



# TEAM.F

DAS BEZIEHUNGSMAGAZIN 02/18

Zeit für einen  
„Mut-Ausbruch“ **4**

Wenn die Perspek-  
tive sich ändert... **8**

Erwartungen – zu  
viele, zu hohe... **16**

40, Single, noch  
nie befreundet **32**

Singles  
willkommen! **14**

## SOLO

frei – unabhängig –  
selbstbestimmt – einzigartig!



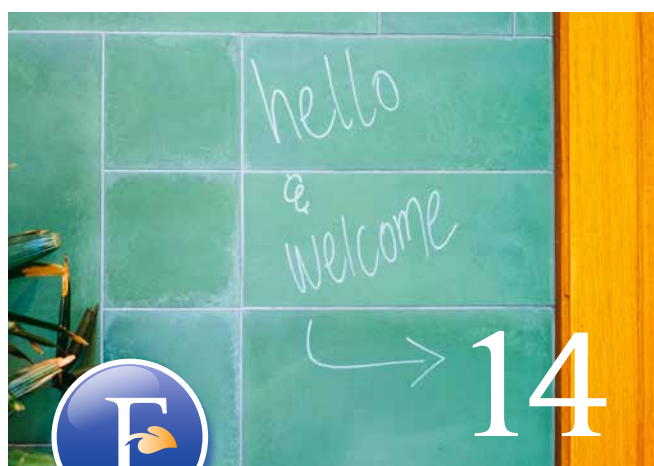
4



16



32



14



**Impressum**

**Herausgeber:** Team.F · Neues Leben für Familien e.V. · Fon 023 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 · Für echt erfolgreiche Marktpositionen. · www.gute-botschafter.de

**Fotos:** Team.F; shutterstock.com (r.classen, anfisa focusova, Gajus, studiostoks, Foxy burrow, One Line Man, rock-the-stock, PM production); unsplash (aki tolentino, alp-studio, claudel rheault, diego-ph, fredrick kearney jr., karolina szczur, katy belcher, laula the toller, priscilla-du-preez, teddy-kelley, ); pixabay (StockSnap, ar130405)

**Druck:** Heider Druck GmbH · www.heider-verlag.de

Druck- und Satzfehler vorbehalten.



HEIDI GOSEBERG

# Inhalt 02/18

## TITELTHEMA

- 04 Zeit für einen „Mut-Ausbruch“  
Raus aus der Angst – Mut zur Bindung
- 12 Als Single ein glückliches Leben führen
- 16 Erwartungen – zu viele, zu hohe oder gar keine?
- 32 40, Single, noch nie befreundet
- 36 Flirten... eine klasse Möglichkeit in Kontakt zu kommen!

## ERFAHRUNGSBERICHTE

- 08 Wenn die Perspektive sich ändert...  
„Das Gras ist nicht grüner auf der anderen Seite“
- 23 Da wurde ordentlich gebacken und geknuspert
- 24 Zwischen Freiheit und Einsamkeit – Ein Rückblick auf die Höhen und Tiefen meines Single-Daseins
- 28 Ein großes DANKESCHÖN an die „Backstube“

## NEUES UND BEWÄHRTES

- 20 Plakat zum Herausnehmen
- 27 Seminarempfehlungen Backstube Traumpartner

## FÜR SCHNELLESER

- 30 Kurzberichte zum Single-Dasein

## TEAM.F- AKADEMIE

- 14 Singles willkommen!

## SERVICE

- 11 Seminarempfehlungen im Umfeld des Titelthemas
- 19 Unsere Motivation
- 22 Unterstützen Sie uns!
- 35 Aus der Team.F-Leitung
- 38 Team.F – Fanshop
- 39 Vorschau: Nächste Ausgabe

# Liebe Team.F-Freunde,

mit unserem SeminarMagazin flattern wir seit sieben Jahren mit Beziehungsthemen zu Ihnen ins Haus. Nur dass schon seit einigen Jahren kein Seminarprogramm mehr integriert ist – höchste Zeit, dies nicht länger im Titel auszudrücken.

Aus unserem SeminarMagazin wird darum das Beziehungsmagazin. Ausgerechnet mit unserer nächsten Ausgabe mit dem Themenschwerpunkt Singles? Passt das denn noch zu unserem Programm, in dem Singles und auch Beratung und Seelsorge seit einigen Jahren viel Raum einnehmen? Wir finden schon.

Menschen in Beziehungen unterstützen – damit sind wir seit mehr als 30 Jahren unterwegs. Stimmt – zunächst auf Paare und Familien ausgerichtet, kamen doch immer mehr Zielgruppen hinzu. Und in allen Bereichen geht es natürlich um Beziehungen, zu mir selbst, zum Partner, zu Kindern, zu Freunden, zu Gott, in meinem Umfeld. Wir staunen über das, was gewachsen ist und freuen uns über das breite Spektrum, Zuspruch und tolle Feedbacks.

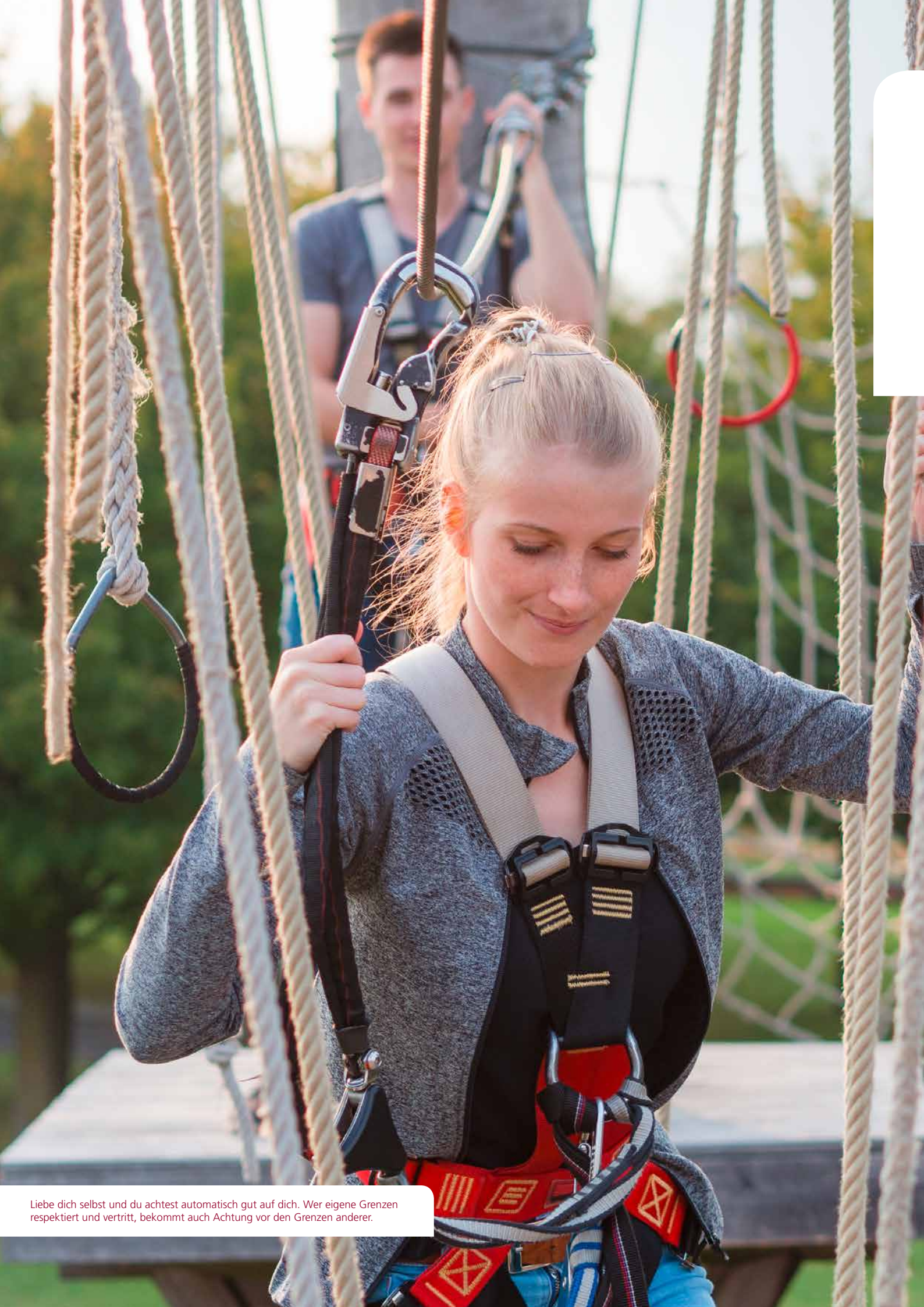
Keineswegs heißt Solo allein, auch wenn wir es ungerechterweise oft so verstehen und ausdrücken. Insofern wünschen wir uns, dass Sie sich auch für das interessieren, was nicht zentral auf Ihren Beziehungsstatus ausgerichtet ist. Wenn wir ehrlich sind, haben wir in Beziehungskompetenzen doch alle noch Luft nach oben, stimmt's? Und nicht zuletzt möchten wir mit unserem Beziehungsmagazin für Menschen mit Sehnsucht nach Annahme, Freundschaft und Zugehörigkeit auch mit Ihnen, liebe Leser, verbunden bleiben. Wir sind gespannt auf Ihre Zuschriften, Feedbacks, Anregungen und Themenwünsche,

Ihre  
Heidi Goseberg



Seminare  
direkt online  
buchen

Seminartermine und -orte und viele weitere Angebote finden Sie in unserem Seminarprogramm oder auf unserer Webseite: [www.team-f.de](http://www.team-f.de)



Liebe dich selbst und du achtest automatisch gut auf dich. Wer eigene Grenzen respektiert und vertritt, bekommt auch Achtung vor den Grenzen anderer.



FRAUKE ISER

# Zeit für einen „Mut-Ausbruch“ Raus aus der Angst – Mut zur Bindung

Stundenlange Telefonate; gleiche Welle; entspannte, harmonische Treffen, alles ist so schön, so leicht, so verliebt... – als Zeichen der Verbundenheit bekomme ich in einer längeren Pause, in der keine Treffen möglich sind, ein Päckchen, liebevoll bestückt mit zauberhaft passenden Texten und kleinen Kostbarkeiten.

**I**ch öffne es und mit einem Schlag empfinde ich nur noch großes Unbehagen. Ich schiebe das Päckchen zur Seite, um es später in ruhiger Minute widerstrebend zur Hand zu nehmen. Alles kalt, komische Gedanken. Ich bin verzweifelt, verwirrt. Es war doch alles so gut, so vertraut, so schön und nun? Vorbei? Und dann durch ein Päckchen, das Zuneigung ausdrücken sollte! Ich verstehe mich selbst nicht mehr, merke aber schnell, dass das Gefühlschaos in mir nichts mit ihm oder mit dem, was wir zusammen erlebt haben zu tun hat. Ich sortiere mich und finde ein Gefühl – Angst. Angst vor Verbindlichkeit, Vereinnahmung, Autonomieverlust – kurz: Angst vor Bindung. Aber das kann doch nicht sein. Ich bin seit sechs Jahren alleinstehend, ziehe zwei Kinder groß und habe eine herausfordernde Ehe hinter mir. Was ich mir wünsche, ist eine funktionierende Partnerschaft auf Augenhöhe und dann kommt jemand, mit dem genau das möglich scheint und ich bekomme Angst...

## Tarnungskünstlerin

Ja, da ist sie, die Angst vor Bindung. Sie tarnt sich gut und ist oft nicht als Angst identifizierbar. Sie kommt daher als Gedanke: das ist doch nicht die oder der Richtige. Plötzlich sind alle Gefühle weg, man verliert ziemlich schnell das Interesse sobald der andere signalisiert, auf das Kennenlern- und Beziehungsangebot einzusteigen. Nach kurzer oft heftiger Anfangsphase zweifelt man an der Richtigkeit des Beziehungsaufbaus oder flüchtet sogar sofort wieder und beendet ihn.

---

*Viele Betroffene erkennen leider nicht, dass sie bindungsängstliche Strukturen aufweisen, weil sich die Angst nicht wie eine Angst anfühlt. Dabei ist das Erkennen der erste Schritt raus aus der Angst – rein in die Bindung.*

---

## Datei: Bindung

In den ersten Jahren unseres Lebens wird auf unserer Seelenfestplatte eine Datei mit dem Namen Bindung angelegt. Dort werden alle Erfahrungen zum Thema Bindung abgespeichert. Dabei ist unser Elternhaus das größte Trainingslager. Jeder Mensch wird geboren mit dem Bedürfnis enge und von intensiven Gefühlen geprägte Beziehungen zu seinen Mitmenschen einzugehen. Gott hat uns als Beziehungswesen geschaffen. Schon ganz am Anfang sah er, dass „es nicht gut ist, dass der Mensch allein sei; ich will ihm eine Hilfe machen...“ Wir können ohne andere Menschen, vor allem in den ersten Lebensjahren nicht (über)leben. Dabei brauchen wir nicht nur eine Versorgung mit Nahrung und Kleidung, sondern Wärme, Zuwendung, Liebe und Ansprache. Nur am DU wird man zum ICH.

## Bindungsangst

Wenn in dieser ersten Zeit unsichere Bindungserfahrungen abgespeichert werden und/oder im Laufe des Lebens weitere schwierige Erfahrungen mit Beziehungen dazu kommen, dann kann sich eine Bindungsangst entwickeln. Dies ist eine unbewusste Angst, die nahe und vertrauensvolle Beziehungen erschwert oder manchmal auch unmöglich macht. Sie ist ein Selbstschutz, der aufgebaut wurde, um in seinem Umfeld klar zu kommen. Sie ist also eine reine Projektion aus der Kindheit oder vorangegangenen Partnerschaft, die mit dem aktuellen Partner und dem Hier und Heute gar nichts zu tun hat.

---

*Menschen mit bindungsängstlichen Strukturen haben die tiefe Überzeugung entwickelt, nicht in Ordnung zu sein.*

---

## Sie hatten nicht die Möglichkeit, einen sicheren Bindungsstil aufzubauen:

- Entweder die Eltern haben sie überschüttet, fast erdrückt mit ihren Erwartungen und Liebe, sodass die Kinder wenig Autonomie entwickeln konnten. Sie haben gelernt in hoher Abhängigkeit fremdbestimmt zu agieren. Sie können ohne ▶

Beziehungen nicht leben, weil sie ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche nicht kennen. Sie brauchen ein starkes ICH von außen, das ihnen Halt gibt, weil sie nur wenig Halt in sich haben.

- Oder aber die Kinder haben viel Zurückweisung und emotionale Kälte erfahren, was dazu führt, dass das Bedürfnis nach Nähe unterdrückt wird. Oft verlieren diese Menschen den Zugang zu ihren Gefühlen: bevor sie die Angst vor Verlust spüren, spüren sie lieber gar nichts mehr. Sie sind stets bestrebt, ihre Autonomie zu wahren. Sobald die Nähe in einer Beziehung intensiver wird, melden sich die Ängste und um die nicht zu spüren, wird die Beziehung im Keim erstickt und unmöglich gemacht.

Beide Prägungen haben zur Folge, dass diese Menschen nur einen sehr geringen Selbstwert aufbauen konnten und entweder das Gefühl haben, ohne eine Beziehung nicht leben zu können oder dass Beziehungen gefährlich sind. Sie gehen somit keine ein oder bleiben emotional unbeteiligt.

*„Innere Botschaften wie: Ich bin nicht gut genug! Ich genüge nicht! Ich bin wertlos! Vertraue nur dir selbst!“ bestimmen jeden Versuch, eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen. Wie kann dich jemand wertvoll und liebenswert finden, wenn du dich selbst nicht so siehst? Nur wo guter Boden vorbereitet ist, kann die Liebesbekundung vom Anderen zur Liebe wachsen.*

#### **Beziehungen mit einem Partner mit hohen bindungsängstlichen Anteilen**

Wer versucht, mit einem bedingungsängstlichen Partner eine Beziehung aufzubauen, erlebt oft große Gefühlsschwankungen von „Alles großartig!“ bis „Kann ich mir überhaupt sicher sein?“ Sie fühlen sich hingehalten, beginnen um den Partner und die Partnerschaft zu kämpfen, kommen nicht zur Ruhe und ein großes Gefühl von Unsicherheit begleitet sie ständig. Da gibt es auch die kleinen Momente, in denen man erkennt, wie wunderschön es sein könnte. Daran klammern sie sich und legen sich richtig ins Zeug. Doch alle Maßnahmen zum Erhalt oder Aufbau der Beziehung scheinen ins Leere zu laufen. Bindungsängstliche Menschen fügen ihren potenziellen Partnern große Schmerzen zu.

*Um glücklich in einer Beziehung anzukommen und auch keine potenziellen Partner zu verletzen, braucht es Schritte, die raus aus der Angst – rein in die Bindung führen.*

#### **Auswege**

Der erste Schritt ist, sich einzugestehen, dass man auf Grund seiner Geschichte mit unsicheren Bindungsstrukturen unterwegs ist. Dass diese Datei eine Beziehung erschwert oder verhindert und daher bearbeitet und überschrieben werden muss. Das große Lernziel ist dabei zu verstehen, anzunehmen und zu fühlen, dass man so wie man ist, genügt.

*„Ich bin liebenswert und darf in einer Liebesbeziehung ich selbst sein!“*

Wenn dieser Satz flüssig über die Lippen und aus tiefstem Herzen kommt, dann ist der Boden für eine glückliche Beziehung bereitet.

#### **Finde deine Glaubenssätze**

Welche tief verankerten Überzeugungen haben dich durch das Verhalten deiner Eltern oder früherer Partner geprägt? Zum Beispiel: Ich bin eine Last. Ich bin nicht wichtig. Ich bin für dein Glück verantwortlich. Ich bin nicht liebenswürdig. Ich muss perfekt sein. Genau dieses innere Programm macht die Schwierigkeiten in Beziehungen aus. Diese Glaubenssätze bestimmen, wie du wahrnimmst, wie du denkst und fühlst. Sie bestimmen deinen Selbstwert. Glaubenssätze werden auf den Partner übertragen. Alles, was er sagt, wird mit dieser Brille bewertet und ihm selbst werden diese Sätze zugewiesen. Daher ist es wichtig, diese Sätze als Lügen zu entlarven. Sie dürfen umgeschrieben werden und im Inneren verankert werden: Ich bin wertvoll! Ich bin ein Geschenk! Ich bin liebenswürdig! Ich darf Fehler machen! Ich darf meine Meinung sagen! - Gottes Überzeugungen von dir entsprechen der Wahrheit!

#### **Erkenne deine Schutzstrategien**

Um deine negativen Glaubenssätze und die damit verbundene Angst, Bindung oder Autonomie zu verlieren, nicht zu spüren, hat deine Seele Schutzstrategien entwickelt, die nachhaltig in allen Beziehungen Anwendung finden. Da wird verdrängt und idealisiert. Gefühle werden verdrängt, um Eltern, später dem Partner, zu gefallen und nicht verlassen zu werden. Da wird falsche Harmonie gesucht, in der es nur darum geht, was der andere will, um es ihm im vorausseilenden Gehorsam zu erfüllen. Weitere Schutzstrategien sind Perfektionismus, Kind bleiben, Sucht, Abwertung, Intellektualisieren, Machtkämpfe, ...

#### **Arbeite mit deinem inneren Kind!**

Unsere verletzten, inneren Kinder wachsen nicht mit und bleiben auf einer kindlichen Entwicklungsstufe stehen. Sie nehmen, auch wenn wir erwachsen sind, alles so wahr, als wären sie noch abhängige Kinder. Um erwachsen und unabhängig zu werden, ist es darum wichtig, Abstand von dem inneren Programm und den Verletzungen zu bekommen.



In den ersten Lebensjahren werden die Grundpfeiler des Bindungsverhaltens gesetzt – das Elternhaus spielt dabei die wichtigste Rolle.

Begib dich ins Gespräch mit deinem inneren Kind und erkläre ihm, wie es zu diesen Überzeugungen gekommen ist und das sie unwahr und irreführend sind. Übe die neuen Glaubenssätze ein und übernimm Verantwortung für dein Denken, Fühlen und Handeln.

### **Bau einen gesunden Selbstschutz auf!**

Dabei ist es wichtig, sich innerlich und äußerlich gut abzugrenzen. Lerne Nein zu sagen und Grenzen klar zu benennen. Ein Gefühl für deine eigenen Grenzen hilft dir, sie gut zu wahren. Verwechsle jedoch nicht die Angst vor Bindung mit deinen Grenzen. Du darfst dich wehren und auf deine Schmerzen und Bedürfnisse aufmerksam machen. Lerne dich selbst anzunehmen mit allen Stärken und Potenzialen, aber auch mit deinen Begrenzungen und deiner Ergänzungsbedürftigkeit.

Liebe dich selbst und du achtest automatisch gut auf dich. Wer eigene Grenzen respektiert und vertritt, bekommt auch Achtung vor den Grenzen anderer.

### **Achte auf deine Wünsche und Bedürfnisse!**

Übe dich darin deine Wahrnehmung zu schulen. Frage dich immer wieder, was du gerade brauchst, was dir wichtig ist. Lerne deine Wünsche und Bedürfnisse kennen und äußere sie. Sei du selbst!

*Deine Frauke Iser*

### **Frauke Iser**

Frauke Iser, (37), Mühlhausen/Thür, systemische Familientherapeutin und Paarberaterin (in eig. Praxis), Dipl. Heilpädagogin (in ev. Schule), allein erziehend, zwei Kinder, mit Mut in einer neuen Beziehung unterwegs.



### RAUS AUS DER ANGST – MUT ZUR BINDUNG

- 1. Auswege
- 2. Finde deine Glaubenssätze
- 3. Erkenne deine Schutzstrategien
- 4. Arbeite mit deinem inneren Kind!
- 5. Bau einen gesunden Selbstschutz auf!
- 6. Achte auf deine Wünsche und Bedürfnisse!



Eine Beziehung ist ein Balanceakt:  
man kann den anderen stützen oder hinunterziehen.





CARL ULRICH GMINDER

# Wenn die Perspektive sich ändert ... „Das Gras ist nicht grüner auf der anderen Seite“

Lautet der gutgemeinte Trost verheirateter Glaubensgeschwister, wenn ich meinem Singleschmerz wieder einmal Ausdruck gebe. „In der Ehe hat man auch viele Probleme“, trifft dann auf „Ich fühle mich einsam“ oder „Ich fühle mich fremd in einer Gemeinschaft, deren Kern Ehe und Familie sind.“

**D**och ich kenne beide Sorten Gras. Ab und zu schaffe ich den Sprung in eine Beziehung, die aber leider meist nur ein paar Monate dauert. Ich kenne also das frische, junge Gras auf der Beziehungsseite, doch vertrauter ist mir das ältere, zähere Gras auf der Singleseite. Dazwischen ein erquickender, glücksender Bach oder ein Tal der trockenen Tränen, das ich schon öfters im Leben durchqueren durfte bzw. musste.

In der Backstube Traumpartner letztes Jahr auf Korsika ist sie mir begegnet. Eine Urlaubswoche ist wunderbar, weil man sich entspannt, ohne Zeitdruck, auf verschiedene Art und Weise kennenlernen kann. Am Tag des Gruppenausflugs haben wir uns ausgeklinkt, sind zu zweit die Küste entlang gestromert. Als wir am Strand mit den Steinen spielten und lachten, haben sich unsere inneren Kinder entdeckt und für einander begeistert. Die Erwachsenen dann später: lange wärmend aneinander geschmiegt auf einem Felsen in der tosenden Brandung. Später sind wir Hand in Hand auf den Eisenbahn-Schienen der Nebenstrecke entlang balanciert.

---

*Eine Beziehung ist ein Balanceakt: man kann den anderen stützen oder hinunterziehen. Alleine geht es manchmal einfacher, zu zweit ist es meist schöner. Man kann nebeneinander gehen oder miteinander.*

---

## **Unser erster gemeinsamer Urlaub**

Vier Monate später sind wir wieder am Meer. Unser erster gemeinsamer Urlaub – 12 Tage am Stück. Das hatten wir beide seit Jahren nicht mehr. Welche Vorfreude, welcher Genuss, aber auch Arbeit: wenn zwei Mitvierziger-Singles mit all ihren seit Jahr(zehnt)en allein gepflegten Gewohnheiten zusammen ihre Urlaubstage selbst gestalten; wenn kein Team.F Seminar und kein Alltag einen helfenden Rahmen stecken. Bedürfnisse wahrnehmen, äußern, abwägen und dann vor allem entscheiden –

zu zweit ganz anders als alleine: Was macht man selbst wirklich gerne, was gerne dem anderen zuliebe?

## **Zwei Seiten einer Medaille**

Ab zehn Uhr abends steht das Trampolin am Strand leer. Ich hüpfte alleine, sie wollte lieber ins Bett. Ich bin Bewegungsmensch und Nachteule. Hier draußen in der Brandung im „springenden Gebet“ gehen mein Herz und meine Seele auf. Sie schläft zu Hause alleine ein. Für sie sei das in Ordnung. Doch mein Empfinden ist, dass es nicht gut ist für die Zweisamkeit. Zwei Seiten einer Medaille: schlechtes Gewissen in Freiheit und Lebendigkeit am Strand oder eine wache Stunde wärmende Nähe aber auch Enge neben ihr, während sie schon längst eingeschlafen ist.

---

*Bedürfnisse wahrnehmen, äußern, abwägen und dann vor allem entscheiden – zu zweit ganz anders als alleine: Was macht man selbst wirklich gerne, was gerne dem anderen zuliebe?*

---

Meine Ferienlektüre ist ein Buch über Bindungsangst. Ich finde es klasse. Es kommt mir teilweise wie ein Drehbuch unseres gerade ablaufenden Beziehungslebens vor. Wünsche mir, dass wir es zusammen lesen. Nach zwei Seiten findet sie es doof. Blockade. Ihr Buch über Entwicklungstraumata sei spannender. Also lese ich das auch. Schnell erkennen wir, dass Autonomie sowie Nähe-Distanz unsere gemeinsamen Altlasten aus der Kindheit sind. Ich möchte mit ihr gemeinsam daran arbeiten – Team.F bietet da ja tolle Heilungsseminare. Sie will das lieber allein für sich tun.

## **Eine Enge des Unausgesprochenen schnürt mich ein**

Nach ein paar Tagen bekommen wir fast jeden Tag bei kleinsten Dingen Streit. Ich bin frappiert, wie schnell der Singleschmerz vergessen ist und wir uns im Beziehungs-Klein-Klein gegenseitig verletzen. Ich wünsche mir ein „wir über uns“-Gespräch, Krisensitzung. ▶

Ich ertrage die Stimmung kaum mehr. Eine Enge des Unausgesprochenen schnürt mich ein. Nach gemeinsamem Gebet sagen wir uns zuerst die Dinge, die wir aneinander mögen. Dann ist plötzlich Raum offen für das Negative. Jesus ist spürbar, weil wir es in Frieden und Liebe gegenseitig erklären und einander verstehen können. Der nächste Tag wird der Schönste unseres Urlaubs.

Doch die alten Muster schleichen sich Stück für Stück wieder in unsere Zweisamkeit. Zwei Wochen später beendet sie unsere Beziehung, es sei ihr alles emotional zu anstrengend. Ich finde das auch, aber deswegen alles hinwerfen? Wir haben doch gerade ein steiles Stück Weg zusammen geschafft. Ja, wir sind verschieden: Sie braucht mehr Routine und Vorhersehbarkeit, ich mehr Vielfalt und Spontanität. Das wird immer wieder Verständnis füreinander kosten. Lass uns es nochmals in der Kraft und Führung Jesu versuchen! Doch sie bleibt verschlossen.

*Ja, wir sind verschieden: Sie braucht mehr Routine und Vorhersehbarkeit, ich mehr Vielfalt und Spontanität. Das wird immer wieder Verständnis füreinander kosten.*

#### Auf der anderen Seite angekommen

Nach vergeblichen vier Wochen steige ich wieder in den Fluss. Zur Backstube Traumpartner an Silvester bin ich wieder auf der anderen Seite angekommen. Die Familie meiner Single-Geschwister sowie der heilige und heilende Geist der Team.F Arbeit versöhnen mich mit meiner altbekannten Weide. Und doch bleiben die grünen und grauen Auen der anderen Seite mein Herzenswunsch. Gott weiß es und Team.F kümmert sich in einzigartiger Weise liebevoll darum. Hier fühle ich mich zuhause. Gut, dass Team.F auf beiden Seiten zuhause ist.

*Ihr Carl Ulrich Gminder*

#### SEMINAREMPFEHLUNG

01.–06.07.18

18 711 43

##### Backstube Traumpartner – Cook & Sail

**Leitung:** Christian Siegling mit Team

**Ort:** Kiel/Ostsee

**Anmeldung:** Petra Miß

**Kosten:** 495,- € pro Person inkl. Seminargebühr, Yachtcharter, Hafengebühren, Verpflegung (Getränke sind an Bord separat zu zahlen), Unterbringung in der Regel in Viererkabinen



01.–10.06.18

18 711 01

##### Urlaubswoche für Singles (25–55 Jahre)

**Leitung:** Cornelia und Stephan Arnold mit Team

**Ort:** Crek Venica/Kroatien

**Anmeldung:** Lena Knaack

**Kosten:** ab 727,- € pro Person (weitere Informationen auf unserer Website)



20.–27.10.2018

18 711 02

##### Urlaubswoche für Singles (25–55 Jahre)

**Leitung:** Cornelia und Stephan Arnold mit Team

**Ort:** Les Résidences Pinéa Calvi/Korsika

**Kosten:** ab 840,- € pro Person (weitere Informationen auf unserer Website)



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

Eine Beziehung ist ein Balanceakt:  
man kann den anderen stützen oder hinunterziehen.



SEMINAREMPFEHLUNG IM UMFELD DES TITELTHEMAS

# SOLO: frei - unabhängig - selbstbestimmt - einzigartig

Seit nun schon sieben Jahren gibt es unsere Backstube Traumpartner. Dieser Teil unserer Arbeit für Singles liegt uns sehr am Herzen, denn wir erleben immer wieder, wie Teilnehmer gestärkt und verändert nach unseren Seminaren nach Hause fahren.

---

*„Ich weiß zwar nicht, wie man dazu kommt, Singles zu lieben, aber es war euch abzuspüren, dass ihr es ernst damit meint. Ich fühlte mich sehr ernstgenommen in meinen Bedürfnissen und unterstützt in meinen Schwächen. Auch wenn sich mein geheimster, innerer Wunsch einen Partner zu finden, noch nicht erfüllt hat, fühle ich mich enorm ermutigt und gestärkt.“*

(Feedback einer Backstuben-Teilnehmerin)

---

In unserer Backstube Traumpartner geht es nicht primär darum, den Traumpartner zu finden. Denn die beste Möglichkeit, Träume zu verwirklichen ist es, bei sich selbst anzufangen und selbst zum Traumpartner zu werden. Dabei reflektieren wir in unseren Seminaren Denk- und Lebensperspektiven und erleben wertschätzende Begegnungen und Gespräche. Es geht uns darum, Zeit zu haben, brennende Fragen zu bewegen und einen lockeren Umgang miteinander zu pflegen.

Neben unseren „Basis“-Backstuben bieten wir seit einigen Jahren auch besondere Reiseangebote, Aufstellungsseminare und Trainings-Tage für Singles an. Schauen Sie sich gerne mal um!

Darüber hinaus möchte ich Ihnen sehr gerne nebenstehend unsere weiterführenden Angebote empfehlen.

Wir würden uns freuen, Sie in einem unserer Seminare begrüßen zu dürfen!

*Ihre Lena Knaack*

---

**Alle Termine und Orte unserer Backstuben finden Sie in unserem Seminarprogramm (Seite 6) oder auf unserer Homepage unter „Perspektiven für Singles“.**

WEITERFÜHRENDE SEMINAREMPFEHLUNG

→ **„Zu zweit in die Zukunft!? – Inputs für Verliebte“**

Hilfreiche Entscheidungskriterien und praktische Empfehlungen für die Freundschaftszeit *ab Seite 7 im Seminarprogramm*

→ **„Starterset fürs Neue Glück“**

Eine gute Basis für Paare, die heiraten wollen und bereits eine (gescheiterte) Beziehung hinter sich haben *ab Seite 9 im Seminarprogramm*

→ **„Versöhnt leben – Beziehungen klären“**

Zur Bearbeitung der eigenen Geschichte, um eine Beziehung unbelasteter eingehen zu können *ab Seite 33 im Seminarprogramm*

Die Seminartermine und -orte und viele weitere Angebote finden Sie in unserem Seminarprogramm oder auf unserer Webseite: [www.team-f.de](http://www.team-f.de)



Seminare direkt online buchen





ASTRID EICHLER

# Als Single ein glückliches Leben führen

„Geht gar nicht!“ denken die einen. „Warum denn nicht?“ sagen die anderen. „Ja, aber wie?“ das ist die Frage. Viele sagen sich, damit will ich mich gar nicht beschäftigen, denn ich will ja (noch) heiraten. Und was ist, wenn der Wunsch sich (doch) nicht erfüllt?

**D**ie Ehe ist doch Gottes Wille – ich war gefragt worden, ob ich ein Buch für christliche Singles schreiben würde. Im Herbst 2006 erschien es: „Es muss was Anderes geben. Lebensperspektiven für Singles.“ (SCM). Nach einem Wochenende, auf dem ich mit ca. 80 anderen Singles die Themen dieses Buches behandelt hatte, begann es. Inzwischen bin ich seit über 10 Jahren beruflich für und mit Singles unterwegs. Das ist ein wunderschönes Abenteuer mit ganz vielen kostbaren Begegnungen und Erfahrungen und zugleich eine absolute Herausforderung, die mich immer mal wieder den Atem anhalten lässt.

Ehe ist eine geniale Idee Gottes. Ja, unbedingt! Es ist gut und angemessen, dass wir als Christen uns dafür einsetzen und darum ringen, dass Ehe und Familie gelingen können und geschützt werden. Unbedingt!

Und doch habe ich manchmal den Eindruck dass wir bei diesem Thema noch in der alttestamentlichen Zeit leben. Damals war es unmöglich ohne Ehe, ohne Kinder wirklich glücklich zu sein. Das Gebot „seid fruchtbar und mehret euch“ hatte oberste Priorität – bis Jesus kam.

---

*Seit Jesus ist das Glück und die Fülle des Lebens von der Beziehung zu ihm abhängig.*

---

Obwohl er jüdischer Rabbi war, war er nicht verheiratet und zeugte keine Kinder. Das war ein Unding und eigentlich unmöglich. Ja, er hat seine Pflicht vernachlässigt und ein anderes

Leben gelebt und ermöglicht. Seit dem Jesus gesagt hat „Ich bin gekommen, dass Ihr das Leben habt und das in Fülle.“ (Joh. 10,10), ist die Fülle des Lebens, das Glück, der Sinn nicht mehr davon abhängig, dass ich verheiratet bin und Kinder habe. Seit Jesus ist das Glück und die Fülle des Lebens von der Beziehung zu ihm abhängig. Das öffnet völlig neue Möglichkeiten für jeden – unabhängig von Lebensstand und Beziehungsstatus.

**Was braucht es, um ein glückliches Leben zu führen?**

---

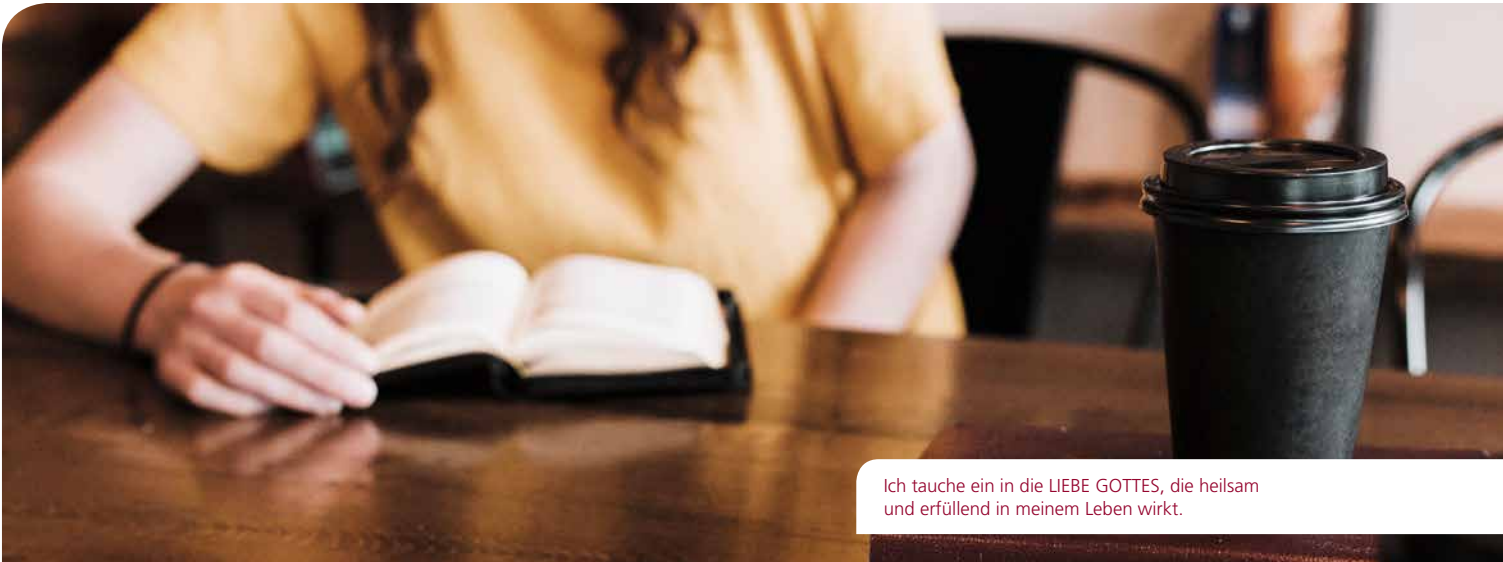
*Es gibt einen provokanten Satz von Leo Tolstoi: „Willst du glücklich sein im Leben, dann sei es.“*

---

Dieser Satz gilt für Verheiratete genauso wie für Singles. Das Glück fällt nicht einfach so vom Himmel. Ich kann mein Glück verhindern, indem ich mich auf das, was mir fehlt, fixiere. Selbstmitleid, Neid, ständige Warumfragen – es gibt so viele Glückskiller. Da braucht es eine Entscheidung. Nein, nicht nur eine. Und nach jeder Entscheidung tut sich ein Weg auf, den es zu bewältigen gilt.

→ **Ich nehme an wie mein Leben JETZT ist.** Und ich gestalte das Leben, das ich JETZT habe. Ich flüchte nicht in eine Vielleicht-Zukunft mit einem Vielleicht-Partner.

→ **Ich tauche ein in die LIEBE GOTTES, die heilsam und erfüllend in meinem Leben wirkt.** Ich bin nämlich nicht in erster Linie die/der „Unverheiratete“ oder gar Ungeliebte. Nein! Ich bin ein/e Geliebte/r. Bedingungslos und ganz und gar! Das gilt es zutiefst im Herzen zu erkennen und anzu-



Ich tauche ein in die LIEBE GOTTES, die heilsam und erfüllend in meinem Leben wirkt.

nehmen. Ich muss der Liebe nicht hinterherjagen, sondern darf sie empfangen und darin leben. Das ist ein Weg, auf dem ich vielleicht auch seelsorgerliche Hilfe brauche.

→ **Ich suche andere, mit denen ich LEBEN TEILEN kann.**

„Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist“, diese biblische Wahrheit (1. Mose 2,18) gilt auch für Singles. Wir brauchen Orte der Zugehörigkeit. Die können wir gemeinsam gestalten und miteinander das Leben feiern. Gemeinschaft gibt meinem Leben Farbe, die ich allein nicht schaffen kann.

---

*Ich bin ein/e Geliebte/r.  
Bedingungslos und ganz und gar!*

---

→ **Ich ergreife mein Leben GANZ und überlasse mich nicht dem AES-Syndrom (Arbeiten-Essen-Schlafen).**

Das ist zu wenig fürs Glück. Sehnsucht nach Zärtlichkeit und Sexualität kann ein Leben verzehren. Diese Themen zu verdrängen hat wenig Sinn. Es geht darum, das Leben in allen Dimensionen wahrzunehmen und als Single zu entdecken, wie ich ganzheitlich lebe, auch wenn Verzicht eine Herausforderung bleibt.

*Ihre Astrid Eichler*

---

**Astrid Eichler**

Pastorin, Geschäftsführerin bei EmwAg e. V. und Referentin für Solo&Co, dem Netzwerk für Singles

---

**BUCHEMPFEHLUNG**

Astrid Eichler

„**Es muss was Anderes geben. Lebensperspektiven für Singles.**“

SCM Hänssler

Buch – Gebunden, 128 Seiten

ISBN 978-3417265736

€ 9,95

Art.-Nr. 226.573.000



**Zu beziehen ist das Buch über:**

**SCM Hänssler · [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de)**

Als Single erfüllt leben? Viele können sich nicht vorstellen, dass das möglich ist. Wird einem nicht immer etwas fehlen? Und was meint die Bibel genau, wenn sie sagt, dass es nicht gut ist, wenn der Mensch allein ist? Mit diesen Fragen sah sich auch Astrid Eichler konfrontiert.

Anhand ihrer persönlichen Geschichte spricht sie ehrlich über die Herausforderungen und Probleme, denen sie auf ihrem Weg begegnet ist. Sie zeigt, dass das Single-Dasein nicht zu einem Leben in Einsamkeit verurteilt, sondern dass es Perspektiven für ein erfülltes Leben gibt. Gemeinsam mit anderen hat sie sich auf den Weg gegeben, das ganz Andere zu suchen und nach alternativen Lebensformen zu forschen. Mit der Initiative EmwAg e. V. versucht sie, erste Antworten zu geben und neue Perspektiven aufzuzeigen.



DIRK LÜLING

## Singles willkommen!

Als wir Team.F gründeten, waren wir als junge Familien strikt auf andere Familien ausgerichtet. Das war die Zielgruppe, die unserer Lebenssituation entsprach. Wir wollten Ehepaare und Familien erreichen und stärken. Offensichtlich war Bedarf da, denn in den 90er Jahren wuchs Team.F sehr rasch.

**W**eitere familiäre Zielgruppen kamen dazu: **Verliebte, Verlobte und reife Paare, Mütter und Töchter, Väter und Söhne und andere. Immer ging es darum, wie Gott sich gesunde Familienbeziehungen gedacht hat.**

Dann starteten wir die Seminare zur inneren Heilung (Versöhnt leben – Beziehungen klären), weil uns deutlich wurde, dass ohne Aufarbeitung der Vergangenheit eine gute Paarbeziehung nur mühsam gelingt oder sogar scheitert. Diese Seminare öffneten wir auch für Singles, um ihnen bessere persönliche Voraussetzungen für einen Beziehungsstart zu ermöglichen, denn „vorbeugen ist besser als heilen.“ Versöhnt zu

werden mit der eigenen Lebensgeschichte und den oftmals schwierigen Bedingungen im Elternhaus ist die beste Voraussetzung, damit Beziehungen oder das Leben generell gelingen können.

*Und so haben in den vergangenen 20 Jahren unzählige Singles den Segen der Inneren Heilung erlebt.*

Das Seminar „Versöhnt leben – Beziehungen klären“ wurde eine Hilfe, sich mit ihrer Lebenssituation und ihrem Singlesein auszusöhnen.

**Seitdem sind bei Team.F Singles willkommen,**

neben der „Backstube Traumpartner“ in den Seminaren, wo es um Seelsorge und Persönlichkeitsentwicklung geht:

- Versöhnt leben – Beziehungen klären;
- Einfluss der Herkunftsfamilie
- Familienaufstellungen
- Hochsensible Lastenträger

In diesen Seminaren wird u. a. deutlich, wie das Leben in der Ursprungsfamilie zu gegenwärtigen Beziehungsproblemen beiträgt und welche Schritte möglich sind, alte Denkmuster und Lebenseinstellungen zu verlassen.





TEAM.F-AKADEMIE

# Weil Ihnen Beziehung wichtig ist

Die Team.F-Akademie wurde 2006 mit dem Anliegen gegründet, möglichst viele Menschen in Sachen Partnerschaft, Beziehung und Erziehung auszubilden.

Sie ist aus der langjährigen Seminararbeit von Team.F – Neues Leben für Familien mit dem Ziel entstanden. Wir möchten gerne Menschen aus- und weiterbilden, damit anderen kompetent und mit Respekt geholfen wird.

Damit möchten wir unseren Beitrag leisten, sodass unsere Gesellschaft ein solides und stabiles Beziehungsnetz hat, bei dem Partnerschaft gelingt, Familie Freude macht und ein gutes Miteinander der Geschlechter und Generationen gelingt.

Die Team.F-Akademie ist bewusst überkonfessionell und vereint Menschen aus ganz unterschiedlichen kirchlichen Hintergründen. Gemeinsam ist uns dabei das Anliegen, Beziehungen zu leben und respektvoll miteinander umzugehen.

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



**Team.F-Akademie**  
Honseler Bruch 30  
58511 Lüdenscheid  
Fon 0 23 51. 98 59 48 - 25  
[info@team-f-akademie.de](mailto:info@team-f-akademie.de)  
[www.team-f-akademie.de](http://www.team-f-akademie.de)



**Aber auch in der Team.F-Akademie** finden sich zunehmend Singles. Etliche unter ihnen haben ein Herz für andere und möchten helfen, dass Menschen mit inneren Nöten Lebenshilfe finden, heil werden, im Glauben wachsen und in ihrer Persönlichkeit reifen. Wer daran Interesse hat, ist bei unseren Ausbildungen zur Gebetsseelsorge und Lebensberatung gut aufgehoben. Hier erleben wir ein inspirierendes Zusammenspiel von guter biblischer Lehre und psychologischen Erkenntnissen, hilfreiche Beratungsmethoden und das heilsame Wirken des heiligen Geistes.

*Die Teilnehmer erleben tiefe Lebensveränderung und erhalten gute Werkzeuge, um anderen helfen zu können.*

Begeisterte Rückmeldungen zeigen: es lohnt sich, dabei zu sein. Wann melden Sie sich an?

Ihr Dirk Lüling

## SEMINAREMPFEHLUNG

03.–07.10.18

☎ 18 621 13

**Versöhnt leben – Beziehungen klären, Teil 1**

**Leitung:** Ekkehard Kosiol mit Team

**Ort:** Familien-Ferienstätte Holzhausen, 47299 Burbach

**Anmeldung:** Sigrun Brender



31.08.–02.09.18

☎ 18 611 12

**Der Einfluss der Herkunftsfamilie**

**Leitung:** Daniel Just mit Team

**Ort:** Friedrich-Blecher-Haus, 32805 Horn-Badmeißenberg

**Anmeldung:** Sigrun Brender



28.06.18–01.07.18

☎ 18 625 51

**Familienaufstellung auf biblischer Basis**

**Leitung:** Hedwig und Rüdiger Gunzelmann mit Team

**Ort:** Haus Saron Wildberg, 72218 Wildberg

**Anmeldung:** Sigrun Brender



07.07.18

☎ 18 631 11

**Hochsensible Lastenträger**

**Leitung:** Christa und Dirk Lüling mit Team

**Ort:** Friedenskirche EfG (Baptisten), 58511 Lüdenscheid

**Anmeldung:** Sigrun Brender



19.–21.10.18

☎ 18 631 81

**Hochsensible Lastenträger**

**Leitung:** Klaus Zielinski mit Team

**Ort:** Haus am Seimberg, 98599 Brotterode bei Eisenach

**Anmeldung:** Bettina Ebert



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



Weg mit dem Erwartungsdruck! Mit den Schwächen anderer umzugehen, gehört zu jeder gesunden Beziehung – und bereichert diese auch gleichzeitig!





DANIEL JUST

# Erwartungen – zu viele, zu hohe oder gar keine?

Alles kommt vor: Einige haben so viele oder so hohe Erwartungen, die kaum erfüllt werden können und auf einen potentiellen Partner abschreckend wirken. Andere haben keine Erwartungen und bleiben auch solo. Sie sagen sich: ich stelle keine hohen Ansprüche, dennoch finde ich niemanden, der zu mir passt.

**M**anuela ist eine attraktive Frau Ende 30. Ihre längste Beziehung hielt drei Monate. Am Beziehungsbeginn scheint alles positiv und vielversprechend. Bis eine respektlose Bemerkung fällt oder ihr Gegenüber mal wieder einen Termin unentschuldig schleifen lässt oder ... Immer war es irgendetwas anderes, was letztendlich zum Beziehungsabbruch führte.

Ganz anders bei Markus, ein ruhiger, introvertierter Mann Mitte 30. Er würde sich eher als zurückhaltend bezeichnen. Am liebsten wäre ihm, wenn jemand seine Traumfrau einfach an der Wohnungstür abliefern würde: „Hier ist die Frau, die du heiraten kannst!“ Er sagt von sich selbst, dass er nicht sehr anspruchsvoll ist.

Zwei Singles, wie sie unterschiedlicher nicht sein könnten. Die eine findet immer wieder einen Grund, eine Beziehung zu beenden. „Das geht gar nicht ...“ lautet ihr Fazit. Der andere wundert sich, dass niemand ihn attraktiv und interessant findet, ergreift aber auch von sich aus keine Initiative. Beide Verhaltensweisen führen nicht zum erwünschten Ziel, einen Partner zu finden. Wie also soll man angemessen mit Erwartungen umgehen?

Wer keine Erwartungen hat, wirkt auf andere schnell profillos und unauffällig. Jeder würde zu ihm passen und „Jeder“ möchte einfach niemand sein. Ganz ohne Wünsche – das wirkt auf einen anderen wie: Eigentlich geht es dir gar nicht um mich. Wenn du keine Erwartungen an mich hast, bin ich austauschbar, ersetzbar. Wer dagegen zu viele Erwartungen hat, wirkt schnell perfektionistisch und versucht, einen Partner in seine Form zu manipulieren.

---

*Es ist kein Raum für Leben und Spontanes. Anders ist falsch und Fehler machen ist nicht erlaubt. Die viel zu hohen Erwartungen erdrücken und sind unrealistisch.*

---

Wie so oft ist der Mittelweg golden. Erwartungen zu haben ist an sich gut, jedoch ist das Maß entscheidend.

### **Folgende Einteilung bietet Entscheidungshilfen:**

1. diese Erwartungen haben Priorität und müssen für mich erfüllt werden
2. folgende Erwartungen sollten und
3. einige dieser Erwartungen könnten gerne auch noch erfüllt werden

Unter dem ersten Aspekt dürfen maximal drei bis fünf Dinge genannt werden. Diese Kriterien und Erwartungen haben Priorität und sind unumstößlich. Das könnte zum Beispiel sein: Mein Partner sollte meinen Glauben und meine wichtigsten Interessen teilen. Bei der Partnersuche werde ich von meinen wichtigsten Kriterien nicht abweichen. Die Kriterien unter „sollte“ sind auch wichtig, wenn jedoch die Prioritäten passen, könnte man im Zweifelsfall auf manches aus dieser Kategorie verzichten.

Für mich war z. B. das Thema „Rauchen“ wichtig. Ich wollte keine Partnerin, die raucht. Aber wenn alles andere gepasst hätte, hätten wir dafür eine Lösung gefunden. Unter dem dritten Punkt führt man alle nice-to-have Aspekte auf, über deren Erfüllung man sich freut, die aber nicht von entscheidender Bedeutung sind. ▶



Erwachsenenbeziehungen und erst recht Liebesbeziehungen leben ausgewogen zwischen Geben und Nehmen.

Ein guter Maßstab, ob man zu viele Erwartungen hat, ist die Frage: Können Sie sich erinnern, solch einen Menschen schon mal getroffen zu haben? Wenn die Antwort NEIN lautet, hängt die Messlatte garantiert zu hoch. Ob Erwartungen realistisch sind, kann man auch mit guten Freunden besprechen, wenn man Offenheit für ehrliche Antworten signalisiert.

Zu viele und zu hohe Erwartungen entstehen oft durch enttäuschte Beziehungserfahrungen. Da geht eine Beziehung in die Brüche und man sagt sich: das will ich so nicht noch einmal erleben. Eigentlich eine nachvollziehbare Entscheidung. Doch je mehr Beziehungen abgebrochen wurden, umso länger wird die Liste der No-Gos.

Die Überzeugung: wer mich liebt, verletzt mich nicht, ist ein fataler Standpunkt. Genau das Gegenteil ist der Fall. Je enger und intimer man zusammen ist, umso größer auch die Wahrscheinlichkeit, dass man sich gegenseitig verletzt. Alles berührt tiefer, emotionale Zuwendung wie auch Verletzungen. Das geschieht nicht bewusst und mit Absicht und passiert in allen Beziehungen. Entscheidend ist, wie ich damit umgehe. Kann ich in der Partnerschaft ansprechen, dass ich verletzt wurde? Ist mein Gegenüber offen, das anzunehmen? Bin ich bereit, zu vergeben? Finden zeitnah Klärung und Versöhnung statt?

---

*Wenn die Liste dessen, was mein Traumpartner alles nicht machen darf, immer länger wird, muss ich mich ernsthaft hinterfragen lassen.*

---

Will ich Nähe? Was macht es mit mir, wenn ein Mensch mir nahe ist? Oder auch: kann ich mich arrangieren? Oder will ich darauf bestehen, an meinem Leben, so wie es jetzt ist, nichts zu ändern? Das funktioniert nicht mit einem Partner.

#### **Liebe ist ein Geschenk**

---

*Erwachsenenbeziehungen und erst recht Liebesbeziehungen leben ausgewogen zwischen Geben und Nehmen.*

---

Erwartungen aber können erdrücken und verhindern ein freiwilliges, liebevolles Geben. Deshalb lohnen sich die Auseinandersetzung und ein realistischer Umgang mit den eigenen Erwartungen.

**Tipp für Menschen mit geringen Erwartungen:**  
Dein Blick schärft sich, wenn du weißt, was du willst.

**Tipp für zu viele oder zu hohe Erwartungen:**  
Lerne, mit den vermeintlichen Schwächen eines Menschen zu leben. Der erste Schritt ist es, dem anderen rücksichtsvoll mitzuteilen. „Ich möchte mit Respekt behandelt werden. Dein Spruch über Frauen verletzt mich. Das möchte ich so von dir nicht mehr hören.“ Das ist jedoch ein großes Lernfeld nicht nur für Singles auf der Partnersuche, sondern ebenso für Paare in Beziehungen.

Dein  
Daniel Just



TEAM.F

# Mit unserem Beziehungsmagazin möchten wir...

... Menschen in ihren Beziehungen stärken.

... mit guten Tipps und Impulsen regelmäßig zu Ihnen nach Hause kommen.

... Artikel und Berichte in einer Lesezeit von 10 Minuten bieten.

... als Wegbegleiter in Beziehungsfragen an Ihrer Seite sein.

... als Praktiker für Ihren Beziehungsalltag schreiben.



## DAS BEZIEHUNGSMAGAZIN WEITEREMPFEHLEN

### → Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wem Sie gerne unsere Informationen weitergeben möchten?

Wer in Ihrem Umfeld interessiert sich für Beziehungsthemen? Wer steht vielleicht am Anfang einer Beziehung? Welches Paar wird gerade Eltern? Oder wer steckt in einer Krise und könnte Unterstützung und Hilfe gebrauchen? Wir schicken Ihnen gerne Probehefte auch zu speziellen Themenbereichen zu. Die Ausgaben und Themen der letzten Jahre können Sie auf unserer Webseite nachschlagen.

### → Haben Sie eine Idee, wer aus Ihrem Umfeld sich für dieses Thema oder einen konkreten Beitrag dieser Ausgabe interessieren könnte?

Gerne schicken wir Ihnen weitere Exemplare zu, um Sie weiter zu geben.

### → Möchten Sie das Beziehungsmagazin verschenken?

Gerne auch in Verbindung mit einem Gutschein für ein Seminar oder einem unserer Shopangebote.

Melden Sie sich einfach bei uns: [www.team-f.de](http://www.team-f.de) oder Fon 02351 81686

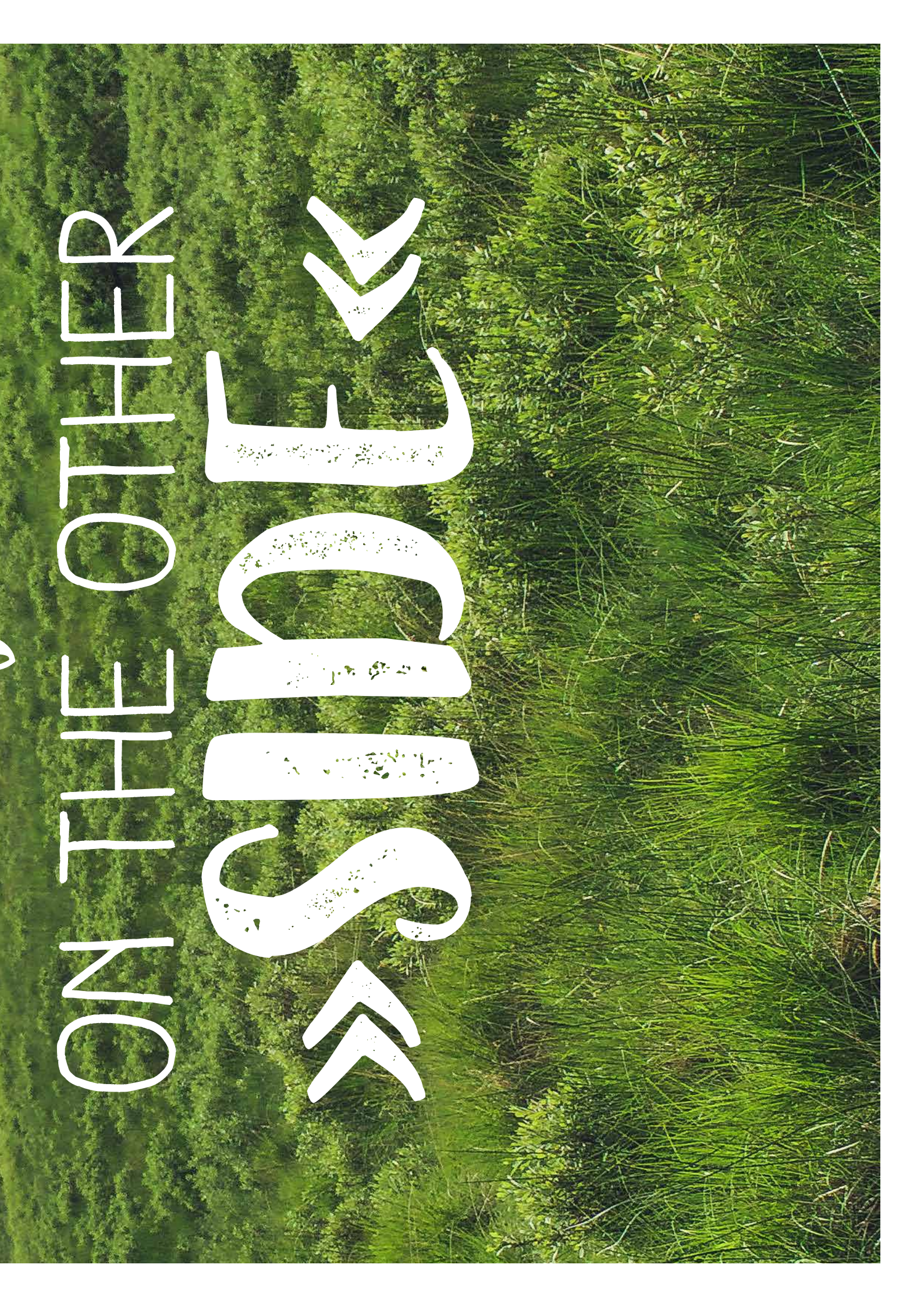




[www.team-f.de](http://www.team-f.de)

# THE GRASS is not greener

# ON THE OTHER SIDE





UNTERSTÜTZEN SIE UNS

# Alles unter einem Dach

Singles, Paare, Eltern, Ratsuchende ...

**D**as war nicht von Anfang an so und es ist gewachsen – ganz natürlich. Kontinuierlich haben wir über die Jahre unsere Angebote um Themen und Zielgruppen erweitert. Immer wieder versuchen wir als Verantwortliche, aber auch im Gespräch mit Mitarbeitern und Teilnehmern herauszuhören, was die Menschen beschäftigt, welche Fragen nach Antwort schreien, aber auch wie Heranwachsende und Beziehungen in unserer Gesellschaft wahrgenommen werden.

Meist beginnt es damit, dass jemand eine Zielgruppe oder ein Thema auf dem Herzen hat, sich damit beschäftigt und ein mögliches Angebot vorstellt. Mit einer größeren Interessengruppe geht es dann in eine konkrete Planungsphase, Konzepte werden erstellt, Veranstaltungsorte und Locations ausgesucht, Mitarbeiter gewonnen und geschult. Das neue Projekt muss bekannt gemacht werden und erfahrungsgemäß braucht es Zeit und einige Durchläufe, bevor ein Seminar oder eine Maßnahme sich herumsprechen, bekannt und nachgefragt werden.

Was dann am Ende als gutes Angebot in unserem Seminarprogramm steht, erfordert oft eine längere Vorlaufzeit und viel Detailarbeit, Treffen, Reisewege, Schulungs- und Werbungskosten. Wenn wir alle diese Aufwendungen auf die Seminargebühren umlegen würden, könnten sich wahrscheinlich viele eine Teilnahme nicht leisten.

Es war ein Weg, mit unserem Programm tatsächlich alle Menschen zu erreichen, ein ziemlich langer sogar. Vieles war aufwändig, meistens war es spannend und hat auch viel Spaß gemacht und ehrlich gesagt bedeuten uns viele zufriedene Seminarteilnehmer, deren Erwartungen erfüllt und manche sogar übertroffen wurden, erheblich mehr, als kostendeckend zu arbeiten.

Was uns natürlich nicht davon entbindet, gut zu wirtschaften. Diese Verantwortung nehmen wir gerne wahr und mit Ihrer Unterstützung können wir auch in diesem Sinn weiter planen und mutig neue Wege gehen. Immer unter dem Dach des Glaubens an einen Gott, der Team.F und jeden einzelnen darin berufen hat. Dem Menschen, Paare und Familien auf dem Herzen liegen und der uns in seinem Wort die besten Impulse für unser breites Spektrum und für die Menschen, die sich uns anvertrauen, gibt.

Einen herzlichen Dank an alle, die uns treu, zumeist regelmäßig und viele schon lange unterstützen. Und eine Bitte an alle, denen unser Dienst geholfen hat, die ihn wichtig finden und die ein Herz für Menschen in guten Beziehungen haben: Wir brauchen Ihre Unterstützung – gerne auch regelmäßig.

Eckhard Goseberg  
Geschäftsführer

Vielen Dank  
für Ihre  
Unterstützung!



## Folgende Projekte können Sie unterstützen:

- Unterstützung ehrenamtlicher Mitarbeiter in Seminaren.
- Seminarteilnahme für finanziell schwache Familien.
- Weiterentwicklung unserer Team.F-Akademie, durch die viele gut ausgebildete Referenten, Berater und Seelsorger schon jetzt im ganzen Land tätig sind.
- Druck- und Versandkosten für unser Magazin mit Seminarangeboten und interessanten Artikeln.
- Verwaltungskosten.

## Spendenkonto

KD Bank eG Dortmund  
DE 66 3506 0190 2119 8950 17  
GENODED1DKD

**Verwendungszweck:**  
**Unter einem Dach**



INES SCHOBERT

# Da wurde ordentlich gebacken und geknuspert

War es die „Backstube Traumpartner“, die mein Leben veränderte? Oder Team.F? Oder die Team.F-Gründer Christa und Dirk Lüling? Oder Jesus selbst?

**I**rgendwie alles und ich bin deshalb unglaublich dankbar, dass Jesus mir durch Lülings, Team.F und die Gebetsseelsorgeschule so viele Dinge aufgezeigt hat, dass ich bereit war mit der Backstube Traumpartner nicht einfach nur ein christliches Single-Seminar zu besuchen, sondern mich wirklich der Frage zu stellen, woran liegt es, dass ich mich nicht binden kann?! Vorher dachte ich, ich hätte einfach den Richtigen noch nicht gefunden.

## „Warten auf den Richtigen“ war meine Devise

In der „Backstube Traumpartner“ ging es nicht allein darum, wie man mit seinem Single-Dasein klar kommt. Gemeinsam machten wir uns auf den Weg, der Ursache auf die Spur zu kommen, warum ich mich nicht binden konnte und das begeisterte mich! Speed Dating, Tanz, Outdoor-Aktivitäten, shoppen gehen, lachen, gutes Essen... all das mit Männern und Frauen teilen zu können, die ebenfalls auf der Suche waren, entsprach meiner Idee und meinem damaligen Bedürfnis von einer guten

christlichen Single-Arbeit. Hier wird zu Partnerschaft und Beziehungen ermutigt – wie es auch schon in den ersten Zeilen der Bibel heißt! „Ich will dem Mensch ein Gegenüber schaffen. Seid fruchtbar und mehret euch.“ Meine Sehnsucht hat sich in den folgenden Jahren erfüllt!

*Eure Ines Schobert*

## Ines Schobert

Ines Schobert (geb. Emptmeyer), 40, verheiratet, zwei Kindern, Bad Essen bei Osnabrück. 2011 (damals 35) fand sie über eine Anzeige im Internet ihren heutigen Mann. Ein Jahr zuvor gründete sie gemeinsam mit Team.F die Backstube Traumpartner (siehe Artikel Seite 24)





Und jetzt, wo ich all das habe, sehne ich mich manchmal nach den Weihnachtsfesten als Single!





INES SCHOBERT

# Zwischen Freiheit und Einsamkeit – Ein Rückblick auf die Höhen und Tiefen meines Single-Daseins

Rund um Weihnachten liefen wie jedes Jahr im Fernsehen Filme wie „Tatsächlich Liebe“ oder „Bridget Jones“. Filme mit besonders viel Gefühl hatten wieder Hochsaison. Weihnachten und Silvester – Zeit der großen Gefühle, der hohen Erwartungen und tiefen Sehnsüchte.

**D**as Fest der Liebe, das Fest der Familie – schön, wenn es harmonisch und fröhlich zugeht, heftig, wenn es Streit und dicke Luft gibt. Und für alle, die auf keine Familienfeier können, ist das noch mal etwas ganz anderes. Manche suchen Alternativen in Gemeinden, auf Freizeiten oder in bunt zusammengewürfelten Gemeinschaften, andere ziehen sich zurück: die Chipstüte, der Fernseher, das Kätzchen, der Computer oder die Weinflasche werden zum Ersatzfreund. Ich kenne das alles.

## Weihnachten mit der Familie – damals und heute

Ich durfte schon im Kreis der lieben Familie feiern, mal harmonisch, mal katastrophal. Oft gab es große Enttäuschungen bei den Geschenken: „Warum kennt der andere immer noch nicht meinen Geschmack?“ – „Bin ich die Einzige, die sich mit Kärtchen und Verpackung Mühe gibt?“ – „Denken unsere Eltern wirklich, wir bräuchten alle Geld?“ Ich fühle mich einsam. Ich will nicht mehr mit Mama und Papa unter dem Tannenbaum sitzen, sondern eigenen Kindern beim Auspacken zusehen!

## *Wir wollten keinen Traumpartner backen, sondern selbst einer werden!*

Und jetzt, wo ich all das habe, sehne ich mich manchmal nach den Weihnachtsfesten als Single! Lange am Tisch sitzen, schick sein ohne Apfelschorle-Flecken, lange in Ruhe den Gottesdienst genießen, Prime-Time mit Jesus...

## Weihnachten im Kreis der lieben Freunde

Ein Weihnachten in Florida! Vier christliche Single-Frauen Ende 20, die mal nicht wie Kinder bei Mama und Papa unter dem Tannenbaum sitzen wollten! Wir hatten alles, was man für ein schickes Christfest braucht: Wir holten einen Tannenbaum im Bikini, wir kochten lecker, spielten das Krippenspiel nach und sangen Weihnachtslieder. Irgendwann am Abend riefen wir alle mit Tränen und Heimweh unsere Eltern an. Als wir feststellten, weshalb wir weinen mussten, obwohl es uns doch eigentlich so gut ging, packten wir etwas an, was bis heute ein sehr erfolgreiches Konzept ist: Singles auf die Sprünge zu helfen. Wir unterhielten uns viele Stunden über unsere unerfüllten Sehnsüchte, Träume, Wünsche und über die christliche

Männerwelt. Wir teilten unsere Erfahrungen bei christlichen Partnersuche-Portalen im Internet und begannen rumzuspinnen, wie eine Veranstaltung aussehen müsste, zu der wir auch gehen würden. Es entstand „Backstube Traumpartner“.

## *Ich will im Jetzt leben und dankbar sein für das, was ich habe und nicht immer das wollen, was ich nicht habe.*

Wir wollten keinen Traumpartner backen, sondern selbst einer werden! Wir schickten einem Freund unseren Entwurf per E-Mail und schnell nahm die Sache Gestalt an. Ich selbst machte zu der Zeit bei Team.F eine Schule für Gebetsseelsorge und stellte immer mehr fest, wie sehr die eigene Prägung (mit all ihren Erfahrungen) Einfluss darauf hat, ob man sich auf einen Partner einlassen kann. Jesus begegnete mir in meiner eigenen Geschichte und ich erlebte, wie er Licht in etwas bringen und Themen aufdecken kann. Zum Beispiel musste ich mich erst einmal von meinem vermeintlich perfekten Vater lösen, bevor ich frei und offen wurde für einen Mann. Uns „Florida Girls“ wurde schnell klar, dass wir den Aspekt der inneren Heilung auch in die „Backstube Traumpartner“ einbringen wollen! Ich führte Gespräche mit Team.F und es entwickelte sich eine Offenheit, die „Backstube Traumpartner“ gemeinsam weiterzuentwickeln und unter das Dach von Team.F zu nehmen.

## *Jesus begegnete mir in meiner eigenen Geschichte und ich erlebte, wie er Licht in etwas bringen und Themen aufdecken kann.*

## Weihnachten im Kreise der „Ersatz-Veranstaltungen“

Ich war für ein paar Tage in England bei den Fackelträgern und freute mich auf ein richtig geistliches Weihnachten! Aber als ich ankam, schloss ich mich erst einmal auf dem Klo ein. Ich war mit Abstand die Jüngste. Selbst im 16-Bett-Zimmer war die nächst Jüngere 42 Jahre alt. Ich war 25 und kämpfte mit Einsamkeit und Heimweh. ▶

**Weihnachten allein**

Dann gab es die Weihnachtsfeste, an denen ich Häuser von Freunden mietete oder irgendwelche Ferienwohnungen mietete ... Urlaub mit Gott oder Filme gucken, bis der innere Speicher voll ist. Am ersten und zweiten Tag fand ich es meistens noch wunderschön und gemütlich. Stille, keine Menschen, keine Erwartungen, den Tag im Schlafanzug verbringen – als Jugendreferentin sehnte ich mich oft nach solchen Zeiten mit vielen Aktivitäten und ohne Menschen. Doch die Extreme stießen schnell aufeinander und ich verfiel oft sehr tief in Selbstmitleid – und manchen „Urlaub mir Gott“ brach ich wieder ab.

---

### *Heute würde ich sagen, ich bin durch eine tiefe Single-Krise leer gelaufen.*

---

**Der Zusammenbruch**

Ich war 35 Jahre alt und kannte nur das Leben als Single – als christlicher Single. Das ist wichtig zu erwähnen, denn da schwingt mit: „auf den Richtigen warten“. Das konnte ich irgendwann nicht mehr hören! Wie lange soll man denn warten, und was heißt überhaupt „der Richtige“?

Zehn Jahre lang hatte ich Dates über ein christliches Internetportal, oft sehr seltsame Dates. Viele endeten in Seelsorgegesprächen. Oft vergaß ein Gegenüber sein Geld und ließ mich das Essen im Restaurant zahlen. Manchmal wurde ich den ganzen Abend nicht angeguckt ... Manches Date begann mit einem prophetischen Eindruck von Gott, dass wir heiraten sollen ...

„Woran liegt es, dass es nicht klappt?“ Bin ich dumm, hässlich, zu sehr so oder so? Diese Frage drückte auf mein Selbstwertgefühl.

„Wer bittet, der wird bekommen“ oder „Ich will dem Menschen ein Gegenüber schaffen.“ Ich war es leid, mit Bibeln und Themen leben zu müssen. Ich kompensierte viel durch Aktivismus. Ein Vollzeitjob, für den ich durch ganz Deutschland fuhr und ehrenamtliche Mitarbeiter unserer christlichen Organisation besuchte, plus 12 Ehrenämter nebenher, das war einfach zu viel. Ich wurde mit Burnout in eine Klinik eingewiesen. Heute würde ich sagen, ich bin durch eine tiefe Single-Krise leer gelaufen. Nach wenigen Wochen entließ ich mich selbst aus der Klinik. Ich fasste neuen Mut und mit frischer Kraft meldete ich mich zu Hause zu einem Marathon-Training an. Das tat mir unglaublich gut! Ich genoss die Landschaft und begegnete Gott durch die Natur. Ich kündigte meinen Job und meine Wohnung, zog wieder näher zu meinen Eltern und er-

lebte einen Aufschwung. Angekommen am neuen Ort meldete ich mich erstmals bei einer säkularen Single-Börse an. Durch das viele Denken, Schreiben und Reden über das Single-Sein war alles kompliziert geworden und ich konnte Männern schon kaum noch natürlich begegnen. Ich lernte neun Männer in drei Wochen kennen. Es tat unglaublich gut. Diese Dates waren anders! Die Männer flirteten mit mir, machten mir Komplimente, zahlten ... Ich schwebte und tanzte förmlich durchs Leben!

**Und heute?**

Heute bin ich 40, verheiratet und habe Weihnachten mit meinem Mann und unseren beiden Kindern (ein und vier Jahre), sowie unseren Eltern und Geschwistern gefeiert. Und wissen Sie was? Ich habe mir in dieser Zeit um den Jahreswechsel oft gedacht: Wie liebend gerne wäre ich jetzt auf einer Skifreizeit, wo ich mit irgendwelchen lustigen Mädels die halbe Nacht im Mehrbettzimmer Lachkrämpfe bekomme oder mal einen ganzen Tag von morgens bis nachts Filme gucke – oder mal wieder einen Gottesdienst erlebe, bei dem ich nicht im Kleinkind-Raum sitze ...

---

### *So hat alles im Leben seine Zeit und es gilt wie immer: Ich will im Jetzt leben und dankbar sein für das, was ich habe und nicht immer das wollen, was ich nicht habe.*

---

Das ist einfacher gesagt als getan! Aber dafür ist das Jahr ja noch jung, und mit einer Entscheidung beginnt ja bekanntlich jede Veränderung!

Ihre  
Ines Schobert (geb. Emptmeyer)

**SEMINAREMPFEHLUNG****12.–17.11.18****18 963 11****Team.F Schule für Gebetsseelsorge – Kurs 1****Leitung:** Christa und Dirk Lüling mit Team**Ort:** Familien-Ferienstätte Holzhausen, 57299 Burbach**Anmeldung bzw. Bewerbungsunterlagen anfordern:**

Sigrun Brender

**Kosten:** 425,- € Seminargebühr pro

Person bzw. 725,- € pro Ehepaar

plus ab 280,- € VP pro Person



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

# FÜR flotte Bienen UND einsame WÖLFE.

FÜR SINGLES, DIE NICHT MEHR AN REZEPTE GLAUBEN.

## Die Zutaten für dieses einzigartige Single-Seminar:

Druck rausnehmen · Bei sich selbst ankommen  
Die eigene Sehnsucht ernst nehmen · Neuen Menschen begegnen  
Für andere wertvoll werden · Eine Zeit das Leben miteinander teilen  
Sich als Teil einer Gemeinschaft erleben · Neues erfahren und entdecken  
Bedürfnisse aussprechen lernen · Sich an Erwartungen messen lassen  
Für den anderen attraktiv werden · Spielerisch Aufmerksamkeit gewinnen  
Neu Freundschaft schließen

## SEMINAREMPFEHLUNG

28.12.18–01.01.19

18 711 51

**Mit Traumpartnern feiern und genießen  
in der Silvester-Backstube**

**Leitung:** Cornelia und Stephan Arnold  
**Ort:** Tagungshaus Kloster Heiligkreuztal, 88499 Altheim



28.12.18 – 01.01.19

Neu!

18 711 81

**Mit Traumpartnern feiern und genießen  
in der Silvester-Backstube**

**Leitung:** Tanja und Gerd Hutschenreuter mit Team  
**Ort:** Kloster Volkenroda, 99998 Körner



→ **Anmeldung unter:** [www.team-f.de](http://www.team-f.de)



Ein Angebot von TEAM.F:  
[www.team-f.de](http://www.team-f.de)

  
Backstube  
**TRAUMPARTNER**  
TEAM.F SINGLE-SEMINARE

# Ein großes DANKESCHÖN an die „Backstube“

Vor meiner Teilnahme an einem Backstuben-Seminar hatte ich festgestellt, dass die mir empfohlenen christlichen Partner-Vermittlungen nicht zu mir passten. Ich wünschte einen Gesamteindruck meines Gegenübers, den ich auf diesem Weg nicht bekam.

**A**ls ich (Doris) dann über Bekannte von dem Team.F Angebot der Backstube erfuhr, kämpfte ich zunächst mit mir, ob ich auf ein „Single-Wochenende“ mitfahren sollte. Nach dem Eingeständnis, dass ich Single war und Neues ausprobieren wollte, wagte ich es, mich dort anzumelden.

Auch wenn man es mir nicht anmerkte, fiel es mir schwer, ungewungen auf Männer zuzugehen. Doch in der Backstube empfand ich es als sehr bereichernd, mit Männern und Frauen ganz natürlich ins Gespräch zu kommen, ob beim Essen, Spazieren gehen, in Workshops oder erlebnispädagogischen Unternehmungen...

Verschiedene Vorträge wie „die Prägung durch die Herkunftsfamilien“ oder „Selbstannahme“ berührten mich. Die Mitarbeiter betonten die Freiwilligkeit der Aktivitäten und Vorträge und nahmen mir so die Angst, an allen Angeboten teilnehmen zu müssen. Ich hatte die Wahl und konnte mir jederzeit eine Auszeit nehmen. Dabei lernte ich mich besser kennen, was mir gut tut und was nicht. Doch ich wollte mich Neuem stellen und neue Erfahrungen machen, u. a. beim „Speeddating“. Dort lernte ich tolle Männer kennen, die ich sonst nie angesprochen hätte. Daraus ergaben sich weitere bereichernde Gespräche. Tanzen war ebenfalls eine Herausforderung, der ich mich gestellt habe.

*Die Erfahrung, zum Tanz aufgefordert zu werden und Nähe zuzulassen, erlebte ich als sehr positiv. Alte Gewohnheiten zu durchbrechen und u. a. mein äußeres Erscheinungsbild zu verändern ebenso.*

In Gesprächen mit anderen Teilnehmern erfuhr ich, dass sie ähnliche Herausforderungen als Single hatten. Durch das Teilen unserer Erfahrungen fühlte ich mich nicht allein. Es entwickelten sich wunderbare Freundschaften, die bis heute bestehen.

*Ich schätze die besondere Verbundenheit mit Menschen, die meine Einsamkeit und meine Bedürfnisse als Single verstehen. Wir ermutigen uns gegenseitig in Gesprächen, Unternehmungen, mit Tipps und Gebeten, wertschätzender Post und Aufmerksamkeiten. Oft waren sie wie Engel, die mein plötzlich auftretendes Selbstmitleid durchbrachen, ohne dass sie es wussten.*

Wir besuchten gemeinsam weitere Single-Tage. Immer genoss ich die herzliche Atmosphäre in der Backstube. So nahm ich die Herausforderung als musikalische Mitarbeiterin in der Backstube gerne an. Im Arbeiterteam profitierte ich sehr vom wertschätzenden Umgang bei der Vorbereitung, Durchführung und im persönlichen Austausch. Mein „Liebestank“, der ziemlich leer war, wurde dabei neu aufgefüllt. Mitarbeiter beteten mit mir um inneren Frieden, Ruhe und Geduld, dass ein natürliches, unverkrampftes Kennenlernen möglich ist. Ich lernte, manche Ängste loszulassen. Meine innere „Checkliste“ (Menge an Wunschvorstellungen an einen zukünftigen Partner), die mich hinderte, jemanden kennen zu lernen, konnte ich deutlich reduzieren. Immer öfter begegnete mir Psalm 37,5: „Befiehl dem HERRN Deine Wege und hoffe auf IHN. ER wird's wohl machen!“ Mein Mut und Vertrauen wurden belohnt und so konnte ich auf meinem Weg zum Traumpartner in meiner Persönlichkeit wachsen und auch andere Singles ermutigen.



Gemeinsamkeiten entdecken, Spaß haben und tiefe Freundschaften aufbauen – und in der Backstube vielleicht die große Liebe finden?

Schließlich begegnete ich nach etlichen Backstuben meinem „Traummann“ Daniel in Schweden. Für ihn war es die erste Teilnahme an einem Single-Event überhaupt. In den folgenden Backstuben entdeckten wir in Begegnungen und Gesprächen ähnliche Interessen und Ansichten. Wir spürten beide den Wunsch, uns näher kennenzulernen und gemeinsam durchs Leben zu gehen – mit Jesus! Im Rückblick staunen wir, wie Jesus unsere tiefsten inneren Wünsche und „Checklisten“ erfüllt hat. ER weiß, was wir brauchen und wir vertrauen IHM!

Wir sind sehr dankbar, dass Telefon, WhatsApp, Skype, die Deutsche Post und die Deutsche Bahn die Gestaltung unserer Fernbeziehung einfacher machen, auch wenn es manchmal herausfordernd ist.

Das gemeinsame Gebet verbindet und stärkt uns sehr. Jesus begleitet unseren Weg und das zusammen wachsen in eine gemeinsame Zukunft. Das ehrliche Gespräch ist uns sehr wichtig. Bereichernd ist auch das gemeinsame Lesen von Büchern, u. a. „Die fünf Sprachen der Liebe“ von Gary Chapman. Wir schätzen den Erfahrungsaustausch mit anderen Paaren und jungen Familien, wie sie Beziehung gestalten und entdecken dabei unseren Weg. Das Programm „Prepare Enrich“ zur Stärkung von Partnerschaften und Ehen half, uns als wertvolle Persönlichkeiten besser kennen zu lernen und gab uns Tipps zur Vertiefung unserer Beziehung.

---

*Wir möchten Singles ermutigen „ihr Single-Leben“ zu genießen, sich Gutes zu gönnen und nicht darauf zu warten, dass sich dies erst mit einem Partner erfüllt.*

---

Wenn ihr in eine gute Entwicklung und auf einen guten Weg kommen möchtet, überlegt nicht zu lange, sondern habt Mut zur Entscheidung, neue Wege zu gehen und von

Gott gesegnet zu werden. Meldet euch an bei der Backstube Traumpartner – es lohnt sich!

Wir danken TEAM.F, dem Ehepaar Arnold und allen Backstube-Mitarbeitern ganz herzlich, die Großartiges leisten und einen so wunderbaren Raum für Singles geschaffen haben und immer weiter entfalten! Gott segne euch!

Doris und Daniel

#### BUCHEMPFEHLUNG

Gary Chapman  
**„Die fünf Sprachen der Liebe für Singles“**

francke  
 Buch – Paperback, 208 Seiten  
 ISBN 978-3-86122-736-6  
 € 12,95  
 Art.-Nr. 0000000002



**Zu beziehen ist das Buch über:**  
**TEAM.F Lüdenscheid**  
[www.team-f.de](http://www.team-f.de)

In seinem Weltbestseller „Die fünf Sprachen der Liebe“ hat Chapman seinen Lesern die fünf Sprachen erschlossen, durch die Ehepartner ihre Liebe zueinander ausdrücken und verstehen lernen.

Mit diesem Buch öffnet er diese Wege auch für Singles. Denn nichts beeinflusst das Wohlbefinden eines jeden Menschen so sehr wie das Wissen, geliebt zu werden, und die Fähigkeit, Liebe zu schenken. Egal, ob Sie immer unverheiratet waren, verwitwet sind oder geschieden wurden – Ihre Seele hungert nach Liebe, und Ihre größten Erfolge im Leben erzielen Sie da, wo Sie Liebe schenken.

# Beziehungsstatus: Single und glücklich ...

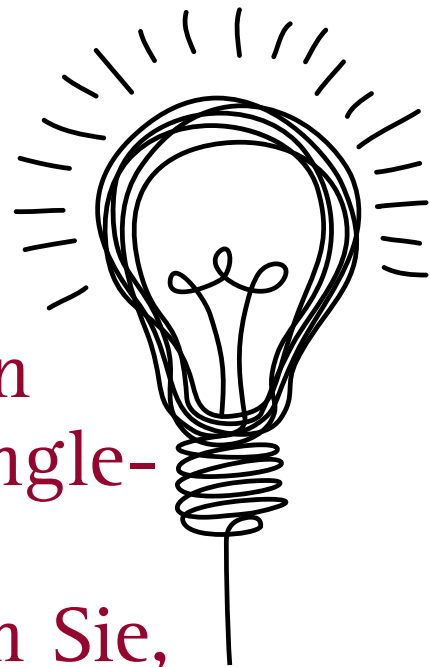
Auch wenn uns die Bezeichnung „glücklich verheiratet“ geläufiger ist, trifft der Mythos vom Lebensglück nicht per se in die Kategorie verheiratet. Studien zufolge scheinen Menschen in unglücklichen Beziehungen wesentlich unglücklicher als Menschen ohne feste Partnerschaft.

**Nein, nicht der Beziehungsstatus entscheidet über Lebensglück.** Die Erwartung, dass es sich mit einem festen Partner einstellt, ist eher unrealistisch. Als sicher gilt: Wer allein nicht glücklich ist, wird diesen Zustand kaum dauerhaft in einer Partnerschaft erreichen.

*Lebensqualität hängt nicht von einem Partner oder den richtigen Umständen ab.*

Die alte Volksweisheit „jeder ist seines Glückes Schmied“ – bringt es auf den Punkt. Lebensqualität hängt nicht von einem Partner oder den richtigen Umständen ab. Für alle – Singles und Verheiratete – gilt: Die Verantwortung für Lebensglück und Zufriedenheit trägt jeder selbst. Und Beziehungsfähigkeit hat in jedem Fall Entwicklungspotential. Wer selbst glücklich ist, kann auch zum Glück anderer beitragen, ob das nun ein Lebenspartner oder gute Freunde sind.

→ **Hilfreiche Team.F Angebote dazu findest du ab Seite 6 im Seminarprogramm**



## 3 Fakten zum Single- Dasein: Wussten Sie, dass...

**1. ... Online-Dates bei jungen Deutschen gar nicht so populär sind wie manchmal angenommen?**

Eine repräsentative Forsa-Umfrage unter Deutschen zwischen 18 und 35 Jahren ergab 2014, dass 81 Prozent der Singles sich einen Partner wünschen. Die Hälfte der Befragten schloss allerdings aus, im Internet oder mit dem Smartphone nach der großen Liebe zu suchen.

**2. ... auch Menschen mit festen Partnern dem Single-Leben etwas nachtrauern?**

Bei einer Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach aus dem Jahr 2012 räumte rund jeder Dritte in einer festen Beziehung ein, dass das Single-Leben auch durchaus seine Reize habe.

**3. ... zu viel Auswahl Singles überfordert?**

Das haben britische Wissenschaftler mit einer Studie über Speed-Dating untersucht. Je größer und unterschiedlicher die Auswahl der teilnehmenden Speed-Dater war, desto kleiner sei später die Zahl der Verabredungen gewesen. Ein überschaubares Angebot hat also durchaus Vorteile.



# Gut vernetzt???

Social networking liegt seit Jahren im Trend und hat uns in der Kommunikation und Kontaktpflege ungeahnte Möglichkeiten eröffnet. Kurze Wege und permanente Erreichbarkeit bieten jedoch nicht nur Vorteile, sondern auch Ablenkungspotenzial in Alltagssituationen und Begegnungen im realen Leben.

Das betrifft jedoch die Beziehungen, in denen unsere wichtigsten Grundbedürfnisse nach Aufmerksamkeit, Gemeinschaft, Austausch, Begegnung und Freundschaft erfüllt werden. Menschen treffen, sehen, hören, Ausdruck, Stimmungen, Berührungen wahrnehmen, das findet nicht im Netz, sondern im realen Leben statt. Annahme, Zugehörigkeit und Wertschätzung – alles das erleben wir in den sozialen Netzen, die unser Umfeld ausmachen, in Nachbarschaft, Gemeinde, Freundschaften, Vereinen ... Jeder braucht mehrere Netze, zu denen man beiträgt und die greifen und tragen, wenn man selbst Unterstützung und Hilfe braucht – unschätzbar und unersetzbar. Erwiesenermaßen tragen solche Beziehungsnetze zur Lebenszufriedenheit bei und helfen auch, schwierige Zeiten und Krisen leichter zu überstehen.

Heidi Goseberg



*„Jeder braucht mehrere Netze, zu denen man beiträgt und die greifen und auffangen, wenn man selbst Unterstützung und Hilfe braucht.“*

## TIPPS

# Spießbrutenlauf ohne Begleitung – Partytipps für Singles

Allein zur Familienfeier, Hochzeiten am Singletisch, ohne Partner zum Pärchenabend ... viele Singles fürchten solche Solo-Auftritte und selbst die Glücklichen stoßen bei gesellschaftlichen Anlässen an die Grenzen. Überlege dir, wie du einen Alleingang am besten gestalten, schlagfertig auf blöde Kommentare reagieren und dich auch ohne Begleitung prächtig amüsieren kannst:



### **Hochzeiten: Rock' den Singletisch!**

Eine Hochzeit ist die perfekte Gelegenheit, interessante Leute kennenzulernen!

Ärgere dich nicht über die Platzierung am Singletisch, denn hier warten vielleicht spannende Begegnungen.

### **Flirte, was das Zeug hält!**

Wundere dich nicht, wenn gelangweilte Pärchen neidisch herüberschielen. Für paarweise Erinnerungsfotos schnapp' dir ein süßes Kind oder die stolze Schwiegermutter.

### **Familienfeier: bohrenden Fragen den Wind aus den Segeln nehmen**

„Bist du etwa immer noch allein?“ – **Da hilft nur die Angeberoffensive!** Erzähle von deinem aufregenden Singleleben, spannenden Reisen, tollen Bekanntschaften ...

### **Pärchenabend ohne Partner: Single-Freunde dazu bitten!**

Eine Einladung zum Pärchenabend? **Bevor du absagst, richte lieber den Abend selbst aus und lade Singlefreunde ein.** Das bereichert den Freundeskreis um neue Gesichter und sorgt für eine fröhliche Pärchen-/Singlemischung.

### **Party, Kinopremiere, Wochenendtrip – perfekt geeignet für Solo-Auftritte!**

Genieße als Single die Freiheit zu kommen, zu gehen, zu tanzen und dich zu amüsieren wie immer es dir beliebt.

### **Übe dich darin, selbstbewusst allein aufzutreten.**

Ein Latte Macchiato und ein gutes Buch in deinem Lieblingscafé wären schon ein guter Anfang ...



Je länger man Single und ohne feste Freundschaft ist, umso wichtiger ist es, „out of the box“ zu kommen.





DANIEL JUST

# 40, Single, noch nie befreundet

Wer mit 20 noch nie eine feste Freundschaft hatte, macht sich vielleicht ein paar Gedanken. Wer aber mit über 40 noch nie befreundet war, kommt ins Grübeln und Zweifeln. Bin ich normal? Was ist nur falsch an mir?

**S**timmt etwas nicht mit mir? Hier eine schnelle Antwort zu geben, kann nur falsch sein. Denn als Mensch bin ich mehr wert, als dass ich mich nur über eine Partnerschaft definieren könnte. Nein, hier geht es nicht um richtig oder falsch. Vielmehr geht es darum, Neues zu wagen.

---

*Wenn du etwas haben willst, das du noch nie hattest, musst du etwas tun, das du noch nie getan hast.*

---

Je länger man Single und ohne feste Freundschaft ist, umso wichtiger ist es, „out of the box“ zu kommen – immer aber vorausgesetzt, dass ich in einer Partnerschaft leben will. Deshalb ist es wichtig, sich zuerst die Frage zu stellen, was habe ich bisher unternommen, um befreundet zu sein? Und anschließend: Was habe ich noch nie getan? Wenn ich bisher immer darauf gewartet habe, dass mich jemand anspricht, sollte ich jetzt einmal selbst andere ansprechen. Wenn ich immer nett und freundlich war, sollte ich mal anfangen, Profil zu zeigen und nein zu sagen ...

### Manchmal braucht man etwas Starthilfe

Manchen fällt es schwer, jemanden vom anderen Geschlecht anzusprechen. Da ist die Angst vor einem NEIN oder vor Ablehnung. Man weiß einfach nicht wirklich, was man sagen soll. Unser Verhalten hat viel mit inneren Gefühlen zu tun, deshalb reicht es nicht immer aus, sich einfach zu überwinden.

Ich erinnere mich an Frank. Frank bat mich um Hilfe. Bisher hatte er noch nie eine Frau als Freundin gehabt, geschweige denn angesprochen. Also startete ich mit ihm ein Trainingsprogramm. Seine erste Aufgabe war es, eine Frau zu suchen, mit der wir die Kontaktaufnahme einmal üben könnten. Vorab erklärte er, dass es sich um ein Experiment handelte. Die Frau zu finden und zu fragen, ging überraschend schnell. Und dann

stand sie vor ihm. Ich stand an seiner Seite, um ihn zu unterstützen. „Hallo“, sagte er. Ein nettes „Hallo“ kam zurück. Pause. Er kam ins Schwitzen. Ich flüsterte ihm ins Ohr, er könne etwas von sich erzählen, ein Kompliment machen oder eine Frage stellen. Er entschied sich für die Frage: „Was machst du hier?“ „Ach, ich genieße die Tage hier und entspanne gerade.“ Pause. Wieder machte ich ihm ein paar Angebote, was er sagen könnte. Langsam gewann er an Fahrt. Er machte Komplimente und mit zunehmender Zeit genoss er das Gespräch. Harte Arbeit, die sich gelohnt hat. In den nächsten Tagen war er viel gelöster und konnte meine „Hausaufgabe“, fünf verschiedene Frauen anzusprechen, mit Leichtigkeit lösen. Manchmal braucht man einfach etwas Starthilfe.

### Mein Blick auf mich und andere

Ein anderer wichtiger Aspekt ist die eigene Wahrnehmung.

---

### Wie sehe ich mich, wie sehe ich andere?

---

Wer andere nur bewundert, übersieht seinen eigenen Wert. Wer sich dagegen immer toll findet, steht in der Gefahr, auf andere herabzuschauen.

- Was habe ich in der Partnerschaft zu geben?
  - Was gewinnt ein Mensch, der mich heiratet?
- Beziehung ist immer ein Geben und Nehmen – Ausgewogenheit ist hier das Stichwort.

Auch der Psychologe und Theologe Hans Jellouscheck zeigt mit einem Modell auf, wie wichtig diese Ausgewogenheit für eine gelingende Partnerschaft ist. Die drei Polaritäten Autonomie und Bindung, Durchsetzen und Nachgeben, Geben und Nehmen sollten demnach in einer Partnerschaft möglichst ausbalanciert sein.

- Bin ich jemand, der sich immer für andere aufopfert? Dann sollte ich mir auch mal etwas gönnen.
- Bin ich jemand der immer seinen Willen durchsetzt? Dann sollte ich auch mal nachgeben ... ▶

## Sei du selbst – mit all deinen Fehlern!

Ein weiterer Aspekt: Partnerschaft ist ein Abenteuer. Wir sind Menschen und wir verändern uns.

*Wage das Abenteuer und mache Fehler!  
Und erlaube auch deinem Gegenüber  
Fehler zu machen.*

Wer nur Ausschau nach dem perfekten Partner hält, wird erschrocken sein, wenn er in der Realität ankommt und der vermeintliche Traumpartner sich als doch nicht so perfekt entpuppt. Genauso möchte ich dich ermutigen, deine Schwächen zu zeigen. Du musst nicht das perfekte Bild abgeben. Dein Partner wird dich sowieso erleben, wie du wirklich bist.

### Für alle, die ihre Beziehungsfähigkeit trainieren wollen:

Dieses und nächstes Jahr bieten wir viermal unsere Single-Trainings-Tage an. Sie eignen sich gerade dazu, festgefahrene Muster aufzubrechen und neues zu implementieren. Nähe und Distanz erkennen, entspannt das andere Geschlecht ansprechen, dauerhafte Bindung spüren ... – dies und vieles mehr wollen wir an diesen Tagen gemeinsam einüben.

*„Erleben anstatt zu reden“ ist dabei  
unser Motto. Wertvolle Übungen und kna-  
ckige Kurzvorträge werden neue Horizonte  
eröffnen. Hast du Lust, dabei zu sein?*

ZUM SCHLUSS MÖCHTE ICH DIR  
NOCH 4 TIPPS MITGEBEN:

- **Mache Komplimente**
- **Sei dir deiner Stärken bewusst**
- **Gewinne Leichtigkeit**
- **Genieße das Abenteuer Leben**

Dein  
Daniel Just

#### SEMINAREMPFEHLUNG

14.07.18

18 712 41

##### Single-Training-Day

Leitung: Daniel Just mit Team

Ort: München

Anmeldung: Petra Miß

Kosten: 85,- € Seminargebühr pro Person



18.08.18

18 712 91

##### Single-Training-Day

Leitung: Daniel Just mit Team

Ort: Mainz

Anmeldung: Ute Bartsch

Kosten: 85,- € Seminargebühr pro Person



17.11.18

18 712 61

##### Single-Training-Day

Leitung: Daniel Just mit Team

Ort: Berlin

Anmeldung: Sigrun Brender

Kosten: 85,- € Seminargebühr pro Person



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

Beziehungen sind ein Abenteuer.  
Wir sind Menschen und wir verändern uns.



TEAM.F

# Menschen in Beziehungen unterstützen

Wir können nur staunen, wie selbstverständlich seit einigen Jahren die Zielgruppe Singles in unserem breiten Spektrum vertreten ist. Und sind heute einigermaßen erstaunt darüber, dass es auch eine Zeit davor gab.

**W**ie oft wurden wir bis dahin gefragt, wann wir endlich etwas für Singles anbieten. Zu lange haben wir in dem Paradigma verharrt, dass Singles nicht in Beziehungen leben und für Team.F als Ehe- und Familienarbeit keine Zielgruppe darstellen – wie kurzsichtig!

Jeder von uns – unabhängig vom Beziehungsstatus – trägt doch die Sehnsucht nach Beziehungen in sich, möchte irgendwo dazugehören, Freundschaften pflegen, sich austauschen. Jeder von uns lebt in einem Beziehungsumfeld und jeder von uns braucht ein mehr an Beziehungsfähigkeit.

## Absolut richtig bei Team.F!

Gut, dass es ein paar hartnäckige Mitarbeiter gab, die mit viel Beharrlichkeit immer wieder auf die Notwendigkeit von Single-Angeboten hingewiesen haben. Und gleich nach dem Start waren wir mit der Backstube Traumpartner auf Erfolgskurs!

Wie dankbar sind wir, dass ihr Singles uns das Vertrauen entgegenbringt, euch in Beziehungsfragen zu begleiten und zu unterstützen. Auch, euch ein Forum zu geben, euch locker und zwanglos im Kreis Gleichgesinnter zu treffen, kennenzulernen und in einem guten und sicheren Rahmen Kontakte zu knüpfen. Und auch, mit euch beziehungsrelevante Themen anzusprechen und dabei auf die

üblichen Plattitüden zu verzichten, denen sich Singles in unserer Gesellschaft oft ausgesetzt sehen. Es berührt uns zu erleben, dass ihr euch bei Team.F wohl- und angenommen fühlt.

Und wir fühlen uns zuständig und kompetent in Beziehungsfragen, wir möchten niemand ausklammern und darum offen bleiben für eine gute Entwicklung unserer Angebote

## ... weil jeder ein Zuhause braucht!

*Eure  
Cornelia und Stephan Arnold  
Heidi und Eckhard Goseberg  
Christof Matthias  
Christian Siegling*



Christof und Hedwig Matthias, Heidi und Eckhard Goseberg, Stephan und Cornelia Arnold, Christian und Heike Siegling (v.l.n.r.)



# Flirten ... eine klasse Möglichkeit in Kontakt zu kommen!

Flirten – ein tolles Thema. Jeden interessiert es und Hand aufs Herz:  
Fast jeder würde es gerne ausprobieren und setzt es dann meist  
doch nicht um, oder? Warum eigentlich nicht?

**W**ir haben festgestellt, dass bei uns und auch bei anderen verzerrte Gedanken über „das Flirten“ vorhanden sind. Oftmals sind diese Gedanken durch die Familie, die Gemeinde oder durch eigene Erfahrungen geprägt. Und leider sind diese Gedanken oder Erfahrungen oft eher negativ.

**Sandra:** Zum Glück muss ich mittlerweile schmunzeln, wenn ich mich daran erinnere, was ich früher über Flirten dachte. Ich war wenig geübt im Flirten, hatte aber eine sehr enge und starre, vorgefasste Meinung darüber. Zum Beispiel dachte ich: Wenn ich einmal mit einem Mann flirte, muss ich ihn heiraten. Flirtete ein Mann mit mir und sah ich diesen Mann in einem freundlichen Gespräch mit einer anderen Frau, war er für mich ab diesem Moment Luft – ein Womanizer eben. Ich selber machte mir meinen Handlungsrahmen im Flirten dadurch sehr eng und setzte mich somit selber unter Druck.

---

*Ich war wenig geübt im Flirten,  
hatte aber eine sehr enge und starre,  
vorgefasste Meinung darüber.*

---

## Was ist also ein Flirt?

Ein Flirt ist eine Annäherung zwischen einem Mann und einer Frau. Dabei wird vorgeblich ein unverbindlicher und oberflächlicher Kontakt hergestellt. Ein Flirt ist kein Eheversprechen oder Heiratsantrag. Es ist eine Kontaktaufnahme, die entspannt und mit Humor gestaltet werden kann.

## Wie kann es ganz praktisch funktionieren?

Unser Vorschlag ist eine Fünf-Punkte-Strategie. Überall dort, wo Menschen zusammen kommen, ist sie vielfältig anwendbar. Du bemerkst eine Person, die du interessant findest. Wenn du öfter in die Richtung der Person schaust, werden sich irgendwann einmal eure Blicke treffen. Und schon ist man mitten drin im Flirt:

### → 1. Schritt: Verlängerter Blick

Für einige Sekunden wird mit dem potenziellen Flirtpartner Blickkontakt gehalten, um von ihm wahrgenommen zu werden. Dann ruhig mal kurz weg sehen. Wenn dann der Andere beim zweiten Hingucken noch zu mir hinüber schaut, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass er Interesse an mir hat.

### → 2. Schritt: Anlächeln

Lächeln ist die Grundlage von allem. Es sollte nicht aufgesetzt sein (kein künstliches Grinsen). Von innen und natürlich darf es sein. Im Lächeln spiegelt sich die Leichtigkeit und das Gelöst-sein eines Flirts wieder. Hat das Gegenüber mein Lächeln erwidert, ist das die Aufforderung den nächsten Schritt zu machen. Hat er die Geste nicht erwidert, wissen wir riskolos, dass der andere nicht zum Flirt bereit ist – auch nicht schlimm.

### → 3. Schritt: Hingehen / Ansprechen

Das Vorgehen sollte zu einem passen, möglichst locker und zwanglos sein, sonst wirkt es unecht. Nur Mut, Übung macht den Meister. Hier kann Folgendes helfen: ich kann mir vorher einen Gesprächseinstieg überlegen. Zum Beispiel auf einer Party: „Weißt du, wo die Getränke stehen?“ „Du hast eine tolle Ausstrahlung.“ „Hallo ich bin Axel, wir kennen uns noch nicht. Darf ich mich zu dir setzen?“ „Wie gefällt es dir hier?“ „Wen kennst du hier alles schon?“

### → 4. Schritt: Humorvolles Gespräch

Laut Experten sind die Inhalte eines Gesprächs gar nicht so wichtig. Mit Stimmlage und Körpersprache wird dagegen bis zu 80 Prozent nonverbale Kommunikation betrieben. Also, wenn das Gespräch zwischendurch holprig ist, ist das nicht schlimm. Komplimente kommen übrigens immer gut an, sie müssen aber echt sein.

---

*Ein Flirt ist kein Eheversprechen  
oder Heiratsantrag.*

---



Ein Lächeln macht macht initiativ, entschlossen und lässt uns einen weiteren Schritt aufeinander zugehen.

**Axel:** Ich versuche die Frau zum Lachen zu bringen, das lockert ungemein auf und so erfahre ich ganz nebenbei eine Menge über meine Gesprächspartnerin.

**Sandra:** Ich mag es, wenn der Mann entspannt wirkt oder es im Gespräch mehr und mehr zu einer entspannten Atmosphäre kommt. So wird das Reden immer natürlicher und persönlicher. Und Komplimente über mein Outfit mag ich auch.

#### → 5. Schritt: Erfolg oder „Korb“

In dem Gespräch kann der Eindruck entstehen, dass man die Person sympathisch findet und gerne weiter kennen lernen möchte. Es wird häufig vom Mann erwartet, ein weiteres Treffen vorzuschlagen. Aber auch hier gilt: Handle so, wie es für dich stimmig ist. Frauen können ebenso zu einem weiteren Kontakt einladen. Für uns wäre das ein stimmiger Abschluss von einem erfolgreichen Flirt:

**Axel:** „Ich finde dich sehr nett, hast du Lust mit mir nochmal etwas zu unternehmen?“

**Sandra:** „Hast du Lust, dass wir in Kontakt bleiben? Ich würde mich darüber freuen.“

Wenn der Flirtpartner den Kontakt nicht weiterführen möchte, gibt es dafür vielfältige Gründe. Es unterliegt nicht unserer Kontrolle und hat oftmals wenig mit unserer Person zu tun. Einen Korb zu bekommen heißt auch: Ich habe etwas

gewagt, ich habe mich gezeigt, ich bin wer und sammle Erfahrungen. Es hat also auch etwas mit Stärke und nicht aufgeben zu tun. Bekomme ich häufig Körbe, kann es auch eine Gelegenheit sein, meine „Typ-Wahl“ und Vorgehensweise zu hinterfragen und zu überdenken. Warum nicht? Vielleicht entdeckst du etwas, was du ändern kannst oder bekommst neue Ideen fürs nächste Mal.

Ich bin davon überzeugt, wir Frauen freuen uns über beherzte Männer, die auf eine Frau zugehen und sie ansprechen. Und auch, wenn sie sich von Misserfolgen nicht abschrecken lassen und neue Gelegenheiten suchen mit einer Frau in Kontakt zu kommen. Manchmal braucht es dafür auch Beharrlichkeit. Dranbleiben. Denn das imponiert uns Frauen durchaus. Und wer sucht, der wird finden, oder?

Wir Männer wünschen uns Frauen, die sich auf einen Flirt einlassen. Die zugänglich sind. Die unser Lächeln erwidern. Das macht uns initiativ, entschlossen und lässt uns einen weiteren Schritt auf die Frau zugehen. Wir wünschen uns Frauen, die wir erobern können, vielleicht durch einen Flirt.

#### Werde aktiv und bleib mutig!

Das Wissen um diese Dinge ist die eine Seite. Die andere Seite ist, aktiv zu werden und sich auf den Weg zu machen. Üben kann jeder – überall. Im Supermarkt, auf der Arbeit... Überall dort, wo ich mit Menschen in Kon-

takt bin. Denn jeder freut sich darüber gesehen und angelächelt zu werden, oder? Jeder freut sich über ein freundliches Wort, über ein Gespräch. Dadurch lerne ich mich und den Umgang mit dem anderen besser kennen. Mein Selbstvertrauen wächst. Das lässt mich leichter auf andere Menschen zugehen. Es gibt mir Mut und Rückenwind, mit dem Menschen Kontakt aufzunehmen, der mein Herz höher schlagen lässt... und dadurch den Mann oder die Frau fürs Leben zu finden. Bleib mutig!

*Deine  
Sandra und Axel*

#### FÜNF-PUNKTE-STRATEGIE IM ÜBERBLICK

- 1. Verlängerter Blick
- 2. Anlächeln
- 3. Hingehen / Ansprechen
- 4. Humorvolles Gespräch
- 5. Erfolg oder „Korb“

Wir wünschen Euch viel Erfolg beim Ausprobieren – ganz ohne Druck und Anspannung.



TEAM.F – FANSHOP

# Beziehungen aktiv gestalten

In unserem Shop bieten wir Ihnen verschiedene Produkte rund um das Thema Zweisamkeit.



### Paarhandschuh Frostfreies Händchenhalten mit dem Paarhandschuh

erhältlich in grau und blau  
 Artikelnr.: 2202 (grau)  
 Artikelnr.: 2201 (blau)  
 Preis pro Set: € 15,95  
 (Einheitsgröße).



### Vitamin.F-Box „Vitamine“ für den Ehealltag

4 Themen und ein Spiel  
 Artikelnr.: 2602 (3er-Pack)  
 Artikelnr.: 2603 (5er-Pack)  
 3er-Pack: € 6,50  
 5er-Pack: € 10,50



### Team.F Paartasse – Zweisamkeit am Kaffeetisch

Paartassen-Set aus weißem  
 Porzellan, Inhalt 210 ml,  
 spülmaschinenfest  
 Artikelnr.: 2400  
 Preis: € 19,95



### Team.F Liebespiel – Grundpackung Das kleinste und preiswertes- te Eheseminar der Welt

Fragenset 1 plus Streichholz-  
 schachtel  
 Artikelnr.: 2101  
 Preis: € 3,00  
 Weitere Ergänzungsbögen  
 erhältlich ab € 1,00



### Seminargutschein

Machen Sie Ihren Freunden  
 oder Verwandten eine Freude –  
 verschenken Sie ein Team.F-  
 Seminar nach persönlicher Wahl.

Besondere  
 Geschenke  
 für besondere  
 Anlässe!

Zu beziehen über:  
[www.team-f.de](http://www.team-f.de)



### Alle Produkte zu bestellen über:

Team.F · Neues Leben für Familien e. V. · Honseler Bruch 30 · 58511 Lüdenscheld  
 Fon 02351 985948-0 · [info@team-f.de](mailto:info@team-f.de) · [www.team-f.de](http://www.team-f.de)

**INTERKULTURELLE VERSTÄNDIGUNG – EIN BRANDAKTUELLES THEMA!**



**Eberhard Mühlen**  
**ZWEI WELTEN – EIN TEAM**  
Interkulturelle Kompetenz für Integrationshelfer, Berater, Teamleiter und Führungskräfte  
Paperback, 150 Seiten, 12,95 EUR  
ISBN 978-3-9817238-3-0

**Eberhard Mühlen**  
**CROSS-CULTURAL COUPLES**  
Loving against all odds  
Paperback, 170 Seiten, 12,95 EUR  
ISBN 978-3-9817238-2-3

**Eberhard Mühlen**  
**ZWEI WELTEN – EINE LIEBE**  
Bikulturelle Paare finden ihren Weg  
Paperback, 170 Seiten, 12,95 EUR  
ISBN 978-3-9817238-0-9

**MühlenMedien**  
Leipzigerstr. 233, 38124 Braunschweig  
Fon 0531-610730 , Fax 611941  
info@mühlenmedien.de  
[www.MühlenMedien.de](http://www.MühlenMedien.de)



VORSCHAU: NÄCHSTE AUSGABE

# Unser Seminarprogramm 2019

Sei gespannt auf unser Seminarprogramm 2019 – auch dieses erstrahlt ab September im neuen Look.

**Viele interessante Angebote rund um die Themen:**

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

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



## Bestellen & weiterempfehlen

Kennen Sie jemanden, der jemanden kennt, der jemanden kennt und sich für das Team.F-Magazin und Seminarprogramm interessiert? Oder haben Sie eine Ausgabe verpasst?



Empfehlen Sie unser Magazin weiter oder fordern Sie kostenlose Exemplare an!  
[www.team-f.de](http://www.team-f.de) · Fon 02351 985948-0



LIEBE DAS LEBEN

Das Netzwerk für Singles lädt ein:

**4.-7. Oktober 2018**  
Kirchheim/Hessen

**ERMUTIGUNG UND INSPIRATION  
GEMEINSAM DAS LEBEN FEIERN  
DAS NETZWERK ERLEBEN**

Infos und Anmeldung:  
[www.soloundco.net](http://www.soloundco.net)



# WIR BEIDE

## DER KURS

7 Sofa-Abende  
für Paare



Tun Sie Ihrer Ehe etwas Gutes! „Wir beide – der Kurs“ bietet Stoff für sieben schöne und intensive Paar-Abende zu Hause. Amüsieren Sie sich über die Eheszenen des Comedytheaters Lennardt + Lennardt, lassen Sie sich von den Experteninterviews inspirieren und tauschen Sie sich über das aus, was Ihnen wichtig ist. Gehen Sie mit neuer Inspiration in den Beziehungsalltag.

### Das ist drin:

- Zwei Kurshefte (für sie und ihn)
- Eine DVD mit 14 Videoclips inklusive Downloadoption
- Ein 10,00 €/CHF 12.00 - Gutschein für ein Family-Abo und jede Menge Input für Sie als Paar.

**JETZT BESTELLEN ODER VERSCHENKEN**

\* Abweichende Preise und Versandkosten außerhalb D.

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

(D) 02302 930 93 910 | (CH) 043 288 80 10

**SCM**  
Bundes-Verlag