbar und mit einem Lächeln sagen. Nirgendwo reibt man sich so sehr an seinen Ecken und Kanten, wie in einer (Ehe-) Beziehung. Genau das führt dazu, dass wir aneinander wachsen und voneinander lernen können! Das ist für mich eine wahre Bereicherung – auch wenn es Arbeit bedeutet!

### Ein Einblick in unsere Treffen

Bei unserem ersten Treffen haben wir einige organisatorische Dinge besprochen, da Heidi und Eckhard (unsere Mentoren) uns nicht nur vor der Trauung begleitet, sondern diese auch durchgeführt haben. Vordringend sollte es in unseren Treffen aber darum gehen eine Art „Starthilfe“ für unsere Ehe zu bekommen.

So erhielten wir die Aufgabe, unsere gemeinsame Geschichte aufzuschreiben. Sehr engagiert begannen

wir, die Highlights und wichtige Eckpunkte unserer Beziehung in Stichpunkten aufzuschreiben. Unsere „Rosa-Phase“, unser Zusammenkommen, gemeinsame Erlebnisse... Ich genieße es sehr, in Erinnerungen zu schwelgen und mich an diese tollen Zeiten zurück zu erinnern. Natürlich hatten wir aber auch in der Zeit vor unserer Hochzeit die eine oder andere Hürde zu nehmen – auch diese sind Teil unserer Geschichte und wurden aufgeschrieben. Auf die zwei Jahre, die wir vor unserer Hochzeit zusammen waren, zurück zu blicken, machte uns stolz. Es war schön, mit dem Wissen um unsere Wachstumsschritte der letzten Jahre, den nächsten großen Schritt in unsere gemeinsame Zukunft zu gehen!

Bei einem weiteren Treffen haben wir uns mit unseren Persönlichkeitstypen und Bedürfnissen auseinandergesetzt. Dabei haben wir Persönlichkeitskarten\* genutzt. Die Karten orientieren sich an dem DISG-Persönlichkeitsmodell mit den vier Verhaltensstilen dominant, initiativ, stetig und gewissenhaft. Nacheinander deckten wir die gemischten Karten, mit jeweils typischen Eigenschaften der vier Stile, auf. Diese ordneten wir bei unserem Gegenüber in Kategorien von „trifft voll zu“ bis „trifft nicht zu“ ein.

Zuvor hatten wir uns schon im Seminar für befreundete Paare mit unseren Persönlichkeitstypen beschäftigt, aber nun nochmal von Patrick konkret gespiegelt zu bekommen, wie er mich einschätzt, war sehr spannend. Als alle Karten vergeben waren, durften wir Karten, mit deren Zuordnung wir gar nicht einverstanden waren, nochmal in eine andere Kategorie legen. Bis auf eine Karte bei Patrick waren wir zufrieden mit unserer gegenseitigen Einschätzung. Besonders schön und bereichernd war, dass wir auf Grundlage der zugeordneten Persönlichkeitseigenschaften die Bedürfnisse des anderen abgeleitet und daraus unsere Eheversprechen formuliert haben. Patrick war vor diesem Treffen nicht wirklich dafür zu begeistern. Vermutlich schreckt das Thema Eheversprechen nicht nur meinen Mann ab.



Lena Knaack

\* erhältlich im Team.F Shop

Aber mit dieser guten Grundlage fiel es ihm auf einmal viel leichter und wir beide konnten unsere Versprechen sehr persönlich und konkret formulieren. Für uns gewannen so die Worte, die wir uns gegenseitig zusprachen, eine viel größere Bedeutung! Nach unserer Hochzeit habe ich unsere Versprechen eingerahmt und in unserem Schlafzimmer aufgehängt. Noch heute gucke ich immer wieder zwischendurch auf die Zeilen, erinnere mich an mein Versprechen, aber auch an das, was Patrick mir zugesprochen hat.

#### Ein Ausblick ins (verflixte?) erste Ehejahr

*Wie wichtig die Auseinandersetzung mit unseren Bedürfnissen war (und weiterhin ist!), haben wir besonders im ersten Ehejahr gemerkt.*

Natürlich waren wir schon für einige Bedürfnisse des anderen sensibilisiert, aber dennoch stand ein Großteil unserer Konflikte im Zusammenhang mit unerfüllten Bedürfnissen. Um ein Beispiel zu nennen: Ich würde bis heute bestreiten, dass ich ein wahnsinnig unordentlicher Mensch bin – im Vergleich zu Patrick aber vielleicht schon. Er braucht die Ordnung, um entspannen zu können und empfing mich daher das eine oder andere Mal nach der Arbeit verärgert und gernevt von einer stehen gebliebenen leeren Flasche oder den liegen gelassenen Klamotten in der „ganzen“ Wohnung. Ich dagegen konnte auch gut auf der Couch entspannen, wenn nicht alles weggeräumt war. Unser Bedürfnis nach Ordnung war also offensichtlich unterschiedlich. Das konnten wir aber erst im tagtäglichen Zusammenleben herausfinden. Ich wusste, dass Patrick Freiräume brauchte, um zur Ruhe zu kommen, aber dass er auch eine gewisse Ordnung dafür braucht, war mir vor unserer Ehe nicht bewusst.

Und so sind wir auch heute weiter damit beschäftigt, uns und unsere Bedürfnisse, die sich auch mit der Zeit,

mit unseren neuen Plänen und Aufgaben verändern, weiter kennenzulernen. Ein Thema, das zwar weniger zu Streit führt, aber uns momentan dennoch herausfordert, auf den anderen zuzugehen, ist z. B. unser unterschiedliches Lebenstempo. Es bleibt also weiter spannend!

#### Es hat uns sehr gut getan!

Wir haben eine sehr entspannte, aber dennoch intensive Form der Ehevorbereitung erlebt. Vielleicht nicht so arbeitsintensiv, wie ein klassisches Ehevorbereitung-coaching, aber dennoch sehr bereichernd! Das mag mit daran liegen, dass in den zwei Seminaren, die wir vorher schon bei Team.F besucht hatten, einige Themen schon besprochen wurden.

*Es war dennoch sehr gut, unseren Blick nochmal neu aufeinander auszurichten –*

besonders in den turbulenten Hochzeitsvorbereitungen, die vor allem mich einige Nerven gekostet haben. Zwischen Brautkleidsuche und Buffetauswahl, Gästepplanung und Hochzeitsdeko, Bachelorarbeit und Wohnungssuche haben wir hin und wieder den Blick fürs Wesentliche verloren. So sind wir sehr dankbar, dass wir in dieser Zeit von Heidi und Eckhard sehr hilfsbereit und persönlich begleitet wurden und weiterhin auf dieser guten Basis aufbauen können!

Ihre Lena Knaack



Der Spielkartensatz besteht aus 4x10 Karten mit unterschiedlichen Persönlichkeitseigenschaften, verschiedenen Spielanleitungen und einer Klarsichtbox.

#### Zu beziehen sind die Karten über:

TEAM.F Lüdenscheid  
www.team-f.de  
9.90 €

# Selbstcoaching – funktioniert das?

Ich stöbere durch die Regale der Buchhandlung. Plötzlich verharrt mein Blick bei dem Buchtitel: „Selbstcoaching“. Als jemand, der selbst als Coach arbeitet, ist mein Interesse geweckt.

**A**uf der einen Seite denke ich: Genau das ist mein erklärtes Ziel als Coach: Menschen sollen eigenständig und ohne meine Unterstützung leben. Auf der anderen Seite verursacht es Bedenken: Werde ich als Coach dann überflüssig? Funktioniert das einfach so, sich selbst zu coachen?

## Der Coach als Kutscher

Die Arbeit des Coachs kann man mit der eines Kutschers vergleichen. Als Coach kenne ich meine Kutsche, meine Pferde und das Terrain, in dem ich mich bewege. Mein Gast – also mein Klient – steigt zu mir auf die Kutsche und nennt mir sein Ziel. Vielleicht frage ich noch, ob wir den schnellen oder lieber den schönen Weg nehmen sollen. Ich mache ein paar Angebote für Sehenswürdigkeiten und Etappen und dann starten wir. So funktioniert Coaching. Mein Klient sagt mir, wo er gerne ankommen würde, und ich begleite ihn an sein Ziel. Dafür benötige ich als Coach eine große Methodenkompetenz und muss wissen, wann ich welches Tool nutzen sollte, um meinen Gast sicher und gut an dessen Ziel zu bringen. Um andere zu coachen ist also ein gutes Maß an Sicherheit in meinem Job erforderlich.

## Aber wie coache ich mich selbst?

Inzwischen besitze ich mehrere Bücher über Selbstcoaching. Mein Eindruck ist, dass dieses Thema in den letzten Jahren an Einfluss gewonnen hat und hilfreich sein kann. Will man sich selbst coachen, sind folgende Punkte hilfreich:

- Die Grundvoraussetzung ist zu wissen, wohin die Reise geht! Was will ich in meinem Leben ändern? Wie soll mein Leben in Zukunft aussehen?
- Zudem sollte ich in der Lage sein, mich selbst gut zu beobachten und mich reflektiert wahrzunehmen. Was fühle ich gerade? Welcher Gedanke geht mir gerade durch den Kopf? Was nehme ich gerade an meinem Körper wahr? All das geschieht wert- und urteilsfrei. Je besser ich außerdem meine Stärken, Fähigkeiten und Verhaltensmuster kenne, umso besser kann ich mein Selbstcoaching steuern.

- Wer sich selbst coachen will, muss als nächsten Schritt nach der Bestandsaufnahme sein Ziel klar beschreiben können. Wie will ich mich fühlen bzw. welches Gefühl möchte ich gerne wahrnehmen? Welcher hilfreiche Gedanke wäre gut für mich? Wie will ich mich ab jetzt verhalten? All diese Fragen und Wahrnehmungen kann ich allein klären. Da unsere Gefühle unser Verhalten stark beeinflussen, ist das eine sehr wichtige Arbeit beim Selbstcoaching.
- Nun beginnt das persönliche Training. Ich trainiere das neue Verhalten, achte auf meine Gefühle und Gedanken. Das erfordert eine hohe Eigenmotivation und stärkt meine Selbstkompetenz.

## Grenzen des Selbstcoachings

Als Coach, der die Selbstständigkeit eines Gegenübers stärken möchte, unterstütze ich den Weg des Selbstcoachings. Und doch hat dieser Weg eine Grenze. Wir alle haben blinde Flecken, Bereiche in unserem Leben, die uns selbst nicht bekannt und nicht bewusst sind. Gerade hier brauche ich das Feedback und die Sicht von außen. Wer wirklich weiterkommen und wachsen will, ist auf die Rückmeldung anderer angewiesen. Genau hier kann ein neutraler Coach von außen Enormes leisten. Wer nicht anderweitig in Beziehungen reflektiert wird, wer sich voll und ganz auf sich allein stützt und auf Feedback von außen verzichtet, steht in der Gefahr, sich zu verrennen und wesentliche Bereiche seines Lebens zu übersehen. Oft genug benötigt man Hilfe zur Selbsthilfe – die gesunde Mischung macht es aus! Selbstcoaching ist also eine tolle Ergänzung, sollte aber nicht für sich allein stehen.

Ihr Daniel A. Just  
Leiter Team.F-Akademie



Daniel Just



# Kein alltägliches Erziehungsseminar!

Ein Seminartag für Flüchtlingsfamilien

Schon bei der Anfrage nach dem Seminar im Dezember 2016 stellte sich heraus, dass dieser Tag in mancher Hinsicht alles andere als gewöhnlich werden würde. Allein die Übersetzung in die arabische Sprache bedeutete, das Programm deutlich zu reduzieren und uns für die Übersetzung auf kurze, klare Aussagen zu beschränken.

Vor allem aber waren, die kulturellen Unterschiede der teilnehmenden Eltern zu unserem gewohnten Umfeld zu berücksichtigen. Dies alles spontan während eines Seminars zu bedenken, ist unrealistisch. Im Rückblick sehen wir, dass wir mit einer intensiven Auseinandersetzung und Vorbereitung dem Tag entspannter entgegensehen und auch in der Durchführung sicherer sein konnten.

## Nicht aus dem ‚Ärmel‘

Wertvoll war in der Vorbereitung das Buch „Zwei Welten, ein Team“ zur interkulturellen Kompetenz von Eberhard Mühlhan\*. Die Unterschiede zwischen einer Individual- und Kollektivkultur und deren Auswirkungen auf das Miteinander in Ehe und Familie wurden für uns klarer und fassbarer. Wir wollten die Teilnehmer nicht mit unseren Empfehlungen, Ratschlägen und Werten zutexten, sondern gewinnen. Auch die Unterschiede zwischen Assimilation, Integration und Inklusion wurden uns wichtig: Was erwarten wir eigentlich von den Menschen, die hier bei uns Aufnahme und eine neue Heimat suchen?

Wirklich beschenkt waren wir mit unseren Übersetzern Ghassan Haddad und Checrallah Kachouh, die unsere und die Sprache der Teilnehmer gut beherrschen und seit langem unsere Seminarinhalte kennen. Wir bekamen vorher noch entscheidende Hinweise zum Umgang in der Familie in der arabischen Welt, auf die wir gezielt eingehen konnten. Unschätzbar war auch, dass unsere Präsentation in kurzer Zeit in die arabische Sprache übersetzt wurde. Die Übersetzung lief flüssig und unkompliziert, vielen Dank dafür.

Unsere Einstiegsfrage wirkte wie ein Türöffner: Was erscheint euch hier eure Familie betreffend vertraut und was fremd? Überhaupt haben wir uns bemüht, Fragen zu stellen und die Eltern einzubeziehen, so fühlten sie sich ernst genommen und respektiert. Unsere persönlichen Erfahrungen haben die Eltern angesprochen und berührt.

*Immer wieder haben wir versucht, eine Brücke zwischen den Kulturen zu schlagen:*

Dass noch zu unserer Kindheit für uns ähnliche Werte galten, wie für sie und dass viele, doch längst nicht alle Fortschritte positiv sind usw. Die Kleingruppengespräche waren sehr lebhaft. Sichtlich berührt waren die Teilnehmer, als wir ihnen mit praktischen Empfehlungen nahelegten, bei aller Integration hier doch ihre Wurzeln nicht zu vernachlässigen.

Damit bekamen wir auch ein Mandat, kritische Punkte anzusprechen, wie sie im folgenden Erfahrungsbericht des einladenden Ehepaars Karin und Ghassan Haddad (s. Seite 26) aufgeführt werden.

Die Fragen der Teilnehmer lockerten das Programm und die Atmosphäre, in den Pausen wurden wir persönlich angesprochen. Am Schluss des Tages haben sich viele bei uns persönlich bedankt.

Dieser Tag war eine Herausforderung, aber vor allem eine große Bereicherung für uns. Ohne gute Informationen und Vorbereitung wäre es sicher nicht gelungen, die Aufmerksamkeit, das Vertrauen und die gute Beteiligung der Teilnehmer zu gewinnen.



Heidi und Eckhard  
Goseberg



Eberhard Mühlhan  
**Zwei Welten –  
Ein Team**  
MühlhanMedien  
Bestell-Nr. 1117

**Auch in englischer  
Sprache verfügbar.**

**Zu beziehen über:**  
TEAM.F Lüdenscheid  
www.team-f.de

\* erhältlich im Team.F Shop



*Enorm wichtig wurde uns die Aussage, dass Migranten in allen Bemühungen um Integration niemals ihre Wurzeln ganz aufgeben dürfen.*

In vielen Kommunen, Gemeinden und Gemeinschaften bemühen sich viele Menschen um Migrantenfamilien. Sicher können unsere guten Impulse zu Beziehungen in der Familie eine echte Unterstützung bei der Integration sein, wenn man sie speziell auf die Bedürfnisse dieser Zielgruppe zuschneidet. Wir wünschen uns, dass dies nicht die einzige Seminarerfahrung mit Flüchtlingsfamilien bleibt.

Ihre Heidi und Eckhard Goseberg



## Das Familienhaus:

## أساس معاملة الله مع الانسان

١. محبة الله الغير مشروطة

Begleitung mit liebevoller Disziplin

٢. قيادة الله لنا وتوجهاته

Selbstständigkeit und Verantwortung lernen

٣. النتائج الحتمية لتصرفاتنا

Ein starkes Fundament durch gute Beziehungen

# Als Familie ankommen –

Ein Seminartag mit Flüchtlingsfamilien

*„Das war ein ganz toller Tag. Jetzt müssen wir das auch umsetzen! Ich muss meine Kinder respektieren!“*

**W**ir – das ist eine Gruppe arabischer Flüchtlinge aus Syrien, dem Irak und aus Venezuela, unterschiedlicher Religionen und Kulturen (Christen, Moslems, Kurden, Drusen). Unter unserer Leitung treffen wir uns regelmäßig seit Juli 2015 mit bis zu 30 Erwachsenen und ca. 20 Kindern in einer Gemeinde, um über ein Leben mit Gott und christlichen Werten in dieser für sie fremden Kultur nachzudenken.

Die wertschätzende Haltung der Seminarleiter machte es den Teilnehmern sehr leicht, sich innerlich für die vielen ermutigenden Erziehungsratschläge zu öffnen, selbst wenn ihnen deutlich wurde, dass sie in Zukunft einiges ändern sollten.

Aufmerksamkeit entstand bei der Frage, wie die Teilnehmer als Menschen mit z. T. anderen kulturellen Schwerpunkten ihre Kinder einerseits gemäß ihrer Kultur erziehen können (z. B. den Wert der Familie erhalten) und andererseits ihre Kinder für einen werteorientierten, christlichen Umgang z. B. mit der Freizügigkeit und der Art, wie hier Beziehungen gelebt werden zu stärken.



Ghassan & Karin Haddad

Ghassan und ich hatten zuvor in einer Freizeit einen Vortrag dazu gehalten, wie man in Ehe und Familie ganz praktisch christliche Werte leben kann. Die Themen trafen den Nerv der Gruppe und es entstand der Wunsch, sie von Zeit zu Zeit wieder aufzugreifen.

Bei einem orientalischen bring & share Buffet gab es während der Pausen reichlich Gelegenheit, sich auszutauschen, Fragen zu stellen und sich menschlich näher zu kommen.

## Ein Einblick in den Seminartag

Der Beginn war auf 10:00 Uhr festgesetzt, komplett waren wir ca. 11:30 Uhr! Es kamen ca. 35 arabische Erwachsene. Der Austausch der Seminarbesucher zu den gestellten Fragen und Gesprächsanlässen war freimütig und ehrlich.

Die Besucher waren begeistert vom Tag. Einerseits fühlten sie sich wertgeschätzt in ihrer Kultur und ihren Anliegen, andererseits gaben sie auch unumwunden zu, dass sie viel dazugelernt haben. Die 30 Kinder wurden kompetent und mit viel Action und Spaß vom 'special day-Team' der FeG Dortmund Körne betreut.

Gosebergs stellten das Familienhaus vor, das aus dem Fundament der bedingungslosen Liebe und Annahme, dem Wohnbereich, in dem Selbständigkeit und Verantwortung trainiert werden und dem Dach, einer Begleitung mit liebevoller Autorität, besteht. Natürlich ging es auch um Regeln. Die wichtigste Familienregel: In unserer Familie haben wir uns lieb, bedeutet in der Konsequenz: Wenn wir uns lieb haben, ... zeigen wir uns das, ... sagen wir die Wahrheit, ... vergeben wir einander, ... behandeln wir uns mit Respekt.... Für unsere Teilnehmer war es wichtig zu hören, dass 'Liebe' nicht bedeutet, immer nachzugeben, sondern wer liebt, setzt auch Grenzen. In der arabischen Kultur lässt man Kindern, vor allem Jungen, viel Freiraum und ist sich der Bedeutung einer durchdachten und konsequenten Erziehung für das Kind nicht so bewusst. Wer Grenzen setzt, gilt als ,hart'.

Ein rundum gelungener Tag! Vielen Dank an die Referenten für eure Kompetenz, eure Freundlichkeit und euer Einfühlungsvermögen für unsere Freunde und ihre besonderen Anliegen. Wir planen weitere Veranstaltungen zu diesen Themen, gerne mit Team.F.

Ihre Ghassan & Karin Haddad

*„Das war ein ganz toller Tag. Wir haben so viel mitgenommen!“*

*„Das hat mir heute die Augen geöffnet: Ich muss meiner Tochter [Teenager] viel mehr Wärme geben, damit sie sich das nicht woanders holt.“*

# Sicherheit durch ein gutes Berufscoaching

Siegbert Lehmpfuhl im Gespräch mit Dr. Martin Franz

## S.L.: Was war der Anlass zum Berufscoaching?

**M.F.:** Ich war seit einigen Jahren Oberarzt und wollte nie Chefarzt werden. Die Aufgabe des Oberarztes passte wunderbar zu mir. Sie war genau die richtige Mischung aus Gestaltungsfreiheit, Verantwortung und Patientenkontakt. Über die Jahre stellte sich dann doch zunehmend die Frage nach der Chefarztfunktion. Ich stieß immer wieder an Grenzen, besonders bei der Personalführung. Immer wieder wurde ich auch darauf angesprochen, dass ich doch Chefarzt werden könnte.

## SL.: Welche Fragen haben dich bewegt?

**M.F.:** Verliere ich die Vorzüge der Oberarzt-Funktion (s.o.)? Werden diese Verluste durch neue Gewinne ausgeglichen? Dabei ging es nicht um Geld, denn auch als Oberarzt „kommt man ganz gut durch“. Kann ich weiter meiner geliebten Medizin nachgehen, oder werde ich nur noch Schreibtischtäter? Kann ich ein Segen für meine Mannschaft werden oder werde ich von der Geschäftsführung zu sehr gequält? Ist es mit meinem Familienleben vereinbar?

*Bei aller Liebe zum Beruf zählt die Ehe und Familie für mich am Ende mehr.*

## S.L.: Wie lief das Coaching ab, so dass du diese Fragen für dich beantworten konntest?

**M.F.:** Ich bin in den Genuss von zwei verschiedenen Coachings in zwei verschiedenen Phasen gekommen. Bei beiden fiel mir auf, dass die Coaches meine Fragen und Knoten im Kopf aufzulösen vermochten, weil sie trocken und nüchtern die Dinge sortiert und getrennt haben. Das war sehr hilfreich.

Beim ersten Coaching ging es noch um die Grundsatfrage „Will ich oder nicht?“. Ich bin etwas enttäuscht, ohne klares Ergebnis rausgegangen und doch hat das

Coaching geholfen und auch neue Fragen aufgeworfen, die mir bis dahin gar nicht bewusst waren.

Beim zweiten Coaching hatte ich die Entscheidung zur Bewerbung getroffen. Ich brauchte fachkompetente Hilfe zur Vorbereitung meiner Bewerbung zur Chefarztfunktion, die natürlich erfolgreich sein sollte. Auch hier gab der Coach wertvolle Tipps. Beispielsweise hätte ich entscheidende Fehler in der Wortwahl bei meiner Präsentation gemacht. Die konnte der Coach verhindern. Und er hat mich hart trainiert, die zehn geforderten Minuten für die Präsentation vor einer Auswahlkommission exakt einzuhalten und trotzdem darin die allerwichtigsten Punkte unterzubringen.

Auch für zwei spätere Verhandlungsgespräche war ich durch das Coaching deutlich besser aufgestellt. Billig war das Coaching nicht, aber absolut preis-wert.

## S.L.: Was hat dir durch das Coaching Sicherheit gegeben?

**M.F.:** Die Professionalität, diese Nüchternheit und dieser Abstand beider Coaches zu meiner Situation.

## S.L.: Wie lautet dein Statement für Menschen, die einen Coach für sich suchen?

**M.F.:** Sei dir bewusst, dass es sich unbedingt lohnt, auch wenn ein Coaching nicht kostenlos sein wird. Diese Investition an Zeit und Geld kann für dich viel Gewinn und vor allem Sicherheit bringen.

Ich hatte in beiden Fällen die Möglichkeit, vorher eine persönliche Empfehlung zu bekommen.

## S.L.: Danke für das Interview.

Ihr Siegbert Lehmpfuhl



Siegbert  
Lehmpfuhl

# Ihr Routenplaner

Wir wollen uns mit Ihnen auf den Weg machen!

## Steigen Sie ein!

Eine der wichtigsten Voraussetzungen, um Beratung, Coaching oder Seelsorge wirksam in Anspruch nehmen zu können ist die folgende: Den ersten Schritt müssen Sie selbst tun. Uns ist wichtig, dass jeder Mensch freiwillig zu uns in die Beratung kommt. Veränderung kann nur geschehen, wenn man dazu bereit ist, an sich selbst zu arbeiten. Besonders schwierig ist es für Ratsuchende, wenn sie von nahestehenden Personen zu einer Beratung oder Therapie gedrängt wurden. In diesem Fall ist oft eine innere Abwehr gegenüber dem Prozess vorhanden. Hier gilt ein Sprichwort: „Einsicht ist der erste Schritt zur Besserung!“ Wer seinen Bedarf erkannt hat und einen Coach, Berater oder Seelsorger um Hilfe bittet, hat diesen ersten Schritt getan.

## Sie sind der Fahrer!

Eine weitere Bedingung ist, dass Menschen, die in die Beratung kommen, die Verantwortung für ihr eigenes Leben selbst übernehmen. Gott hat uns nämlich als Menschen die Eigenverantwortung geschenkt und uns dazu aufgefordert.

## Bitte wenden!

Für uns als Berater ist es sehr wichtig, die Würde jedes Menschen, der sich uns anvertraut, zu wahren. Wir möchten ihn also nicht bedrängen oder zu etwas zwingen, viel mehr sanft auf einen möglichen Richtungswechsel hinweisen. Es ist wichtig, dass Sie in dem Tempo vorangehen, mit dem Sie sich wohlfühlen und der eingeschlagene Weg der Beratung zu Ihnen passt.

## Sie haben Ihr Ziel erreicht!

Was kann so ein Ziel sein? Lasten ablegen, das innere Durcheinander sortieren, Ziele definieren, Ressourcen entdecken – alles, was unserem Leben Ausgewogenheit und Stärke vermittelt und uns dem näher bringt, was Gott sich für unser Leben „erdacht“ hat: Herr, ich danke dir dafür, dass du mich so wunderbar und einzigartig gemacht hast! Großartig ist alles, was du geschaffen hast – das erkenne ich! Ps 139,14

## Wir möchten Ihnen Mut machen,

sich neu auszurichten, Ordnung in Ihre Gedanken zu bringen, gute Schritte zu einem besseren Lebensstil zu gehen und Heilung zu erfahren! Schlagen Sie einen neuen Weg ein!

Eine Liste christlicher Berater, Seelsorger und Coaches finden Sie auf unserer Homepage ([www.team-f.de](http://www.team-f.de)) unter dem Menüpunkt „Beratersuche“. Darüber hinaus finden Sie unter [www.derberatungsfuehrer.de](http://www.derberatungsfuehrer.de) eine weitere Auswahl an qualifizierten Anbietern. Herzlich möchten wir Sie auch zu einem unserer Seminare im Bereich „Persönlichkeit und Seelsorge“ einladen. Schauen Sie sich gerne in unserem Seminarprogramm oder auf unserer Homepage um! Machen Sie sich gemeinsam mit uns auf den Weg!

Ihre

Sabine und Siegfert Lehmpfuhl  
Cornelia und Stephan Arnold  
TEAM.F Leitung



# Guter Rat ist teuer! So sagt es der Volksmund.

Aber stimmt das auch? Muss guter Rat immer teuer sein?



Auf der einen Seite ist es sicherlich richtig, dass Qualität ihren Preis haben muss. Wenn jemand eine gute Beratung oder Begleitung in Anspruch nehmen möchte, ist es absolut legitim, dass der Berater auch angemessen dafür bezahlt wird. Außerdem haben die Dinge, die uns etwas kosten, auch einen persönlichen Wert für uns selbst. Für das, was einem wirklich wichtig ist, sind die meisten gerne bereit, einen guten Preis zu zahlen und persönlichen Einsatz zu erbringen.

Auf der anderen Seite ist es uns als Team.F ein Herzensanliegen, dass Menschen auch dann Rat und Unterstützung in Beziehungsfragen bekommen, wenn ihre finanzielle Situation eng ist. Nicht jeder kann sich eine Beratung oder ein Wochenendseminar leisten – dessen sind wir uns sehr bewusst. Und so sind wir immer bemüht, nach Wegen zu suchen, dass Rat und Hilfe für jeden möglich ist. Wir möchten unsere Seminare vielen Menschen zugänglich zu machen und gleichzeitig ein qualitativ hochwertiges Beratungs- und Seminarprogramm anbieten. Aber genau das stellt durchaus eine Herausforderung dar.

Damit das funktioniert, brauchen wir neben dem praktischen Engagement unserer zahlreichen Mitarbeiter auch immer wieder finanzielle Unterstützung. Jede einzelne Spende trägt dazu bei, dass wir Menschen in schwierigen Lebenssi-

tuationen kompetent helfen und Familien und Paaren konkrete Hilfe für ihre Lebensgestaltung mit an die Hand geben können. Ohne die zahlreichen Spender wäre die Arbeit von Team.F so, wie sie heute für unterschiedliche Zielgruppen in vielen Regionen Deutschlands durchgeführt wird, nicht denkbar und möglich.

Guter Rat kostet einfach seinen Preis. Aber es lohnt sich, hier zu investieren. Denn wer in Seminar- und Beratungsarbeit investiert, stärkt Beziehungen, Ehen und Familien in unserem Land. Und gesunde Familien sind das, was wir uns von Herzen für jeden wünschen!

→ Bitte unterstützen Sie unseren Dienst durch Ihre Spende – gerne auch regelmäßig:

Bankname: KD Bank eG Dortmund  
IBAN-Nr. DE66 3506 0190 2119 8950 17  
BIC-Code GENODED1DKD  
Verwendungszweck: Guter Rat ist teuer

Den Dank vieler begeisterter Seminarteilnehmer geben wir gerne an Sie weiter!

Eckhard Goseberg  
Geschäftsführer



Eckhard Goseberg  
Geschäftsführung



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-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.

**Zu beziehen über:**

**TEAM.F Lüdenschied**  
Fon 023 51. 98 59 48 - 0,  
Fax 023 51. 98 59 48 - 10  
info@team-f.de

Oder einfach  
bestellen unter:  
[www.team-f.de/shp-starten](http://www.team-f.de/shp-starten)



**NOCH  
PLÄTZE  
FREI!**

**AUF DER SPUR DER EIGENEN IDENTITÄT**

**Männer-Wildnis-Trekking-Tour**  
07.09. – 16.09.2017 | Schweden

**VNDERS PILGERN für Ehepaare**  
20.10. – 23.10.2017 | Hessen

**Intensivseelsorgeweche**  
22.04. – 29.04.2017 | Dänemark



**15. – 18. Juni 2017 in Lüdenscheid**  
Mit Kinderprogramm für 6–13 Jahre

## TEAM.F-KONFERENZ

# „... und Du wirst ein Segen sein.“

### Konferenzort

Freie christliche Realschule, Am Schäferland 1,  
58515 Lüdenscheid (Nähe B229)

### Zeiten (Einlass jeweils eine halbe Stunde vorher)

Donnerstag 16.00 Uhr bis 21.30 Uhr  
Freitag und Samstag 9.30 Uhr bis 21.30 Uhr  
Sonntag 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr

### Referenten:



Trevor und  
Linda Galpin



Dirk und  
Christa Lüling

Weitere Informationen unter:  
[www.team-f.de](http://www.team-f.de)

**Anmeldeschluss: 31. Mai 2017**

TEAM.F · Neues Leben für Familien e.V.  
Honseler Bruch 30 · 58511 Lüdenscheid  
Fon 023 51.98 59 48-0 · Fax 023 51.98 59 48-10  
info@team-f.de · [www.team-f.de](http://www.team-f.de)

# Information

Erwartung

**VORSCHAU: Nächste Ausgabe**

Seien Sie gespannt auf unser

## Seminarprogramm 2018

mit vielen interessanten Angeboten für

- Singles,
- Paare,
- Eltern,
- ...

aller Altersgruppe in unterschiedliche Lebenssituationen.

→ *Freuen Sie sich mit uns auf bewährte und viele neue Angebote, die Sie persönlich und ihre Beziehungen bereichern.*



## Vorfrende

Neuigkeiten



**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](http://www.loscm.de)

# Ab in die Schule mit Mr. KLÄX



10 Ausgaben/Jahr

Der Comic-Held Mr. KLÄX begleitet die Kinder in die Schule.

Ein Jahr lang KLÄX lesen, dazu gibt's

- das KLÄX-Hausaufgabenheft
- Lineal
- Bleistift
- einen Stundenplan zum Immer-Wieder-Beschreiben und
- eine supercoole Brotdose!



im Paket  
nur € 29,80  
zzgl. Versand



– Begleitet Kinder auf ihrem Weg mit Gott und durchs Leben, stärkt und fördert ihren Glauben.

Jetzt zum Schulanfang verschenken!

 [www.bundes-verlag.net/klaex](http://www.bundes-verlag.net/klaex)

 02302/93093-910

