



TEAM.F

DAS BEZIEHUNGSMAGAZIN 04/21

Ein bisschen
Glück für mich **05**

Mit Gott auf der
Suche **14**

Glück ist
grün **31**

Mit allen Sinnen
auf Empfang **43**

Seelsorge und
Lebensberatung **34**

Alleinerziehend

Herausforderung

Sehnsucht Krankheit

Burnout

Kinderlosigkeit

Hochsensibel

Zweifel

Flucht





LENA KNAACK

Liebe Team.F-Freunde,

Sind Sie Ihres Glückes Schmied?

Manchmal scheint das Glück an uns vorbei zu gehen – manchmal haben wir aber auch unser Glück aus den Augen verloren. Zu sehr liegt der Fokus auf allem Schweren in unserer derzeitigen Lebenssituation. Unsere Autoren in diesem Magazin haben sich auf vielfältige Art und Weise mit dem Thema Glück auseinandergesetzt, teilweise schwere Rückschläge erlebt oder stecken noch mitten in einer Lebenskrise. Lassen Sie sich von diesen Menschen dazu inspirieren, einmal einen ganz neuen Blick auf das Thema Glück – auch Ihr ganz persönliches – zu gewinnen.

Glück(wunsch)!

10 Jahre Magazin – ja, so lange sind wir schon mit diesem Format unterwegs! Die Entscheidung dazu entstand recht spontan. Die Größenordnung war auf einmal eine ganz andere im Vergleich zu den bisherigen Veröffentlichungen und daher ging man mit viel Respekt an diese Aufgabe heran. Typisch Team.F waren auch hier nicht ausgebildete Profis am Werk, sondern Menschen mit Herz für diese Aufgabe – authentisch und alltagsnah. Immer haben wir daher großen Wert darauf gelegt, externe Autoren zu Wort kommen zu lassen, die live aus dem Leben berichten konnten.

Glück gehabt!?

Wir sind der festen Überzeugung, dass ER dabei an unserer Seite war – uns immer wieder wichtige Themen vor Augen geführt, Autoren geschickt und Leser berührt hat. Unser Gebet ist es weiterhin, dass wir in das Leben unserer Leser hineinsprechen, motivieren und ermutigen können.

Daher wünschen wir uns ausdrücklich, dass Sie uns Ihre Meinung mitteilen! Auf Seite 45 finden Sie eine Umfrage, die Sie gerne per Post an uns zurück senden können. Oder schreiben Sie uns direkt per Mail an redaktion@team-f.de!

Ich danke Ihnen herzlich!

Ihre Lena Knaack

Besuchen Sie uns auch in den sozialen Netzwerken:



Team-f Deutschland



team.f_deutschland

Inhalt

TITELTHEMA

- 05 Ein bisschen Glück für mich
- 14 Mit Gott auf der Suche nach dem Glück
- 31 Team.F im Gespräch: Glück ist grün
- 43 Mit allen Sinnen auf Empfang

ERFAHRUNGSBERICHTE

- 11 Glück ist individuell
- 17 Es gibt so viele schöne Gründe glücklich zu sein
- 20 Das kleine Glück
- 26 Lies das, wenn du auf eine Beziehung wartest
- 28 Trotz Flucht und Heimatsuche
- 37 Mein Glück mitten im Lebenssturm

NEUES UND BEWÄHRTES

- 08 Für Schnellleser
- 13 Seminarempfehlung
- 23 Team.F zeigt Gesicht
- 24 Kalender 2022
- 40 10 Jahre christliche Singlearbeit bei Team.F
- 45 10 Jahre Team.F-Magazin

TEAM.F - AKADEMIE

- 34 Unsere Fortbildung für Seelsorge und Lebensberatung in der Corona-Zeit

SERVICE

- 19 Aus der Geschäftsführung
- 39 Aus der Team.F-Leitung
- 46 Team.F-Shop
- 47 Vorschau: Nächste Ausgabe

Seminare
direkt online
buchen



Seminartermine und -orte und viele weitere Angebote finden Sie in unserem Beziehungsprogramm oder auf unserer Webseite: www.team-f.de

05 Ein bisschen Glück für mich



20 Das kleine Glück



31 Team.F im Gespräch: Glück ist grün



34 Unsere Fortbildung für Seelsorge und Lebensberatung in der Corona-Zeit



Impressum

Herausgeber: Team.F · Neues Leben für Familien e.V.
Fon 02351.985948-0 · info@team-f.de · www.team-f.de
Team.F ist Mitglied der Evangelischen Allianz und Partner der Stiftung für Familienwerte.

Redaktionsteam: Sonja Brocksieper, Heidi Goseberg, Tanja Hutschenreuter, Lena Knaack, Petra Miß, Christian Siegling

Design und Prepress: Gute Botschafter GmbH · Agentur für sinnstiftende Markenführung · www.gute-botschafter.de

Fotos: Team.F · Adobe Stock (Christian Schwier, Cristina, Creaturart, fizkes, Flemming, freeograph, Ingo Friedrich, JenkoAtaman, Jon Anders Wiken, kamonrat, karepa, kieferpix, Marina, olezzo, prokop.photo, Sergii, tanatat, U_VD, vegefox.com, yurolaitsalbert)

Schutzgebühr: 2,80 €

Druck: Heider Druck GmbH · www.heider-verlag.de
Druck- und Satzfehler vorbehalten.



Beim Glücklichein geht es offensichtlich nicht ums „Haben“, sondern ums „Sein“. Dreh- und Angelpunkt ist die Frage: Wer bin ich?



SABINE LANGENBACH

Ein bisschen Glück für mich

Eine Expedition von Sabine Langenbach

Auf der Suche nach dem Lebensglück hat schon so manche/r das Glück verpasst! Weil man auf etwas Großartiges gewartet hat und dadurch die kleinen Glücksmomente mitten im Alltag übersehen hat oder dachte, dass das Glück des anderen auch das eigene sein müsste. Die Frage ist, wie finde ich mein persönliches Glück?

Für Männer gibt es ein ganz einfaches Glücksrezept: Sie sind glücklich, wenn ihre Partnerin glücklich ist. Das haben US-Psychologen herausgefunden.¹ Allerdings gilt das leider nicht umgekehrt. Ein glücklicher Mann bedeutet nicht automatisch, dass die Frau an seiner Seite glücklich ist. Der Studie nach sollten Frauen in ihrer Beziehung deshalb auf sich selbst und ihre Bedürfnisse achten. Die Fachleute betonen, dass sie damit nicht nur sich selbst etwas Gutes tun würden, sondern auch zum Glück des Mannes beitragen.

Hier – wie an so vielen Stellen – zeigt sich: Es ist nicht einfach mit dem Glück! Kein Wunder also, dass in den letzten Jahrzehnten die Glücksforschung einen Boom erlebt hat. Denn eins ist klar: Jeder will ein Stück vom Glück! Ich auch! Und deshalb habe ich mich auf die Suche gemacht.

Bei einem der vielen Sätze, die ich gelesen habe, bin ich hängengeblieben:

„Worauf es beim Glücklichein am meisten ankommt, ist, dass der Mensch bereit ist, das zu sein, was er ist.“

Das ist keine Weisheit unserer Zeit – diese Worte sind schon viel älter und stammen von Erasmus von Rotterdam. Er war ein Zeitgenosse von Martin Luther, der bekanntlich im späten Mittelalter lebte.

Moment mal! Mittelalter? Die Menschen damals haben sich Gedanken über das Glück gemacht? Ich dachte, dass die Glückssuche ein Trend unserer Zeit ist, weil wir durch die Medien ständig vor Augen geführt bekommen, was wir (scheinbar) brauchen, um glücklich zu sein. Aber das Alter des Zitats zeigt: Für die Glückssuche braucht es weder Fernsehen noch Internet, weil sie in unser Herz gelegt ist, seitdem Adam und Eva das Paradies, wo Glück ganz normal war, verlassen mussten.

Der unsichere Glücksfaktor „Liebe“

Im „World Book of Happiness“², in dem das Wissen von 100 Glücksforschern aus der ganzen Welt zusammengefasst ist, wird mehrfach darauf hingewiesen, dass das Glück nicht in sich selbst zu finden ist, sondern in Beziehungen, in der Liebe. Glück und Liebe gehören eng zusammen. Aber die Liebe von Menschen kann vergehen oder Menschen, die mich lieben, sterben. Woher bekomme ich dann die Zuneigung, Kraft und den Halt, den ich brauche, um glücklich zu sein?

Die Liebe von Menschen ist sehr wichtig, aber sie ist auch – so oder so – vergänglich. An der Stelle kommt für mich wieder Erasmus von Rotterdam ins Spiel. „Worauf es beim Glücklichein am meisten ankommt, ist, dass der Mensch bereit ist, das zu sein, was er ist.“ Beim Glücklichein geht es offensichtlich nicht ums „Haben“, sondern ums „Sein“. Dreh- und Angelpunkt ist die Frage: Wer bin ich? Ganz unabhängig von meiner Herkunftsfamilie, meinem Lebenslauf, meinem An- und Aussehen, meinem Bankkonto?

Wer bin ich? Für mich steht fest: Ich bin ein wundervoller, lebendig gewordener Gedanke Gottes!³ Psalm 139 und viele andere Stellen in der Bibel machen das ganz deutlich! Ich bin wertvoll! Mit all meinen Ecken und Kanten geliebt von Gott, dem Schöpfer der Welt, dem Vater von Jesus Christus.

Diese ewige Liebe ist zum Fundament für mein Lebensglück geworden.

Dazu kommen meine kleinen und großen Glücksmomente: das Frühstück auf der Terrasse an einem Sommertag, das Lachen mit Mann und den beiden Kindern, das Erscheinen eines neuen Buches. Sie sehen: Mein Glück ist nicht Ihr Glück. Glück ist individuell.

Gute Erinnerungen haben Dankbarkeit im Gepäck

So unterschiedlich das ist, was uns glücklich macht, wir sollten darauf achten, dass sich das Glück nicht zu schnell verflüchtigt. Deshalb muss ich es bewusst wahrnehmen und auskosten. Das nennt die positive Psychologie „Savoring“. Das Onlinelexikon Wikipedia erklärt: „Genießen ist der Einsatz von Gedanken und Handlungen, um die Intensität, Dauer und Wertschätzung positiver Erfahrungen und Emotionen zu erhöhen.“ Innehalten, einprägen, Fotos oder Notizen machen können solche „Handlungen“ sein oder auch das Weitererzählen von Glücksmomenten. Das hat sogar einen doppelten Effekt: Die anderen freuen sich (hoffentlich ☺) mit und durch das Erzählen prägt sich mir der Glücksmoment besser ein. Gute Erinnerungen haben die Dankbarkeit im Gepäck.

Dankbarkeit ist ein wichtiger Baustein für das Lebensglück. Diverse wissenschaftliche Experimente haben bewiesen: Dankbare Menschen sind glücklicher! Das heißt nicht, dass die Dankbaren ein Leben ohne Sorgen und Probleme führen. Aber sie vergessen darüber nicht das Gute, das sie schon erlebt haben und für das sie eben dankbar sein können. Es gibt Menschen, denen wurde diese Gabe in die Wiege gelegt. Andere müssen das Dankbarsein immer wieder lernen und brauchen Unterstützung zum Beispiel durch Freunde, die einen daran erinnern. Das „World Book of Happiness“ rät zum Beispiel dazu, ein Dankbarkeitstagebuch zu führen.

Lebensmotto: Gott sei Dank

Dankbarkeit muss für mich eine Adresse haben. Aber für manches, für das ich „Danke“ sagen möchte, hat kein Mensch etwas dazu getan. Zum Beispiel, dass ich lebe, atme, dass ich bin! Mir ist ein kleiner Satz wichtig geworden, den der Duden mit „Ausspruch der Erleichterung“ erklärt: „Gott sei Dank!“ Für mich ist das keine Floskel, sondern mein Lebensmotto.

Ich habe den Eindruck, je länger ich mit diesen drei Worten unterwegs bin, desto mehr Gründe finde ich, für die ich Gott danke sagen kann. Sogar meine Gebete haben sich dadurch verändert. Ich bitte viel weniger und danke mehr, weil ich darauf vertrauen will, dass Gott die Situation, die mich beschäftigt und sorgt, besser im Blick hat als ich mit meinem engen Horizont! Das bedeutet nicht, dass ich das Schwere in meinem Leben ausblende und nur auf „Wolke 7“ lebe nach dem Motto: „Don't worry, be happy.“ Ich lerne mitten in Sorgen und Nöten die Gott-sei-Dank-Momente zu entdecken, bewusst wahrzunehmen und meine Kraft, mein Glück, daraus zu ziehen.

Dankbarsein ist eine bewusste Entscheidung

Allerdings kommt die Dankbarkeit nicht einfach so angeflogen.

Dankbar zu sein ist eine bewusste Entscheidung, die ich immer wieder neu treffen muss.

Als Mutter einer mehrfachbehinderten, blinden Tochter ist das in den vergangenen 23 Jahren nicht immer leicht gewesen. Ich hatte immer wieder die Wahl: Schau ich auf das, was sie nicht kann, wo Probleme sind, was nicht klappt? Oder bin ich dankbar für das, was sie alles schon geschafft hat, wie sich alles entwickelt hat und vor allem, dass sie eine ansteckende Lebensfreude und tiefes Gottvertrauen hat?

Durch unsere Tochter bin ich erst darauf gekommen, wie viele Gründe es zum „Gott sei Dank“ sagen gibt. Denn vieles, was für andere Eltern ganz normal war in Bezug auf die Entwicklung ihrer Kinder, war für uns ein Grund zum Danken. Das gilt für alle Lebenssituationen. Je selbstverständlicher etwas für mich ist, desto weniger bin ich dafür dankbar und glücklich: Menschen, die mich begleiten, ein fertiggestelltes Buchprojekt, das Dach über dem Kopf.

Die Basis für Lebensglück

„Ist nicht irgendwo da draußen ein bisschen Glück für mich!?“ Die Antwort auf die Frage, die die Gruppe Silbermond in ihrem Lied „Himmel auf“ stellt, kann ich nach meiner Expedition ins Glück mit einem klaren „Ja“ beantworten. Lebensglück lässt sich finden, wenn ich aufmerksam bin und mir auch mitten im Alltag Zeit nehme, kleine Glücksmomente bewusst zu erleben, zu genießen und dafür „Gott sei Dank“ sagen. Ich möchte den Rat von Erasmus von Rotterdam beherzigen: „Worauf es beim Glücklichein am meisten ankommt, ist, dass der Mensch bereit ist, das zu sein, was er ist.“ Was bin ich? Ich bin wertvoll und geliebt von Gott, dem Schöpfer der Welt. Dafür brauche ich nichts zu tun, sondern einfach nur sein! Das ist meine Glücksbasis.

Ihre Sabine Langenbach

Sabine Langenbach ist Mutter und Ehefrau. Sie arbeitet als Autorin, Moderatorin, Referentin und Dankbarkeitsbotschafterin und ist am liebsten glücklich!

www.sabine-langenbach.de
www.youtube.com/SabineLangenbach

¹ Die Welt 30.10.2014

² Leo Bormans: Glück, The World Book of Happiness, DuMont Buchverlag

³ Psalm 139, 13–16a

SEMINAREMPFEHLUNG

20.–22.05.22

22 721 71

Aufatmen am Vaterherzen Gottes – Wochenende für Frauen

Ort: Bethlehemstift

09337 Hohenstein-Ernstthal bei Chemnitz

Leitung: Annemarie Neumann mit Team

Kosten: 204,– € inkl. Seminargebühr und VP pro Person (26,– € Einzelzimmerzuschlag)



30.04.22

22 673 41

Lebensteppich für Paare

Ort: Regensburg

Leitung: Christian Siegling mit Team

Kosten: 109,– € inkl. Seminargebühr, Arbeitsmaterial, Mittagsimbiss und einem 30-minütigen Coaching im Nachgang des Seminars



02.09.22

22 673 11

Lebensteppich für jedermann/-frau

Ort: Team.F – Neues Leben für Familien e. V. 58511 Lüdenscheid

Leitung: Heidi und Eckhard Goseberg mit Team

Kosten: 109,– € inkl. Seminargebühr, Arbeitsmaterial, Mittagsimbiss und einem 30-minütigen Coaching im Nachgang des Seminars

Anmeldeschluss: 12.08.22



Joseph: Ein großes Vorbild in Sachen Glück

Ein von der Glücksforschung weitgehend ausgeblendetes Faktors scheint die Fähigkeit zu sein, mit den Bitterkeiten seines Herzensbodens aufzuräumen.

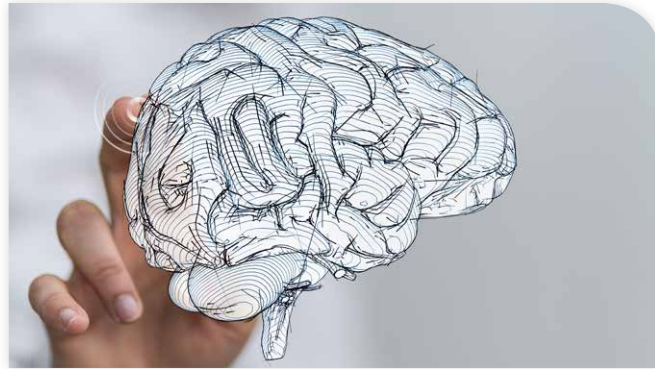
Hier begeistert mich immer wieder die Geschichte von Joseph (1. Mose 37):

Seine Brüder verkauften ihn als Sklaven und Knecht, weil sie neidisch auf ihn waren. Einige Jahre lebte er danach als unfreier Sklave und musste lange Zeit sogar im Gefängnis ausharren. Doch er bewahrte sich in all diesen demütigenden Zeiten ein reines Herz: Weder seinen Brüdern, noch Gott selbst machte er einen Vorwurf über seinen verschlungenen Lebensweg! Und auch hier schließt sich der Kreis zum Lebensglück, weil Joseph einem göttlichen Auftrag folgte: Gott sandte Joseph vor dem Volk Israel her (Ps. 105, 17). Joseph wurde also nicht einfach bloß verkauft, sondern gesandt auf ein Ziel hin.

Mein Fazit:

Wenn wir Gottes Lebensplan für unser Leben erkennen und ihm folgen, dann kommen wir dem Lebensglück sehr nahe – auch wenn wir durch schwere Zeiten hindurchgehen. Und wenn wir es dann noch schaffen, unser „belastendes Reisegepäck“ immer wieder bei Jesus abzugeben, umso besser!

Christian Siegling



GLÜCK ALS NEBENPRODUKT DES LERNENS

Auszug aus dem sechsten Altersbericht des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend:

Wenn etwas geschieht, das besser ist als erwartet, werden die Neuronen im Mittelhirn aktiv: Sie stoßen den Glücksstoff Dopamin aus und leiten ihn ins untere Vorderhirn sowie ins Frontalhirn weiter. Im Vorderhirn treibt das Dopamin die dortigen Neuronen dazu an, opiumähnliche Stoffe zu produzieren – die machen uns euphorisch. Im Frontalhirn führt das Dopamin dazu, dass unser Gehirn besser funktioniert und auch gleich zum Empfinden von Glück geschärft wird: Es steigert unsere Aufmerksamkeit, wir merken uns dieses glücklich machende Ereignis. So lernen wir, was uns gut tut. Eigentlich ist das Glücksgefühl also nur ein Nebenprodukt unseres Lernvermögens.

→ <https://www.br.de/wissen/glueck-gluecksforschung-gluecklich-weltglueckstag-tag-des-gluecks-106.html>



Glücksrezept

„Hygge“ gilt oft als das Glücksrezept der Dänen, lässt sich jedoch nicht einfach ins Deutsche übersetzen. Es meint so viel wie Gemütlichkeit und Wärme, sich im positiven Sinne abzuschotten und die Welt draußen zu lassen. Klingt gut, oder?

→ <https://www.br.de/wissen/glueck-gluecksforschung-gluecklich-weltglueckstag-tag-des-gluecks-106.html>

2.500
Kalorien
pro Tag

Wasserverbrauch:
100 Liter
am Tag

Die UNO hat
Glücks-Grundbedingungen
aufgestellt:

- mindestens 2.500 Kalorien pro Tag
- einen Wasserverbrauch von 100 Litern am Tag
- mindestens sechs Quadratmeter Wohnraum
- einen Platz zum Kochen
- eine sechsjährige Schulbildung

→ <https://www.br.de/wissen/glueck-gluecksforschung-gluecklich-weltglueckstag-tag-des-gluecks-106.html>

Dankbarkeit – die Superkraft glücklicher Menschen

Ist Dankbarkeit Ursache oder Wirkung?
Dieser Frage ging Robert Emmons 2003 in einer Reihe von Studien nach.

- Emmons' Versuchsgruppe sollte 10 Wochen lang abends fünf Dinge notieren, für die sie dankbar waren.
- Eine zweite Versuchsgruppe schrieb über fünf Ärgernisse des Tages.
- Die Kontrollgruppe notierte fünf wichtige Dinge, die an diesem Tag geschehen waren.

Das Ergebnis: Die Teilnehmer der Dankbarkeitsgruppe waren optimistischer und zufriedener mit ihrem Leben. Zudem gesünder: Sie litten weniger unter Kopfschmerzen, Husten oder Schwindel. Und sie trieben mehr Sport.

→ <https://www.positivepsychologie.eu/Vortraege/Dankbarkeit-als-Weg-zum-persoenlichen-Glueck>



RAUS IN DIE NATUR!

2013 haben George MacKerron und Susana Mourato eine spannende Studie durchgeführt, in der sie die Versuchspersonen mit einer Smartphone-App ausgestattet und ihnen dann in zufällig ausgewählten Momenten einen Fragebogen zum subjektiven Wohlbefinden gesendet haben. Während sie die Fragen beantworteten, wurde ihr Standort per GPS ermittelt.

Die Studie zeigt: Menschen sind wesentlich glücklicher, wenn sie sich in grünen und natürlichen Umgebungen aufhalten.

→ <https://soulsweet.de/gluecksforschung/>

„Glück besteht aus einem hübschen Bankkonto, einer guten Köchin und einer tadellosen Verdauung.“

– Jean Jacques Rousseau

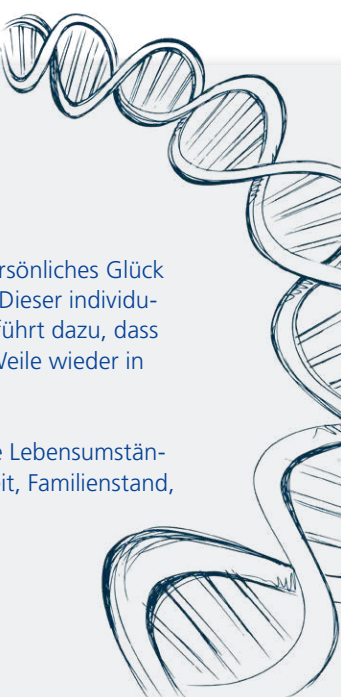
Unsere Gene beeinflussen unser persönliches Glück

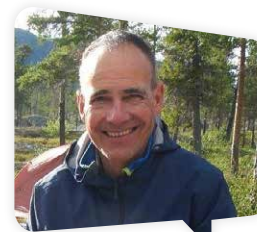
Sonja Lyubomirsky von der University of California zeigt in ihrer Forschung, dass die Gene Einfluss auf unser persönliches Glück haben. So hat jede und jeder von uns eine Art Sollwert „set point“ für Glück, ein persönliches Normalniveau. Dieser individuelle „set point“ ist über die Zeit hinweg weitgehend stabil, bei der einen höher, beim anderen niedriger. Dies führt dazu, dass man – ausgenommen psychische Erkrankungen wie Depression – selbst nach schweren Schlägen nach einer Weile wieder in Richtung seines ursprünglichen Glücksniveaus tendiert.

Doch der „set point“ der Lebenszufriedenheit ist nicht gänzlich unverrückbar. Neben den Genen sind auch die Lebensumstände ein wichtiger Faktor des persönlichen Glücks. Heimatland, Einkommen, Status, Beruf, religiöse Zugehörigkeit, Familienstand, Alter, Kindheitserfahrungen – all dies hat Einfluss darauf, wie glücklich und zufrieden man ist.

Und schließlich bestimmt auch das, was wir tun und denken, darüber, wie glücklich wir sind. Dies kann man bewusst einsetzen, um sein Glücksempfinden zu erhöhen.

→ Quelle: PSYCHOLOGIE HEUTE. September 2021.
Erfüllter Leben – Was unser Dasein reich macht: Die Psychologie kennt 4 Wege. S. 15





CHRISTIAN SIEGLING

Glück ist individuell

Ein abenteuerlicher Erfahrungsbericht

Zugegebenermaßen habe ich mich schon wirklich lange mit dieser Frage auseinandergesetzt. Es hat einige Jahre gedauert, bis ich darauf für mich eine gute Antwort finden konnte.

Herausforderung meistern und Ziele erreichen

Glück stellt sich z. B. bei mir ein, wenn ich mit meinen Händen, Beinen, meinem Körper, meinem Geist, meinen Gaben und Fähigkeiten ein Ergebnis erreichen kann – am besten draußen in Gottes schöner Schöpfung im Ringen mit den Naturkräften. Auf „künstliche“ oder „technische“ Hilfe verzichte ich dabei gerne und ausdrücklich. So macht mich z. B. ein Segeltörn glücklich, bei dem ich Wind, Wellen und Wetter spüren und dann am Ende wohlbehalten in einer Bucht oder an einem Ankerplatz landen kann. Genauso mag ich aber auch eine Bergtour, bei der ich mich anstrengen muss und ich den Gipfel mit schöner Aussicht erreichen kann.

Für mich lohnte es sich, nach den Momenten meines Glücks noch etwas genauer nachzuspüren: Was GENAU ist das Besondere, was mich wo und wie glücklich macht?

Ein Augenöffner war u. a. der Fachübungsleiterkollege beim Alpenverein, mit dem ich mich auf einer Berghütte anlässlich eines von mir durchgeführten Hochtourenkurses unterhalten hatte. Er betonte stolz, er würde auch einen solchen Kurs seit 15 Jahren schon immer zum gleichen Zeitpunkt immer genau in dieser Hütte durchführen.

Wow, dachte ich! Der kennt sicher jede Gletscherspalte hier, weiß bei jedem Wetter um jede Tour und alle Varianten und Ausweichmöglichkeiten.

Und als ich mich weiter hineinversetzte, dachte ich: Nein, das ist nicht mein Ding! Obwohl ich gerne im Hochgebirge Alpinisten durch meine Kurse ermögliche, Dinge zu erschließen, die sie sich sonst nicht zugetraut hätten, wäre mir das zu langweilig! Immer nur in der gleichen Umgebung, immer in der gleichen Hütte!

Da merkte ich, ich brauche für mein Glück auch den Reiz des Neuen, des Unbekannten, des Abenteuers...

So war ich dieses Jahr im Juli sehr glücklich, dass ich das Abenteuer „14-tägiges Kanutrekking auf dem Piteälven“ – einem Wildwasserfluss in Lappland – erleben durfte. Natürlich selbst organisiert und so gut es ging im Einklang mit der Natur. Und Gleichgesinnte, die sich mir anschlossen, waren auch dabei!

Beim Abholen unserer Gruppe an der vereinbarten Ausstiegstelle erzählte dann der Fahrer nebenbei, dass wir übrigens die einzige Gruppe gewesen seien, die dieses Jahr mit den Herausforderungen des Flusses zurecht gekommen wären und er einige Gruppen nach Kapitulation zum Teil an schwierigen Orten vorzeitig abholen musste. Das machte mich umso glücklicher – Ziel erreicht!



Glück stellt sich bei mir ein, wenn ich mit meinen Gaben und Fähigkeiten ein Ergebnis erreichen kann.

Wem das jetzt alles sehr extrem vorkommen mag:

Ja, es gibt genauso diese Menge an Glück, die sich einstellt, wenn man an einem lauen Spätsommernachmittag in einem Altstadtcafe sitzt, sich die Menschen beim Bummeln anschaut und eine Tasse Cappuccino vor sich stehen hat – halt nicht bei mir!

Jemand hat mir auch mal gesagt, er sei glücklich wenn er am Sonntagmittag seinen Schweinebraten essen kann und ein anderer war nach 20-stündiger Autofahrt (die er sich freiwillig angetan hatte!) so richtig glücklich und zufrieden.

So unterschiedlich sind Menschen.

Was macht Sie glücklich?
Wann haben Sie das zuletzt erlebt?
Schreiben Sie uns: redaktion@team-f.de

Herzlich
Ihr Christian Siegling

P.S.: Ein kleines Video von der Piteälvbefahrung gibt es auf meinem Youtube-Kanal (Christian Siegling).

Christian Siegling ist 52 Jahre alt, verheiratet mit Heike und Familienvater von drei Kindern.

Er ist Teil der Team.F-Leitung und Seminarleiter diverser Seminare – einige davon mit Action-Charakter



SEMINAREMPFEHLUNG

28.05. – 04.06.22

22 735 41

Sail & Coach für Männer

Ort: Athen/Griechenland

Leitung: Christian Siegling mit Team

Kosten: 1.190,- € inkl. Seminargebühr, Yachtcharter und Coaching zzgl. 150,- € Bordkasse (Verpflegung an Bord, Hafengebühren, Endreinigung) pro Person
Gesegelt wird auf einer modernen Segelyacht (z. B. Jeanneau 439).

Die Anreise bitten wir selbst zu organisieren.



08. – 15.10.22

22 735 42

Sail & Coach für Männer und Frauen

Ort: Dubrovnik/Kroatien

Leitung: Christian Siegling mit Team

Kosten: 1.190,- € inkl. Seminargebühr, Yachtcharter und Coaching zzgl. 150,- € Bordkasse (Verpflegung an Bord, Hafengebühren, Endreinigung) pro Person
Gesegelt wird auf einer modernen Segelyacht (z. B. Jeanneau 439).

Die Anreise bitten wir selbst zu organisieren.



SONJA BROCKSIEPER

Unsere Seminarempfehlungen im Umfeld des Titelthemas

Jeder ist seines Glückes Schmied

Zu dieser Aussage habe ich eine ambivalente Haltung. Ich glaube nicht, dass das eigene Glück einzig und allein davon abhängt, was wir aus unserem Leben machen. Wir können unser Leben nicht einfach wie ein Stück Eisen bearbeiten, sodass wir danach das perfekte Glück in Händen halten. Die Garantie für ein glückliches Leben gibt es nicht, da wir so manche Lebensumstände einfach nicht in der Hand haben.

Und doch glaube ich auch, dass jeder für sich die Verantwortung dafür trägt, das Beste aus seinem Leben zu machen und sich den persönlichen Lebensthemen zu stellen. Gerade dann, wenn die Umstände herausfordern oder belastende Erfahrungen den Alltag beherrschen, möchte ich dazu ermutigen, nicht den Kopf in den Sand zu stecken. Wenn wir resigniert die Flügel hängen lassen, wird sich nichts verändern. Wenn wir uns dagegen den Herausforderungen stellen und uns Hilfe suchen, können wir neue Perspektiven entwickeln.

Genau das möchten wir mit unseren Team.F-Angeboten ermöglichen. Durch Inputs, Austausch und heilsame Begegnungen mit Gott und anderen Menschen ist Veränderung möglich. Auch wenn sich dadurch nicht zwingend die Umstände ändern, kann ein neuer Blick auf das Leben zu einem veränderten Alltag führen. Manchmal kann eine neue Sichtweise ein bedeutsamer Schlüssel für ein zufriedenes und erfülltes Leben sein. Deswegen laden wir Sie ein, in unserem Beziehungsprogramm zu blättern. Bestimmt finden Sie ein Seminar, das dazu beiträgt, dass Sie selbst ein Stückchen ihres Glückes Schmied sein können.

Herzliche Grüße,
Sonja Brocksieper

Seminare
direkt online
buchen



Seminartermine und -orte und viele weitere Angebote finden Sie in unserem Beziehungsprogramm oder auf unserer Webseite: www.team-f.de

Speziell in dieser Ausgabe möchten wir Ihnen folgende Angebote empfehlen:

- „Unsere Ehe soll gelingen“
Neue Grundlagen für ein gutes Miteinander
- „Familie leben – Paar bleiben“
Stärkung der Familienbeziehungen und Auszeit für Paare
- Versöhnt leben – Beziehungen klären
Belastende Erfahrungen bewältigen und stabile Beziehungen eingehen und leben
- Der Einfluss der Herkunftsfamilie
Sich selbst besser verstehen, Beziehungsproblematiken erkennen und lösen
- Scheidung – und nun?
Die Trennung bearbeiten – Trost erleben – eine neue Perspektive entwickeln

Sonja Brocksieper
Mit Liebe bewaffnet

Wie wir unsere herausfordernden Kinder annehmen

Preis: 14,99 €
ISBN: 9783775160438

Ein Buch für alle Eltern, die sich eine neue Herzensbeziehung zu ihren Kindern wünschen.



Buch-
empfehlung



TANJA HUTSCHENREUTER

Mit Gott auf der Suche

Ein überraschender Perspektivwechsel

Was ist Glück? Als ich mich auf die Suche nach dem biblischen Verständnis von Glück machte, wurde ich schnell mit zwei Fragen konfrontiert. Wer darf mein Glück definieren? Bin ich bereit, falsche Definitionen von Glück aufzugeben? Diese Entscheidungen haben Konsequenzen auf meinen Glauben und wie ich diesen lebe.

Glauben wir an einen Irrtum des Glücks?

Mich bewegen noch die Ereignisse in Deutschland um die Flutkatastrophe. Auch die Geschehnisse in Afghanistan sind erschreckend. Außerdem leiden abseits dieser Situationen viele Menschen. Manche verlieren ihr Hab und Gut und somit ihre Sicherheiten. Andere verlieren geliebte Menschen oder leiden an gesundheitlichen Problemen und anderem.

Während meiner Betrachtung des Glücks fällt mir auf, dass sich das Glück auf meine eigene Person selbst bezieht. Indem ich all das habe, womit es mir gut geht. Mit der Schlussfolgerung: Wenn es mir gut geht, dann bin ich glücklich. Meine Wünsche, Ziele und Hoffnungen sind auf mich bezogen. Ist das jetzt falsch oder macht das wirklich glücklich? Was ist, wenn sich all dies nicht erfüllt? Wird dann die Traurigkeit mein Leben wie ein roter Faden durchziehen?

Nun beziehe ich Gott in mein Denken über das Glück mit ein. Jedoch kommen dann Fragen: Wo ist er, wenn das Glück (oder in frommen Worten: „der Segen“) mir nicht widerfährt? Bin ich dann geistlich noch nicht so reif? Oder habe ich nicht genug geglaubt oder gebetet?

Seit meiner Kindheit glaube ich an Jesus Christus und bin unendlich dankbar für meine Beziehung zu ihm. Trotzdem wird mir bewusst, was für ein bibelfernes Denken sich über Glück in mir ausgebreitet hat und welchen Einfluss dies auf mein Denken, Handeln, meine Gefühle und meinen Glauben hat. Wie komme ich zu dieser Behauptung?

Gottes Vorstellung von Glück

Wenn ich mir die Bibel in ihren Herkunftssprachen Alt-Hebräisch und Alt-Griechisch anschau, finde ich kein einziges Hauptwort mit Glück. Dies ist vor allem beim Neuen Testament erstaunlich, da in der Tradition der Antike das Thema Glück sehr wohl behandelt wurde und auch als Hauptwort so bestand.

Dafür finde ich viele Wörter mit „glücklich sein“. Auch hier werde ich wieder überrascht. Denn dieses „glücklich sein“ bezieht sich hauptsächlich auf mein Vertrauen in Gott, der mir meine Sünden vergeben hat. Dieses „glücklich sein“ drückt sich aus, indem der Mensch sein Tun auf Gott ausrichtet und somit Gott in den Mittelpunkt seines Lebens stellt. Gott als der Schöpfer, der Vater und der Heiland durch Jesus Christus für den Menschen.

„Glücklich ist der Mensch, der auf dich (Gott) vertraut!“ Psalm 84,13

Ein Glaubensvorbild

Philipp Mickenbecker, bekannt durch seinen YouTube-Kanal „The Real Life Guys“ und sein Buch „Meine Real Life Story: und die Sache mit Gott“, ist für mich ein großes Vorbild geworden. Ein Vorbild, weil er Jesus als das größte Glück seines Lebens sah. Philipp Mickenberger verstarb mit 23 Jahren, am 9. Juni 2021, durch eine Krebserkrankung. Er wollte gesund werden und glaubte daran, dass Gott ihn heilen wird. Mit der einen Hand hielt er sich an der Hoffnung der Heilung fest, mit der anderen Hand an dem Vertrauen und dem Frieden auf ein Leben mit Jesus, falls er doch sterben sollte. Im ehrlichen Umgang mit seinen Gefühlen fand er immer wieder seinen Weg zum Frieden in Jesus.

Mein Glück: von Gott geliebt zu sein

Mir fällt auf, dass Gott als mein Vater nicht das Hauptanliegen hat, dass meine Wünsche befriedigt werden und ich materiell und gesundheitlich keinen Mangel habe. Sein größter Herzenswunsch ist eine Verbindung zu meinem Herz, welches auf ihn gerichtet ist. Was bedeutet das?

Ich verstehe nun Glück als das größte Geschenk meines Lebens. Nämlich mein Glück, dass ich Kind Gottes sein darf. Meine Identität, mein Sein ist nicht abhängig von dem, was ich an weltlichem Glück erfahren darf, auch wenn es sich so anfühlen mag.

Nicht mein Wohlergehen, meine Hoffnungen und Wünsche stehen im Vordergrund, sondern wenn ich Gott suche und erlebe, dann erfahre ich das Glück des „Geliebtseins“ durch ihn.

Für Gott ist meine Liebe zu ihm, die sich im Vertrauen und Handeln zeigt, ausreichend. Dies darf mich glücklich machen. Durch die Annahme des „Geliebtseins“, danke ich Gott für all das Gute, das ich erleben darf.

Das Leben mit all seinen Facetten umarmen

In meinem Leben durfte ich viele Abenteuer erleben. Ein Geschenk blieb mir jedoch verwehrt. Unser Kinderwunsch ging nicht in Erfüllung. Irgendwann merkte ich, dass in meinem Herzen Bitterkeit, Zorn und Eifersucht auf andere Menschen und auf Gott immer größer wurden. Ich verstand vor allem Gottes NICHT-HANDELN nicht. In meinem Heilungsprozess war es wichtig, auch diesen traurigen Teil meines Lebens anzunehmen und mein Glück nicht hierin zu suchen, sondern in meinem Geliebtsein von Gott. Dabei durfte ich alle Gefühle durchleben und ihm alles – wirklich alles – sagen. Auch wenn ich nicht alles verstehe, auch wenn die Traurigkeit manchmal anklopft, so weiß ich, dass ich in Gottes Arme flüchten kann, um Trost und Liebe zu empfangen.

Ist das das wirkliche Glück? Ja! Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch lernen kann, sich auf die Zufriedenheit in Gott zu fokussieren. Dies ist eine der wichtigsten Entscheidungen im Leben. Ich habe es in der Hand! Und Gott schenkt Frieden und Freiheit.

Damit das wahre Glück in mir Wurzeln schlagen kann, braucht es mein Gebet

Das Gebet ist hierfür sehr wertvoll für mich. Das Gebet der Dankbarkeit gegenüber Gott, indem ich all das Schöne in meinem Leben dankbar betrachte. Hiermit stehe nicht mehr ich im Mittelpunkt, sondern Gott selbst. Dieser Lobpreis breitet sich aus in meinen Gedanken, Gefühlen und Taten. Dieser Lobpreis hat Kraft. Die Kraft, mein Leben mit all seinen unerfüllten Wünschen und allen unwillkommenen Geschehnissen anzunehmen.

Auch das direkte Gebet für Gottes Hilfe ist für mich wichtig geworden. Manches Mal habe ich schon Wunder erleben dürfen. Wie gehe ich jedoch damit um, wenn kein Wunder geschieht? Hier darf ich wissen, dass es weder an meinem Unglauben noch an der Anzahl der Gebete lag. Da wir noch in einer Welt leben, in der auch die Sünde und somit das Böse regiert, wird Leid und Not dazu gehören – auch für Christen. So will ich mich immer wieder bewusst entscheiden, selbst wenn ich nicht alles verstehe, Gottes Hand nicht loszulassen.

Ich umarme mein ganzes Leben und berge mich in der Liebe Gottes, mit der ich immer fähiger werde, das viele Schöne zu sehen und mich daran zu freuen.

Ihre Tanja Hutschenreuter

Tanja Hutschenreuter ist 44 Jahre alt und seit 2016 mit Gerd verheiratet. Sie ist Pastorin und arbeitet gemeinsam mit ihrem Mann mit viel Herz bei Team.F – ihr Steckenpferd sind Seelsorge- und Single-Angebote.

SEMINAREMPFEHLUNG

06.–08.05.22

22 611 81

Der Einfluss der Herkunftsfamilie

Ort: Haus am Seimberg
98596 Brotterode bei Eisenach

Leitung: Tanja und Gerd Hutschenreuter mit Team

Kosten: ab 203,20 € inkl. Seminargebühr und VP pro Person
Zielgruppe: Einzelpersonen, (Ehe-)paare



28.04.–01.05.22

Re(!)Fresh für Singles (ab 40 Jahre)

22 711 11

Ort: JUFA Jülich Energiewelt Indeland im Brückenkopf-Park
52428 Jülich bei Aachen

Leitung: Tanja und Gerd Hutschenreuter mit Team

Kosten: 434,– € im EZ, 404,– € im DZ



01.10.–08.10.22

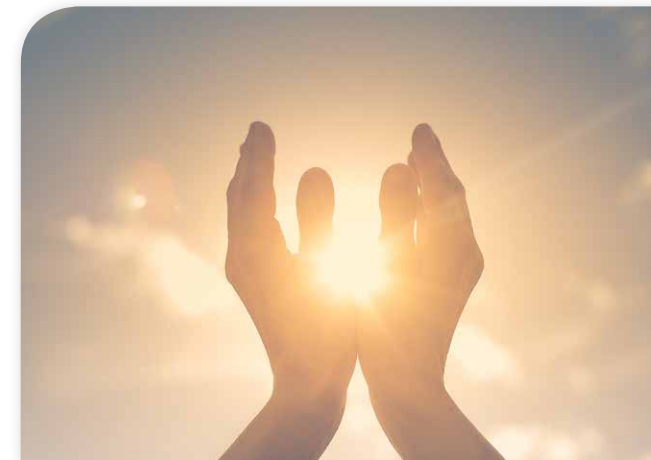
Mountain & Sea – Urlaubswochen Korsika

22 711 02

Ort: Les Résidences Pinéa
Calvi, Korsika/Frankreich

Leitung: Tanja und Gerd Hutschenreuter mit Team

Kosten:
1115,– € im Appartement für 4 Personen
1165,– € im Appartement für 3 Personen
1215,– € im Appartement für 2 Personen
1315,– € im Appartement für 1 Person





JULIE KNAACK

„Es gibt so viele schöne Gründe, glücklich zu sein“

Wenn das nur immer so einfach wäre ...

Dieser Spruch hängt sehr präsent als Schild in unserer Küche und ich habe mir im Zuge dieses Artikels viele Gedanken darüber gemacht, warum es mir so wichtig ist, mich daran zu erinnern, dass es viele schöne Gründe gibt, glücklich zu sein.

Eine schwierige Kindheit und Jugend

Im ersten Moment fallen mir nämlich leider nur viele Gründe ein, nicht glücklich zu sein. Sei es meine turbulente Kindheit durch meine liebevollen, aber überforderten Eltern, die daraus resultierende jahrelange Depression, die Suizidgedanken und später schließlich auch der Versuch. Leider entsteht so ein Bild von meiner Kindheit, meiner Jugend und meines jungen Erwachsenenlebens, in dem ich mich immer gefragt habe, warum ich überhaupt lebe, wenn alles immer nur düster und hoffnungslos wirkt.

Ich habe lange mit mir und mit Gott gerungen, bis ich mich mit 18 Jahren dazu entschloss, mir Hilfe zu holen.

Was Gott daraus machte

Nun kamen einige sehr anstrengende Jahre mit vielen Therapien, bis ich stabil war und ausgeglichen leben konnte. Stabil und ausgeglichen gab es plötzlich wirklich viele schöne Gründe, glücklich zu sein. Ich lernte meinen jetzigen Mann kennen, zog in meine eigene Wohnung, fing eine Ausbildung an, machte meinen Führerschein und liebte die unterschiedlichsten Aufgaben in unserer Gemeinde. Langsam verstand ich, warum Leben Spaß machte. In dieser Zeit wurde ich reich beschenkt an guten Dingen und Momenten. Aber ich habe nicht vergessen, was Krisen bedeuten und es war mir wichtig davon weiterzugeben. Ich leitete unsere Jugendarbeit und wollte den Jugendlichen immer wieder ein authentisches Christsein vorleben, von meinen Erfahrungen weitergeben und helfen, wenn sich jemand unzulänglich und schlecht fühlte.

Ich wusste, ich war von Gott durch meine kleinen und großen Katastrophen dazu berufen, zu ermutigen.

Denn nur weil man Christ ist, ist ja nicht immer alles gut und man fühlt sich auch nicht immer toll. Ich wollte etwas Positives aus meinen negativen Erfahrungen machen und mit allem Gott zur Ehre leben.

Mein Wunsch Mutter zu sein und die Realität der Kinderlosigkeit

Schließlich heiratete ich den besten Mann, den Gott mir schenken konnte, inklusive einer tollen Schwiegerfamilie, die mich mit meiner Vergangenheit und meinen daraus resultierenden Eigenheiten aufnahm, annahm und respektierte. Jetzt kam der Teil des Lebens, auf den ich mich als einziges immer gefreut hatte, denn ich wusste, mit der verkorksten Jugend konnte ich zumindest keine Karriere machen. Jeder Schulabschluss war mehr hart erkämpft als mit guten Noten ausgestattet. Also war mir klar: Ich werde Hausfrau und vor allem Mutter. Ich wollte meinen Kindern das geben, was mir oft gefehlt hat: Sicherheit, Geborgenheit, Respekt und Mut. Und es sah gut aus, dass ich bis zu meinem 30. Geburtstag Mutter werden könnte. Aber Gott hatte mal wieder andere Pläne für mich. Ich wurde nämlich nicht schwanger. Im ersten Jahr nicht. Im zweiten Jahr nicht. Im dritten Jahr trotz der Hilfe von Hormonen nicht. Im vierten Jahr nicht trotz einer OP, die das vermeintliche Problem beseitigen sollte.

Statt also schwanger zu sein und Mutter zu werden, war ich kinderlos und krank.

Nur weil man Christ ist, ist ja nicht immer alles gut und man fühlt sich auch nicht immer toll.

Es wurde bei einer Bauchspiegelung Endometriose diagnostiziert. Eine Krankheit, die Schmerzen, Kinderlosigkeit und eventuell auch Probleme an den Organen verursachen kann. Die Krankheit ist derzeit nicht heilbar, nur mit Hilfe von Hormonen möglich einzudämmen, die allerdings auch eine Schwangerschaft verhindern würden – ein Dilemma! Jetzt sind wir im fünften Jahr, in dem wir immer noch nicht Eltern sind. Ich musste vor Kurzem ein zweites Mal operiert werden, weil die Endometriose leider sehr schnell zurückgekehrt ist. Das hat mich dann ein bisschen aus der Bahn geworfen.

Gibt es wirklich viele schöne Gründe glücklich zu sein?

Ich habe also Depressionen. Ich habe keine Kinder und eine Krankheit, die mein Leben beeinträchtigt und das alles als Christ, der an einen allmächtigen, liebenden Gott glaubt. Es gibt viele Tage, da fällt es mir schwer, das übereinander zu bekommen und oft ist das einzige Gebet, das ich sprechen kann:

„Herr, lass mich darüber nicht bitter werden!“

Aber wie vermeide ich mitten in den Schmerzen von OP, umgeben von glücklichen (oder manchmal auch unglücklichen) Familien nicht bitter zu werden? Manchmal unmöglich, aber dann fällt mein Blick wieder auf die Tafel in der Küche. Es gibt so viele schöne Gründe, glücklich zu sein.

Glücklich klappt nicht immer

– also fange ich mit der Vorstufe von Glück an: mit Dankbarkeit und dem Blick nach oben. Der Himmel ist immer so beeindruckend, egal ob stürmisch, sonnig oder voll von Sternen. Mir wird dann immer wieder bewusst, wer so ein schönes Universum und so eine schöne Welt geplant und erschaffen hat, der hat auch einen guten Plan für mein Leben. Denn Gott ist allmächtig und voller Liebe für mich. Das ist eine Wahrheit, die so oft in der Bibel steht, dass ich mich nicht davon verunsichern lassen möchte, wenn es nicht so läuft, wie ich mir das wünsche.

Alles was mich trägt, ist die Gewissheit, dass Gottes Plan besser ist als meiner.

Ich muss die Kontrolle, die man ja ehrlich gesagt eigentlich nie hatte, wirklich abgeben und in dem Vertrauen leben, dass der Schöpfer allen Lebens weiß, was er tut. Ich werde wahrscheinlich noch sehr oft zweifeln und stolpern, aber ich möchte auch nicht vergessen, was ich mit Gott schon erlebt habe und möchte allen, die in vermeintlich hoffnungslosen Situationen stecken, Mut machen. Denn wie in Epheser 3,19–21 steht (NGÜ):

19 *Ja, ich bete darum, dass ihr seine Liebe versteht, die doch weit über alles Verstehen hinausreicht, und dass ihr auf diese Weise mehr und mehr mit der ganzen Fülle des Lebens erfüllt werdet, das bei Gott zu finden ist.*

20 *Ihm, der mit seiner ‚unerschöpflichen‘ Kraft in uns am Werk ist und unendlich viel mehr zu tun vermag, als wir erbitten oder begreifen können,*

21 *ihm gebührt durch Jesus Christus die Ehre in der Gemeinde von Generation zu Generation und für immer und ewig. Amen.*

Ihre Julie Knaack

Julie Knaack ist 33 Jahre alt und hat den Beruf der Technischen Produktdesignerin gelernt.

Sie ist seit 2016 mit Lukas (30 Jahre) verheiratet. Seit 2019 sind sie in der Kinderwunschlinik in Behandlung, wodurch auch Julies Erkrankung an Endometriose festgestellt wurde.

SEMINAREMPFEHLUNG

26.11.22

22 652 11

Ein unerfüllter Kinderwunsch ist kein Spaziergang

Ort: EFG Immanuelskirche

44789 Bochum

Leitung: Dr. med. Ute Buth mit Team

Kosten: 40,- € Seminargebühr pro Person

bzw. 65,- € pro Ehepaar

Selbstverpflegung



09. – 13.03.22

22 621 81

Versöhnt leben – Beziehungen klären, Teil 1

Ort: Haus am Seimberg

98596 Brotterode bei Eisenach

Leitung: Cornelia und Stephan Arnold mit Team

Kosten: ab 405,40 € inkl. Seminargebühr und VP pro Person



ULRICH MENTER

„Papatastisch“

Von Familien-Insidern zu Neuigkeiten bei Team.F

Ich liebe Wortspiele. Am Mittagstisch tauschen wir manchmal Silben aus, machen aus Salat Lasat und aus Lasagne Salangne. Wir verhaspeln uns, lachen und haben Spaß. Jugendsprache erfüllt nicht selten unsere Räume und ich mache gerne mit. Jedenfalls, wenn mir die Wortkreationen gefallen.

Papatastisch hat mich sofort begeistert!

Für mich sagt es nicht nur aus, dass „etwas“ fantastisch ist. Es sagt mir, dass ER unser PAPA fantastisch ist, und dass ER ES fantastisch gemacht hat. Und insgeheim schmeichelt es auch mir, wenn meine Kinder das Wort benutzen, denn ich bin ja nun mal auch Papa.

Oder, wenn ein fast grauhaariger Mann (also z.B. ich :-)) seinem Sohn bei einem Blick über dessen Schulter auf seine Klausur ein bei uns geläufiges „GG“ zuraunt, dann ist damit nicht nur alles gesagt, ein Lachen ertönt, die Beziehung ist gestärkt und die nächsten verbalen Fehltritte sind vorweg entschuldigt. Wir können uns mit unserer Sprache verbünden oder distanzieren! Es bedarf „nur“ einer Entscheidung.

Und so geht es mir auch mit der Anrede: Du oder Sie?

Ich komme aus einer Generation, für die es selbstverständlich war, ältere Menschen zu siezen. Jetzt gehöre ich selbst zu den Menschen, die immer zuerst gesiezt werden. Auch Gleichaltrige siezen mich wie selbstverständlich. Ist das jetzt ein alter Wert, der bewahrt werden möchte, oder hat die Welt sich verändert und wir als Team.F sollten uns nun auf diese Veränderung einstellen?

Wenn ich mit deutlich jüngeren Menschen spreche, also Menschen bis ca. 35 Jahren, dann stelle ich bei mir den Wunsch fest, dass ich sie duzen möchte. Ich möchte mich näher mit ihnen verbinden, als es das „Sie“ ermöglicht. Das „Du“ schafft zwischen mir und meinem Gegenüber eine Nähe, die der Verständigung gut tut. Und das ist ja gerade das, was mir wichtig ist. Ich möchte verstehen und verstanden werden. Haben sich Eheleute vor 150 Jahren nicht auch noch gesiezt?

Am Ende fällt mir die Entscheidung leicht:

Ich möchte Nähe und gute Kommunikation, ich möchte das „Du“.

Wie geht es Ihnen, wie geht es Dir damit?

Ich freue mich auf eine E-Mail unter u.menter@team-f.de.

Ihr Ulrich Menter
(Geschäftsführer Team.F)

Vielen Dank
für Ihre
Unterstützung!

Möchten Sie „Papatastisches“ mit uns bewirken?

Uns ist es ein großes Anliegen:

- aktuelle Entwicklungen zu verfolgen,
- abzuwägen, ob diese für Team.F von Bedeutung sind
- und neue Schritte zu wagen.

Das ist uns nur möglich mit treuen Menschen an unserer Seite, die uns zu unserer Arbeit ehrlich Rückmeldung geben und so Ideengeber für Neues und Optimierungen sind. In den nächsten Magazinen lasse ich Sie gerne an unseren weiteren Plänen teilhaben.

Ich bitte Sie, uns dabei auch finanziell zu unterstützen und so mit Ihrer Spende dazu beizutragen, unsere Arbeit stetig weiterzuentwickeln – immer mit dem Ziel, Menschen in ihren Beziehungen zu unterstützen.

Wir freuen uns über jede einmalige oder regelmäßige Spende!

Spendenkonto:

KD Bank eG Dortmund

DE 66 3506 0190 2119 8950 17

GENODE1DKD

Verwendungszweck: Papatastisch

PayPal



GIROCODE



Jetzt einfach scannen und bequem über PayPal oder mit Ihrer Banking App spenden.



HEIDI GOSEBERG

Das kleine Glück

Ein Übungsfeld für unsere Kinder

Strahlende Kinderaugen gehen ja nun wirklich jedem ans Herz. Wenn ein Kind seiner Freude Ausdruck geben kann, mit strahlenden Augen, einem Freuden-schrei, Luftsprung, einem festen Drücker... Das macht doch auch den glücklich, der die Freude bereitet.

Fordernde oder unzufriedene Kinder – übrigens auch Erwachsene – dagegen sind nicht beliebt. Doch das werden die meisten nicht von allein. Schon lange leben wir in einer Wohlstandsgesellschaft, in der es nicht mehr selbstverständlich gelernt wird, auf etwas zu verzichten oder nur darauf zu warten. Kindern Herzenswünsche zu erfüllen, ist schon ein berechtigtes Anliegen. Entscheidend dabei ist jedoch immer die Motivation dahinter:

Mit allen mithalten zu wollen oder einen gewissen Lebensstandard auszudrücken, führt in vielen Familien auch dazu, dass es eben nicht mehr im Rahmen bleibt.

Und suggeriert den Kindern auch, dass es einfach normal ist und dazugehört.

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, liebe Leserin und lieber Leser, wenn regelmäßig vor Weihnachten in der Presse veröffentlicht wird, wie viel Geld im Durchschnitt für jedes Kind zum Fest ausgegeben wird. Mich beschleicht da immer ein Unbehagen. Das sagt doch nichts aus über die Beziehungen in einer Familie oder den Wert eines Kindes, den es für die Eltern hat.

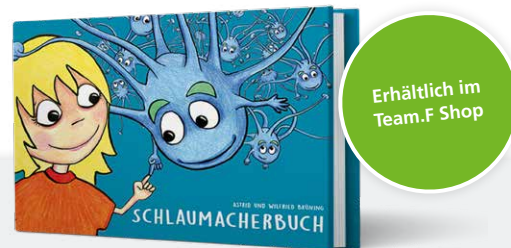
Freude an den kleinen Dingen –

dass sich unsere Kinder diese bewahren und Dankbarkeit als echten Wert begreifen, war uns immer wichtig. Es hat auch die Schenkenden gefreut, dass sie sich über Kleinigkeiten oder Süßigkeiten echt freuen konnten und nicht alles einen materiellen Wert darstellte. Klar haben auch wir nicht nur Süßigkeiten in die Schultüte gepackt, aber die kleinen Geschenke daneben waren praktisch für die Schule. Sportschuhe müssen auch einen Anspruch an Qualität erfüllen, es musste dennoch nicht die teuerste Marke sein.

Auch beim Spielzeug haben wir eher Wert auf Qualität und Kreativität gelegt, als auf die neueste Technik. Zum Geburtstag durften sich die Geschwister mit dem Geburtstagskind freuen und wurden nicht durch ein eigenes, kleines Geschenk „getröstet“ und abgelenkt. Zu kleineren Anlässen (wie z. B. Zeugnisse, Ostern o. ä.) gab es eben auch kleine Aufmerksamkeiten. Und auch wenn ein Geschenk nicht ganz der Vorstellung entsprach oder etwas kleiner als erwartet ausfiel, war es doch mit Liebe ausgesucht und geschenkt. Natürlich darf man darüber auch mal enttäuscht sein, jeder kann auch lernen, sich zu arrangieren und trotzdem Dankbarkeit zeigen.

„Wir sind nicht alle!“

Dieser Satz hat uns durch unsere ganze Erziehungszeit begleitet und bedeutet für uns einen hohen Wert. Es gab Geschenke, die wir einfach für nicht vertretbar hielten. Dazu gehörte für meinen Mann, der aus Überzeugung Zivildienst geleistet hat, ganz sicher Kriegsspielzeug, aber auch manches geschmacklose Plastikspielzeug. Auch wenn sich über Geschmack natürlich streiten lässt. Als die ersten Nintendos Einzug in die Kinderzimmer hielten, waren wir betroffen, wie andere Kinder stundenlang und oft sehr verbissen ihre Zeit vor diesen Geräten verbrachten.



Astrid und Wilfried Brüning
Schlaumacherbuch

Was passiert im Gehirn bei zu viel Zeit mit Fernseher, Smartphone & Co.? Bildreich und kindgerecht erklärt – für eine gesunde Balance zwischen realem Erleben und virtuellem Begehren

Preis: 32,90 €
Artikelnummer: 1640



Wir haben keinen Nintendo gekauft, allerdings auch beide Augen zugedrückt, wenn unsere Kinder sich mal für ein Wochenende eines bei einem Freund ausgeliehen haben.

Wo es damals nur der Nintendo war, stehen Eltern heute deutlich mehr Unterhaltungsmedien gegenüber. Diese sollten sicherlich nicht alle verteufelt werden. Aber es ist die Verantwortung aller Eltern, hier bis zu einem gewissen Alter ein gutes Maß vorzugeben und mit ihren Kindern Medienkompetenz zu trainieren. Dazu gehören als Ausgleich medienfreie Zeiten, die deutlich überwiegen sollten.

Wir lieben Bücher –

das haben unsere Kinder in ihre Familien mitgenommen. Und die über 30-jährige Kinderbibliothek steht immer noch in unserem großen Bücherregal – die Enkelkinder schauen gerne die Wissensbücher aus den 80ern an, auch wenn manches Thema etwas überholt ist. Oftmals war in einem Buch übrigens die von mir handgeschriebene und sehr persönliche Widmung vorne drin bedeutsamer als das Geschenk.

Wie wir als Großeltern schenken

Mittlerweile sind wir Großeltern und machen gerne unsere Enkelkinder glücklich. Unsere Kinder schätzen es, dass wir auf ihren Stil achten und dass unsere Geschenke auch weiterhin nicht überdimensioniert ausfallen. Und wir haben großen Respekt davor, wenn in mancher Familie das Spielzeug mal für einige Wochen weggeräumt wird, damit die Kids wieder lernen, mit einfachen Dingen zu spielen und ihre Fantasie zu gebrauchen. Für unsere älteste Enkelin habe ich einmal vor Weihnachten einen völlig überdimensionierten Adventskalender gekauft, daneben fiel der der Eltern ziemlich mickrig aus. Tatsächlich habe ich mich dafür richtig geschämt und die Kleine hat mit zwei Jahren nicht einmal bemerkt, dass die Süßigkeiten von den erwachsenen Eltern als Dessert nach unseren sonntäglichen Abendessen verzehrt wurden...

Ich finde es sehr mutig, dass die Eltern die Kommunikationstechnik nicht für ein Alter zur Verfügung stellen, wie es als allgemein üblich erachtet wird, sondern wie es für ihr Kind verträglich ist. Das erfordert nicht nur eine Haltung, sondern viel Gespräch und Verständnis – und gerade das wird geschätzt.

Unser Vorbild als Erwachsene

Es sind gar nicht mal die Kinder, die diesen Geschenke-Rummel inszenieren, sondern oft die Erwachsenen, die die Vorgaben machen. Die natürlich auch als Vorbilder herangezogen werden, wenn sie selbst immer das Teuerste oder Aktuellste anschaffen.

Eine zufriedene und dankbare Haltung nehmen Kinder auf und an.

Nicht immer eine Frage des Geldes

Der Preis für ein Geschenk lässt sich auch nicht immer in Euro bemessen. Wie schön ist die Vorfreude auf einen schönen gemeinsamen Ausflug, über eine wertvolle Mama- oder Papazeit mit einem Kind allein, über den kleinen Nachtschlaf nach dem Essen. Und auch die Erinnerung daran macht lange glücklich. Auch, wenn etwas mal für eine Zeit ausgesetzt wird, können wir uns alle wieder besonders über etwas freuen. Wir feiern so gerne den Beginn der Spargel-, Käsefondue-, oder Erdbeer-Saison, weil es nicht alles immer gibt. Gerne spreche ich mit Kindern über die Geschenke, die uns Gott macht: Sein Kind zu sein, in der Nacht über uns zu wachen, uns jeden Tag zu versorgen mit dem, was wir brauchen und seine Freude in unser Herz zu geben.

Auch die Weihnachtsbescherung wurde entzerrt und statt vieler einzelner Geschenke machen wir gerne ein größeres Familiengeschenk oder ein praktisches Geschenk. Die schönen Bademäntel, die wir in einem Jahr für alle in Mädchen- und Jungenfarben angeschafft haben, lösten nicht gleich Begeisterungstürme aus, wurden aber alle mit Stolz vorgeführt.

Meine Liebessprache ist die der Geschenke. Ich freue mich sehr über Geschenke und ich schenke auch für mein Leben gerne. Ich freue mich unendlich über strahlende Kinderaugen – aber ich bleibe auch dabei: Alles in Maßen, dem Anlass entsprechend und dann ist die Freude über eine kleine Überraschung ohne Anlass eben auch riesengroß!

MIT TEAM.F DURCH EIN NEUES JAHR 2022



www.team-f.de

JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER	JANUAR	FEBRUAR
01 Sa Neujahr	01 Di	01 Di	01 Fr	01 So Maifeiertag	01 Mi	01 Fr	01 Mo	01 Do	01 Sa	01 Di Allerheiligen	01 Do	01 So Neujahr	01 Mi
02 So	02 Mi	02 Mi	02 Sa	02 Mo	02 Do	02 Sa	02 Di	02 Fr	02 So	02 Mi	02 Fr	02 Mo	02 Do
03 Mo	03 Do	03 Do	03 So	03 Di	03 Fr	03 So	03 Mi	03 Sa	03 Mo Tag der Deutschen Einheit	03 Do	03 Sa	03 Di	03 Fr
04 Di	04 Fr	04 Fr	04 Mo	04 Mi	04 Sa	04 Mo	04 Do	04 So	04 Di	04 Fr	04 So	04 Mi	04 Sa
05 Mi	05 Sa	05 Sa	05 Di	05 Do	05 So	05 Di	05 Fr	05 Mo	05 Mi	05 Sa	05 Mo	05 Do	05 So
06 Do Heilige Drei Könige	06 So	06 So	06 Mi	06 Fr	06 Mo Pfingstmontag	06 Mi	06 Sa	06 Di	06 Do	06 So	06 Di	06 Fr Heilige Drei Könige	06 Mo
07 Fr	07 Mo	07 Mo	07 Do	07 Sa	07 Di	07 Do	07 So	07 Mi	07 Fr	07 Mo	07 Mi	07 Sa	07 Di
08 Sa	08 Di	08 Di	08 Fr	08 So	08 Mi	08 Fr	08 Mo	08 Do	08 Sa	08 Di	08 Do	08 So	08 Mi
09 So	09 Mi	09 Mi	09 Sa	09 Mo	09 Do	09 Sa	09 Di	09 Fr	09 So	09 Mi	09 Fr	09 Mo	09 Do
10 Mo	10 Do	10 Do	10 So	10 Di	10 Fr	10 So	10 Mi	10 Sa	10 Mo	10 Do	10 Sa	10 Di	10 Fr
11 Di	11 Fr	11 Fr	11 Mo	11 Mi	11 Sa	11 Mo	11 Do	11 So	11 Di	11 Fr	11 So	11 Mi	11 Sa
12 Mi	12 Sa	12 Sa	12 Di	12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	12 Mo	12 Mi	12 Sa	12 Mo	12 Do	12 So
13 Do	13 So	13 So	13 Mi	13 Fr	13 Mo	13 Mi	13 Sa	13 Di	13 Do	13 So	13 Di	13 Fr	13 Mo
14 Fr	14 Mo	14 Mo	14 Do	14 Sa	14 Di	14 Do	14 So	14 Mi	14 Fr	14 Mo	14 Mi	14 Sa	14 Di
15 Sa	15 Di	15 Di	15 Fr Karfreitag	15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo	15 Do	15 Sa	15 Di	15 Do	15 So	15 Mi
16 So	16 Mi	16 Mi	16 Sa	16 Mo	16 Do Fronleichnam	16 Sa	16 Di	16 Fr	16 So	16 Mi	16 Fr	16 Mo	16 Do
17 Mo	17 Do	17 Do	17 So Ostersonntag	17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Sa	17 Mo	17 Do	17 Sa	17 Di	17 Fr
18 Di	18 Fr	18 Fr	18 Mo Ostermontag	18 Mi	18 Sa	18 Mo	18 Do	18 So	18 Di	18 Fr	18 So	18 Mi	18 Sa
19 Mi	19 Sa	19 Sa	19 Di	19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 Mo	19 Mi	19 Sa	19 Mo	19 Do	19 So
20 Do	20 So	20 So	20 Mi	20 Fr	20 Mo	20 Mi	20 Sa	20 Di	20 Do	20 So	20 Di	20 Fr	20 Mo
21 Fr	21 Mo	21 Mo	21 Do	21 Sa	21 Di	21 Do	21 So	21 Mi	21 Fr	21 Mo	21 Mi	21 Sa	21 Di
22 Sa	22 Di	22 Di	22 Fr	22 So	22 Mi	22 Fr	22 Mo	22 Do	22 Sa	22 Di	22 Do	22 So	22 Mi
23 So	23 Mi	23 Mi	23 Sa	23 Mo	23 Do	23 Sa	23 Di	23 Fr	23 So	23 Mi	23 Fr	23 Mo	23 Do
24 Mo	24 Do	24 Do	24 So	24 Di	24 Fr	24 So	24 Mi	24 Sa	24 Mo	24 Do	24 Sa Heiligabend	24 Di	24 Fr
25 Di	25 Fr	25 Fr	25 Mo	25 Mi	25 Sa	25 Mo	25 Do	25 So	25 Di	25 Fr	25 So 1. Weihnachtstag	25 Mi	25 Sa
26 Mi	26 Sa	26 Sa	26 Di	26 Do Christi Himmelfahrt	26 So	26 Di	26 Fr	26 Mo	26 Mi	26 Sa	26 Mo 2. Weihnachtstag	26 Do	26 So
27 Do	27 So	27 So	27 Mi	27 Fr	27 Mo	27 Mi	27 Sa	27 Di	27 Do	27 So	27 Di	27 Fr	27 Mo
28 Fr	28 Mo	28 Mo	28 Do	28 Sa	28 Di	28 Do	28 So	28 Mi	28 Fr	28 Mo	28 Mi	28 Sa	28 Di
29 Sa		29 Di	29 Fr	29 So	29 Mi	29 Fr	29 Mo	29 Do	29 Sa	29 Di	29 Do	29 So	
30 So		30 Mi	30 Sa	30 Mo	30 Do	30 Sa	30 Di	30 Fr	30 So	30 Mi	30 Fr	30 Mo	
31 Mo		31 Do		31 Di		31 So	31 Mi		31 Mo		31 Sa Silvester	31 Di	



SARAH MARIE TÖNGES

Für junge
Singles!

Lies das, wenn du auf eine Beziehung wartest

Ein schwesterlicher Rat an mein jüngeres Ich

Menschen lieben die Liebe: Liebesfilme, Liebeslieder und glückliche Pärchen. Manchmal steigern wir uns in all das rein, bis die Sehnsucht, das auch zu erleben, unser Innerstes ganz erfüllt. Das habe ich am eigenen Leib erlebt – und hoffentlich daraus gelernt.

Ich wollte eine Beziehung, seit ich zwölf war.

Ich tagträumte mich in Szenarien, in denen ich meinen Zukünftigen traf. Weinte schon mit sechzehn bittere Tränen, weil ich immer noch alleine war. Überlegte mit achtzehn, mich auf Dating-Websites anzumelden – aus reiner Verzweiflung. Es könnten ja sonst schon alle weg sein! Mit neunzehn war ich sicher, ich würde niemanden finden.

Ich verbrachte den ganzen Tag in Gedankenschleifen über Jungs und Beziehungen. Gedanken, die nirgendwo hinführten – außer in den eigenen Wahnsinn.

Wir sprechen hier von Jahren, in denen kein einziger Tag verging, an dem ich mich nicht in meine eigene Einsamkeit hineinsteigerte. Events und Reisen waren kein Spaß, sondern die dringende Chance, endlich jemanden zu finden. Jede neue Begegnung wurde auf Potenzial reflektiert, jeder Raum gescannt. Und jeden Abend ging ich unglücklicher ins Bett, weil sich meine Hoffnung nicht erfüllte.

Doch mit einem Mal ging alles schnell.

Ein Freund, den ich die ganze Zeit über schon in meinem Leben hatte, wurde zum besten Freund. Wir gingen Essen, einmal, dann öfter. Nach einem Monat legte er mir seine Intentionen offen, nach zwei Monaten erwiderte ich sie. Wir kamen zusammen.

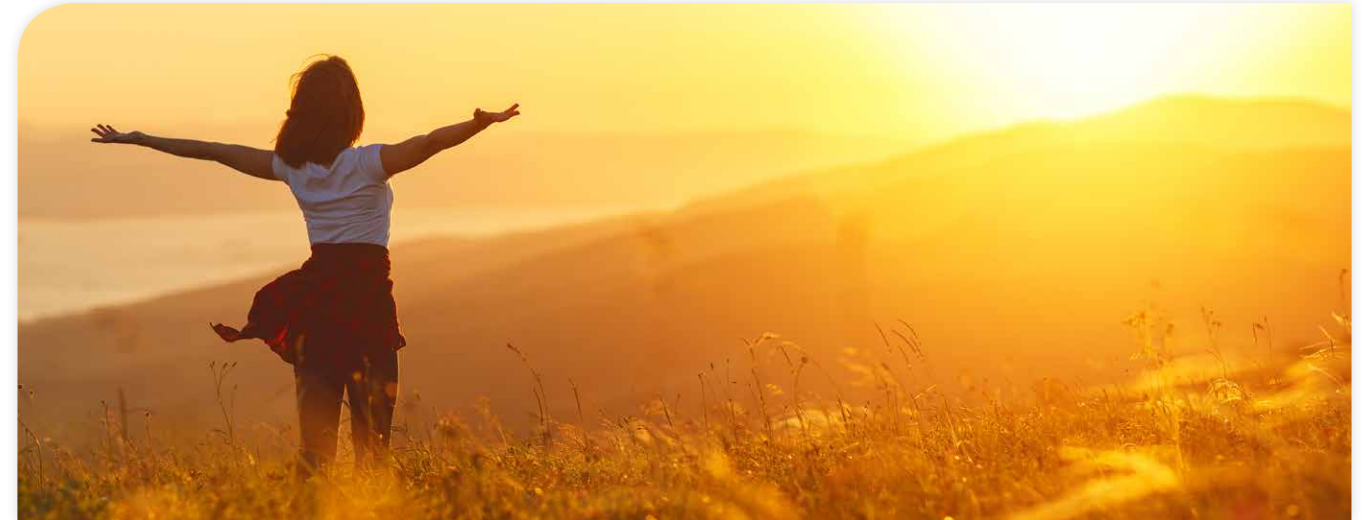
Und statt überwältigt von der Freude zu sein, jetzt endlich zu jemandem zu gehören, fühlte ich Wut: Wut auf mich selber.

Ich hatte sieben wertvolle Jahre auf Selbstmitleid und Gedankenstürme verwendet, die nichts am letztendlichen Ergebnis geändert hätten. Keine meiner Such- und Panikaktionen hätte früher zu dieser Beziehung geführt. Das simple Vertrauen, dass zur richtigen Zeit der Richtige kommen würde, hätte zur Sorglosigkeit gereicht. Doch ich hatte gewählt, mich selbst unglücklich zu machen, anstatt das Leben zu nehmen, wie es kommt. Was ich damit sagen will ist: Wenn du Single bist – egal wie alt! – dann pass bitte auf, dieses Lebenskapitel nicht durch die Sorge um morgen zu verpassen.

Denn letztendlich gibt es doch nur zwei Szenarien:

Das erste wäre, dass du wirklich alleine bleibst. Bemitleidest du dich täglich dafür, dann wirst du nie damit Frieden schließen können, obwohl du so ein lebenswertes Leben – ungeachtet deines Beziehungsstatus – hast.

Das zweite wäre, dass der Richtige plötzlich da ist. Und dann hast du viel unnötige Lebenszeit mit der Sorge verschwendet, dass er nicht kommen würde. Wann er kommt, liegt nicht in deiner Hand. Entspann dich.



Sorgen sind in keinem dieser Szenarien hilfreich. Sorgen lassen uns die Gegenwart verpassen und rauben unsere Dankbarkeit für das, was wir gerade haben: Und das ist eine ganze Menge.

Meine Oma sagt immer: „Was der Herr dir zugedacht, das wird dir auch ins Haus gebracht.“ Und sie hat recht!

Wenn es konkret jemanden gibt, den du gut findest, dann zeig es ihm. Und wenn nicht, dann investiere deine Energie in dich. Flieg ins Ausland, um Erfahrungen zu sammeln – nicht um deine Auswahl zu vergrößern. Lies Bücher, die dich interessieren – nicht Bücher, die einen potenziellen Partner eines Tages mal beeindrucken könnten. Du magst Single sein, aber du bist vollständig. Du hast ein Leben voll Schönheit und Lebenswert. Wiederhol meine Fehler nicht, sondern feiere deine Freiheit, deine Selbstständigkeit, deine Freunde.

Kein Partner der Welt kann dir diese Lebenszeit wiedergeben. Wenn es so sein soll, sorgt Gott dafür, dass ihr euch nicht verpasst. Sorg du dafür, dass du dich nicht verpasst.

Sarah Marie ist 22 Jahre alt.

Sie ist Studentin der Germanistik & Medienwissenschaft und betreibt schon seit vielen Jahren Schriftstellerei – einige ihrer Texte teilt sie unter dem Motto „Himmelhochjauchzend – Gedankenvertieft“ bei Youtube, Instagram und verschiedenen Live-Auftritten mit ihren Zuhörern.

SEMINAREMPFEHLUNG

16.–20.01.22

22 711 45

Cook & Snow für Singles

Ort: Berggasthof Piz Buin
A-6563 Galtür/Tirol, Österreich

Leitung: Christian Siegling mit Team

Kosten: 710,– € pro Person inkl. Seminargebühr, Übernachtung im Komfort-DZ, HP, Kochworkshop, Leihgebühr Ausrüstung nordischer Skilauf und/oder Schneeschuhe



26.05.–02.06.22

22 711 01

Hike & Sea – Urlaubswoche in Kroatien für Singles

Ort: Freizeit- und Jugendhaus Life Center
HR-51260 Crikvenica/Kroatien

Leitung: Cornelia und Stephan Arnold mit Team

Kosten:

709,– € im EZ Nord

779,– € im EZ Meerblick & Balkon

625,– € im DZ Nord

695,– € im DZ Meerblick & Balkon





MARION & MEHRDAD DINDAR

Trotz Flucht und Heimatsuche

Gottes Plan für unser Leben ist so viel größer als unserer

Ich hielt mich an der Reling eines Bootes fest – um mich herum meterhohe Wellen. Nicht nur ich, alle auf diesem Boot waren davon überzeugt, dass wir sterben würden. Obwohl ich nicht viel von Jesus gehört hatte, stand ich auf diesem Boot und schrie zu ihm um Hilfe – und Gott half mir.

Mehrdad

Die Situation auf dem Meer begleitet mich bis heute. Wir fuhren mit zwei Booten los und nur das, in dem ich saß, kam in Australien an. Das andere Boot sank. Bis heute erinnere ich mich immer wieder an diese Situation. Ich bin Gott sehr dankbar dafür, dass ich Heilung erleben durfte und dass ich das Erlebte verarbeiten konnte.

Es gibt so viele Situationen, in denen ich Gottes Rettung und seine Heilung erfahren durfte. Im Iran, meinem Heimatland, in Australien, in der Türkei und in Deutschland – überall sehe ich Momente, in denen Gott mich getragen und beschützt hat. Auch wenn manche der Situationen lebensbedrohlich waren und ich oft nicht wusste, wie es weitergehen sollte, darf ich im Rückblick sehen, wie Gott auf den ungeraden Linien meines Lebens Großartiges getan hat.

Ich durfte Jesus auf der Flucht nach Australien kennenlernen und gab ihm in der Türkei mein Leben. Ich bin sein Kind und darf Tag für Tag mit ihm leben und von ihm lernen.

Gott nahe zu sein, ist mein Glück!

Über uns

Seit drei Jahren sind wir (Mehrdad und Marion) verheiratet und haben zwei wunderbare Kinder. Als wir uns kennenlernen, wurden wir damit konfrontiert, dass unser Umfeld unsere beginnende Beziehung hinterfragte. Wir sind sehr dankbar für wertvolle Ratschläge, die wir erhielten – waren aber auch mit Festlegungen über die deutsche und iranische Kultur konfrontiert. Die Tatsache, dass Mehrdad als Flüchtling nach Deutschland kam, hat manche Bedenken noch verstärkt.

Wir nahmen die Anfragen ernst und unterhielten uns ausführlich darüber. Wir waren uns aber auch früh sicher, dass Gott einen Plan mit uns als Paar und uns zusammengeführt hat. Von ganzem Herzen sind wir dankbar dafür, dass Gottes Plan so viel größer ist als unserer.

Wir schauen uns oft an und sind dankbar für die Weitsicht Gottes, die uns ermutigt hat, unserer Liebe eine Chance zu geben.

Gott hat uns Glück im Miteinander geschenkt – als Ehepaar und mit unseren Kindern.

Marion

„Heimat ist, wo dein Herz ist.“ Dieser Spruch hat für uns eine tiefere Bedeutung, seitdem wir uns kennengelernt haben. Obwohl Mehrdad sich in Deutschland sehr wohlfühlt, ist Deutschland nicht seine Heimat. Während für mich so vieles normal ist, wie die Pünktlichkeit und Korrektheit in der deutschen Kultur oder das Schweigen im Zug, musste Mehrdad die Kultur erst einmal kennenlernen. Obwohl wir aktuell in Deutschland leben, war es mir von Anfang an wichtig, auch die Kultur, in der Mehrdad groß geworden ist, kennenzulernen.

Dabei waren wir immer wieder in Situationen, die uns persönlich und auch als Paar herausgefordert haben. Mit Themen wie Ausländerfeindlichkeit oder der Tatsache, dass Mehrdad nicht in seinem erlernten Beruf arbeiten darf, mussten wir uns auseinandersetzen und gemeinsam einen Weg finden, damit klarzukommen.

Wir sind dankbar für den Segen, den wir in Deutschland erleben dürfen, haben aber festgestellt, dass Heimat und Glück so viel mehr ist als ein Ort, an dem wir leben.

Unser ganz persönliches Glück

Glück ist für uns nicht an einem bestimmten Ort zu finden, sondern in dem Leben von Beziehungen.

Die Basis ist dabei unsere Beziehung, die wir mit Gott leben. Glück bedeutet für uns nicht, dass alles immer glatt läuft. Glück bedeutet für uns nicht, dass Gott uns auf einer rosaroten Wolke durchs Leben führt ohne jegliche Schwierigkeiten.

Glück ist für uns, in Beziehungen leben zu dürfen. Wir dürfen in der Beziehung zu Gott leben, in der Beziehung als Ehepaar und mit unseren Kindern. Wir sind froh über geniale Freunde, die mit uns unterwegs sind, unsere Familien, die uns unterstützen und eine Gemeinde, die unsere gemeinsame geistliche Heimat ist.

Marion ist 34 Jahre alt und Pastorin. Ihr Mann Mehrdad kommt aus dem Iran, ist auch 34 Jahre alt und hat den Beruf Schneider gelernt. Die beiden sind stolze Eltern von zwei Kindern.

SEMINAREMPFEHLUNG

10.–12.06.22

22 251 51

Verliebt – aber Welten auseinander!
Ein Wochenende für interkulturelle Paare

Ort: Christliche Gastehäuser
Monbachtal gGmbH
75378 Bad Liebenzell/Nordschwarzwald
Leitung: Claudia und Dr. Eberhard Mühlen mit Team

Kosten: ab 238,80 € pro Person inkl. Seminargebühr und VP



30.09.–02.10.22

22 251 11

Verliebt – aber Welten auseinander!
Ein Wochenende für interkulturelle Paare

Ort: Internationales Tagungszentrum KARIMU
57299 Burbach bei Siegen
Leitung: Claudia und Dr. Eberhard Mühlen mit Team

Kosten: ab 227,- € inkl. Seminargebühr und VP pro Person





Trotz meines Single-Seins fühlte ich mich nicht einsam. Jedoch trug ich alle Probleme selbst.



TANJA HUTSCHENREUTER
HAT NACHGEFRAGT – TEAM.F IM GESPRÄCH

Glück ist grün

Wenn die Kraft nicht mehr trägt

Im Alltag keine Kraft mehr zu empfinden kann Angst bereiten. In einem Interview berichtet eine Singlefrau von ihren Erfahrungen. Das Gespräch führte Tanja Hutschenreuter.

Egal was hier auf Erden schief oder gut läuft, ich kenne mein Ende und das ist meine größte Hoffnung. In dieser Perspektive wird alles andere unwichtiger, denn ich werde einmal in Frieden leben.

Tanja: Was war dein Päckchen, welches du zu tragen hattest?

Ich glaube mein Päckchen war die Kombination aus der Unzufriedenheit mit der Arbeit und der zusätzliche Stress dort. Einiges lief schief. Es wurde immer mehr verlangt und meine falschen Verhaltensweisen aus der Kindheit traten auf. Ich bin jemand, der immer versucht hat, alles am Laufen zu halten. Weil es mir darum ging, dass es den anderen gut geht, habe ich mich dabei selbst verloren. Trotz meines Single-Seins fühlte ich mich nicht einsam. Jedoch trug ich alle Probleme selbst.

Schließlich erkrankte ich an einem klassischen Burnout mit einer Erschöpfungsdepression.

Tanja: Welche Auswirkungen hatte das auf dein Leben?

In der Arbeit habe ich funktioniert. Bei Problemen im Alltag (Streit/Konflikte, Steuererklärung...) wurde ich immer empfindlicher. Gelitten habe ich am Wochenende. Am Samstag bin ich aufgewacht und die Welt ist auf mich eingestürzt. Ich saß immer heulend am Fenster und habe auf den Garten geschaut. Für das Wochenende hatte ich nie Pläne. Früher ging ich gerne ins Konzert, habe mich mit Freunden getroffen und vieles mehr. Doch nun fand ich nur noch selten Kraft, um Freunde anzurufen. Wenn sie dann auch noch keine Zeit hatten, kamen Schuldgefühle, dass ich mich nicht früher gemeldet hatte.

Ich stand in der Zwickmühle: Ich musste etwas tun was mir gut tat, aber ich war zu müde zu allem.

Auch quälten mich die Gedanken: „Ich wohne doch so schön, warum geht es mir so schlecht? Mir müsste es doch gut gehen, weil ich jetzt frei habe. Warum kann ich es nicht genießen?“

Ich spürte mich nicht mehr.

Folgende Frage beschäftigte mich sehr: „Warum packen es andere und ich nicht?“ Auch beschäftigte mich mein Wissen, dass irgendetwas mit mir nicht stimmte. Mir wurde bewusst, dass ich nicht mehr in der Lage war, Grenzen zu setzen.

Ab wann ist es genug?

Darf ich sagen, ab wann es genug ist? Ich hatte keine Idee, wie ich aus der Zwickmühle herauskommen sollte. Da ich Single war, musste ich Geld verdienen. Ich war müde! Ich war einfach so müde! Müde von allem!

Tanja: Was hat das mit deiner Gottesbeziehung gemacht?

Ich habe mich gefragt: „Bete ich genug? Bin ich heilig genug? Im Gottesdienst hoben alle die Hände, ich jedoch nicht. Stimmt was mit mir nicht? Was ist bei denen anders? Mache ich es richtig oder fehlt mir was?“

Alle waren bei Gemeindeaktivitäten dabei, nur ich nicht. Dies löste bei mir eine Unsicherheit aus. „Müsste ich nicht mehr wollen? Was ist bei denen anders?“

„Bin ich überhaupt ein richtiger Christ?“

Tanja: Wann hast du für dich gemerkt, dass du etwas verändern musst?

Ich habe viele Jahre gewusst, dass es nicht gut läuft. Ich wusste nur nicht, wie ich dort heraus kommen sollte. Doch dann wurde es extremer. Ich hatte drei Wochen Urlaub mit dem Ziel, mich richtig zu erholen. Das Vorhaben im Urlaub funktionierte nicht. Dann wusste ich, jetzt wird es eng. Es geht nicht mehr so weiter. So beschloss ich, in die Beratung zu gehen. An meinem Geburtstag sagte ich es meinen Freunden.

Bei der Beratung wurde mir geraten, in die Klinik zu gehen. An diesem Punkt wurde mir erst klar, wie schlecht es mir schon ging.

Folgende Fragen quälten mich: „Wie funktioniert das jetzt? Wo gehe ich hin? Was soll ich machen?“ Hierbei unterstützte mich meine Beraterin sehr. Sie half mir Schritte für einen neuen Weg zu finden, denn ich wollte das Problem von der Wurzel angehen.

Tanja: Wie war dein Weg, um gesund zu werden?

In einer psychotherapeutischen Tagesklinik fand ich ambulante Hilfe. Über ein Jahr war ich krank geschrieben. In dieser Zeit fand ich Hilfe bei einer Psychologin.

Als alleinstehende Person waren für mich meine Freunde sehr wichtig. Ich informierte viele von ihnen. Sie nahmen mich an, wie ich war und halfen mir. Ich sagte, wie es mir ging und was ich konnte und was nicht.

Tanja: Was hast du aus dieser Situation gelernt?

Es war ein Segen, die Erfahrung zu machen, dass etwas hält, wenn nichts mehr hält.

Ich lernte, meine Körperzeichen wahrzunehmen, anzunehmen, zu akzeptieren und dementsprechend zu handeln.

Ich habe gelernt, dass es weiter geht. Dass es Lösungen gibt! Ich habe gelernt, dass ich aus der Spirale der Lebensumstände raus muss, um Neues zu entdecken. Sonst habe ich nicht den Kopf, nicht die Energie und nicht die Zeit, um raus aus der Situation zu können. Es gibt keine Abkürzung, sonst überrollt es mich wieder!

Ich musste mitten durch! Ich musste es selber machen! Ich musste selber auf das Eis gehen, um die Erfahrung zu machen, dass es mich trägt! Ich kann Unterstützung annehmen, aber ich muss selber raus gehen!

Die Lösungen kommen beim Gehen!

Das Vertrauen ergibt sich beim Gehen und Wagen. Hierbei erfuhr ich, dass Sitzen bleiben viel schlimmer ist.

Finanziell kam ich gut zurecht. Es ist nicht der Weltuntergang ganz unterzugehen. Ich habe es genutzt als Neubeginn, weil ich es gewagt habe mich hineinzubegeben. Mein Appell auch an alle draußen: Weiter runter geht es nicht mehr. Es geht nur auf.

Tanja: Welche Rolle spielte Gott für dich in dieser Situation?

Ich liebe die Ruhe und sie zu genießen. Gott hat mir seine Natur auf einem goldenen Tablett präsentiert. Wilde Tiere zu sehen fällt direkt in mein Herz. Bei meinen vielen Spaziergängen sind mir Vögel und seltene Tiere begegnet, die ich noch nie vorher gesehen haben. Danach sah ich sie nie wieder. Gott füllte mein Herz mit diesen speziellen Momenten, die ich auch von meinem Fenster aus sehen konnte.

Es war schwierig, allein zu sein, nachdem Besuch da war. Wenn ich wieder allein war und trauerte, kamen Tiere vor mein Fenster. Diese Momente zeigten mir: Gott kümmert sich um mich. Ich nahm mir Zeit für Worship und Predigten, die in meine Situation und meine Not hineinsprachen, was kein Zufall war.

Auch habe ich angefangen, für später vorzusorgen, indem ich begann, ein Tagebuch zu schreiben. Hier wurde alles Gute, was ich mit Gott erlebt habe, Bibeldverse, die mich angesprochen haben, notiert. Damit konnte ich in Notsituationen wieder Mut, Kraft und Hoffnung schöpfen.

Tanja: Was hast du in deinem Leben verändert?

Ich begann eine neue Ausbildung, in der ich meiner Leidenschaft (Pflanzen, Tiere, Natur) Raum geben konnte. Die finanziellen Einbußen durch die Ausbildung und das geringere Gehalt nahm ich für eine bessere Zukunft in Kauf. Die jetzige Arbeit ist leichter, auch wenn ich körperlich härter arbeite. Dafür kann ich mir wieder Zeit nehmen für Hobbys und kreativ sein.

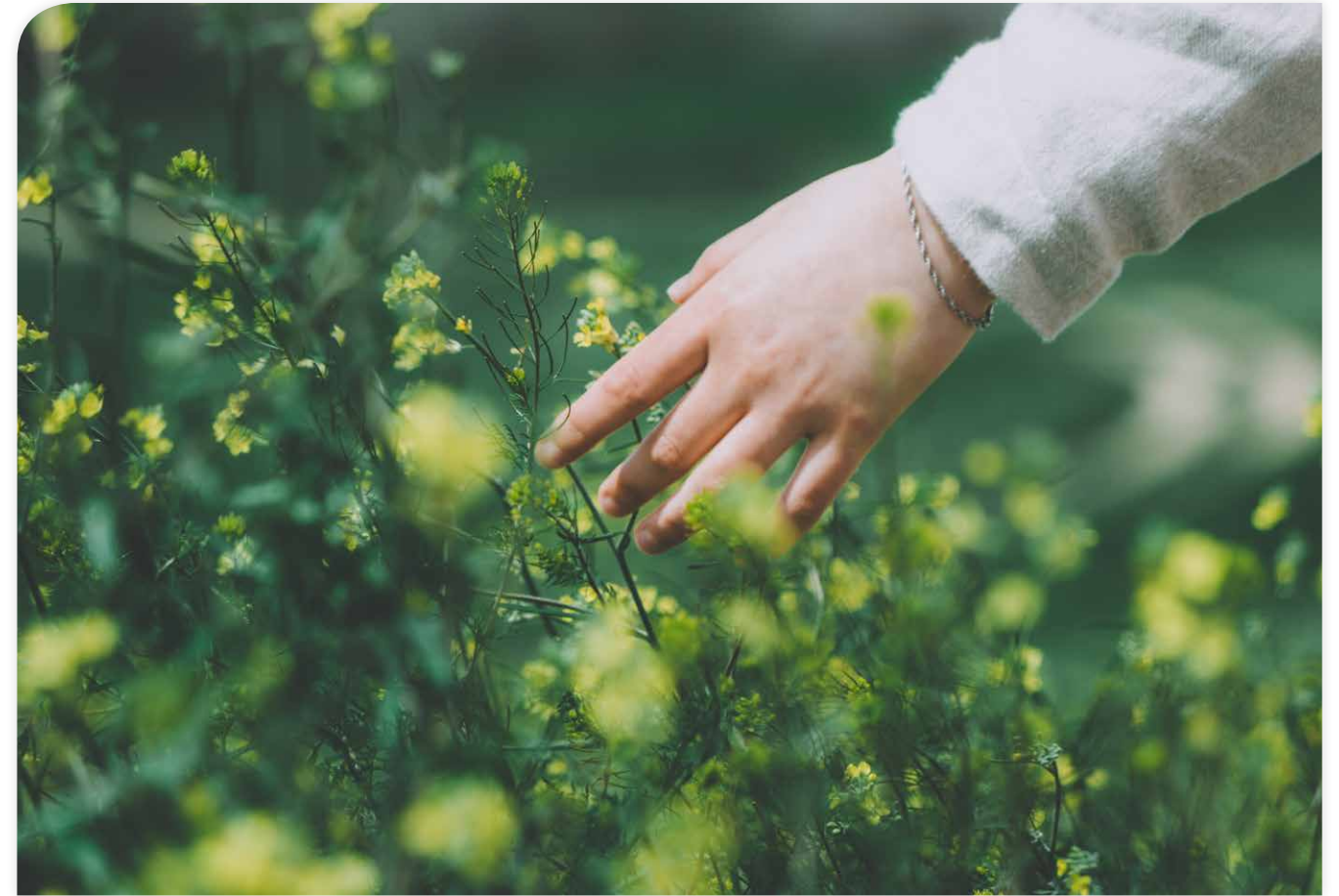
Was ich mache, mache ich gern. Es gibt auch Probleme. Aber es stimmt ganz viel.

Tanja: Kannst du sagen, dass du zufrieden bist?

Im Großen und Ganzen ja. Ich bin zufriedener. Wenn mich etwas bedrückt, denke ich an das Alte und bin schneller wieder glücklich. Durch meine großen Aufbrüche, wie z. B. der Jobwechsel, habe ich gelernt, dass Veränderung gar nicht so schlimm ist. Dass ich ja Übung habe. Dies hilft mir sehr.

Tanja: War die Erschöpfung für dich ein Unglück?

Für mich war der Anfang schrecklich. Es war wie ein Abgrund, da ich mich ganz unten fühlte. Stress, in dem „ich muss“, ist für mich Unglück. Jedoch die Krankheit „Erschöpfungsdepression“ verstehe ich nicht als Unglück, sondern als eine Chance der Neuorientierung.



Tanja: Was ist für dich Glück?

Glück ist „grün“! Die Natur zu erleben, macht mich glücklich und zufrieden. Ich komme bei mir an. Freiheit und Ruhe genießen ist für mich Glück. Wenn ich auftanken kann in der Gegenwart Gottes, dann bin ich wieder Herr meines Lebens und kann im Sturm des Lebens wieder koordinieren.

Tanja: Möchtest du noch etwas wichtiges an die Leser weiter geben?

Erlebe den heilsamen Schöpfer durch die Natur!

Unsere Interview-Partnerin möchte anonym bleiben und ist der Redaktion bekannt (Leserbriefe leiten wir gerne weiter).

Sie ist 39 Jahre alt und Single. Ihren alten Beruf als Krankenschwester tauschte sie gemäß des Titels „Glück ist grün“ durch den der Staudengärtnerin aus.



Die Team.F-Beratersuche

Auf unserer Homepage finden Sie unsere „Beratersuche“ mit einer Auswahl unterschiedlich aufgestellter Berater, die wir als Team.F kennen und empfehlen können.





ULRIKE JANSEN

Unsere Fortbildung für Seelsorge und Lebensberatung in der Corona-Zeit

Aktuelle Einblicke und persönliche Statements unserer Teilnehmer

Ulrike Jansen arbeitet seit vielen Jahren als eine mehrerer Tutoren für die Akademie und bildet die Teilnehmer in der Gebets-seelsorge aus. Hier gibt sie einen Einblick, wie auch während der Pandemie die Fortbildung weiterlaufen konnte.

Die Fakten

- Die Fortbildung verteilt sich über anderthalb bis zwei Jahre und je nach Abschluss beinhaltet sie vier bis fünf Präsenzwochen.
- Im August 2020 hat ein neuer Durchlauf mit 85 Teilnehmern begonnen. Um den Corona-Auflagen gerecht werden zu können, wurden die Teilnehmer in zwei Gruppen aufgeteilt, die jetzt parallel die einzelnen Kurswochen durchlaufen.
- Unser Konzept lebt von dem Wechsel zwischen Lehrvorträgen, fundierter Methodenvermittlung, begleiteter praktischer Selbsterfahrung und Üben in konstanten Kleingruppen und Mentorgruppen.

→ Fundament und Mittelpunkt ist der lebendige Glaube an Gott, die persönliche Beziehung zu Jesus und das Kreuz als Ort der Veränderung, der Wiederherstellung und des Neuanfangs.

Während des Lockdowns

Da der zweite Kurs im Februar 2021 aufgrund der Pandemie verschoben werden musste, hatten wir im gesamten Mitarbeiterteam beschlossen, ausgewählte und geeignete Themen online anzubieten. Dadurch konnten wir den Kontakt zu unseren Studierenden halten und die Möglichkeit geben, thematisch dranzubleiben. Zu den Themen gab es Fragen zur Vertiefung, die wir in regelmäßigen Zoomtreffen in den Mentorgruppen besprochen haben.

Den persönlichen Kontakt, das Reflektieren über die Themen und die gegenseitige Anteilnahme haben die Teilnehmer in ihrer Rückmeldung als sehr ermutigend empfunden. Dennoch vermissten alle den persönlichen Kontakt vor Ort. So war die Freude groß, als wir uns endlich wiedersehen konnten.

Endlich wieder live

Nach einem Jahr konnten wir uns im August 2021 endlich wieder live im Seminarhaus in Burbach-Holzhausen zur zweiten Woche unserer Fortbildung treffen.

Unsere Gruppe hat eine intensive und bewegende Zeit verbracht. Die Möglichkeit, wieder gemeinsam im Lobpreis vor Gott zu stehen, sich von Angesicht zu Angesicht auszutauschen und gemeinsam zu lernen und praktisch zu üben, hat alle tief berührt. Die Atmosphäre war wertschätzend, offen und lebendig, die Teilnehmer interessiert, wissbegierig und motiviert. Alle haben sich aktiv mit eingebracht und gegenseitig bereichert. Wir sind sehr dankbar für die Zeit.

Die nachfolgenden Statements aktueller Teilnehmer zeigen, wie wertvoll die Inhalte und der Austausch waren:



CHRIS BOY

Die Schule für Gebetsseelsorge begeistert mich! Die Tage erlebe ich als Auszeit, in der ich für einen Moment Austreten darf aus meinem Alltag, in der ich neue Impulse bekomme und in der Kleingruppe vertiefen und anwenden kann. Eine Zeit, in der ich an Leib und Seele gut versorgt werde, offene Begegnungen haben kann oder mich auch in „mein Reich“ zurückziehen darf.

Und in erster Linie ist es eine Zeit, in der ich mich zunächst einmal mit mir und meinem bisherigen Lebensweg intensiv und gut angeleitet auseinandersetze. Das wichtigste dabei ist der Raum, den Jesus in all dem einnimmt: Er bewegt mein Herz, er zeigt mir neue Wege auf und er ist es, der mich in die Freiheit führt. Das erlebe ich insbesondere in der Gebetsseelsorge, da ich mich nicht so schnell ablenken lasse, weil Jesus in den Mittelpunkt gestellt wird und weil ich unter diesen Umständen seine Gegenwart und Liebe immer wieder sehr deutlich spüren kann...!



MANUELA HEIMANN

Ich sitze in einer Gruppe mit zehn Frauen, schaue in die Gesichter, die mir inzwischen ganz vertraut erscheinen und fühle mich so reich beschenkt. Wir üben in der Kleingruppe das Handwerkzeug der Seelsorge, welches wir zuvor theoretisch erläutert bekommen und in der Demonstration durch die Mentoren beobachten durften.

Was mir diesmal dabei besonders wichtig geworden ist:

→ Ich darf und soll ganz ICH sein, denn nur dann kann ich „echt sein“, empathisch einfühlsam und dem Ratsuchenden mit Wertschätzung begegnen.

- Ich darf mein „inneres Kind“ kennen lernen, ihm Raum geben, es nachnähren, wo es Mangel erlebt hat. So können die Blockaden zwischen Kopf und Herz überwunden und tiefe Verletzungen heil werden.
- Ich muss nicht immer nur nach schlechten Wurzeln graben, sondern darf und soll auch die guten Wurzeln und Früchte in meinem Leben und auch dem der Ratsuchenden feiern und würdigen. Denn dies sind Ressourcen, die auch in schweren Zeiten Widerstandskraft ermöglichen.

Ich habe mich für Team.F entschieden, weil ich hier kein trockenes theoretisches Wissen vermittelt bekomme, sondern in Beziehung bin und fühlend verstehe – und das macht es für mich zu mehr, als „NUR“ einer Weiterbildung.

KRISTINA HEINE



Trotz der guten digitalen Vernetzung während der Corona-Kontaktsperren, wuchs mit jedem Treffen die Vorfreude auf den gemeinsamen Austausch in Holzhausen. Das Wiedersehen war dann auch sehr herzlich und die Freude darüber, ein Stück des Weges wieder gemeinsam zu gehen, war überall spürbar. In den großen Runden waren alle mit Herz und Kopf und voller Aufmerksamkeit dabei – Gottes guter Geist war allgegenwärtig. In den Kleingruppen war es zudem jeden Tag möglich, das

Gehörte praktisch anzuwenden und mit den guten Methoden, die wir an die Hand bekamen, wurde es schnell möglich, tief in die persönlichen Themen jedes Einzelnen einzusteigen. Durch die vielen verschiedenen Kontaktpunkte wie die Kleingruppenarbeit, gemeinsame Essenszeiten, Spaziergänge oder der Abend am Lagerfeuer war viel Austausch möglich. Die zunehmende Vertrautheit unter uns Teilnehmern war sehr bereichernd. Ich blicke auf eine sehr intensive Zeit zurück, die insbesondere durch den guten und tiefen Austausch zwischen allen Teilnehmern und Gottes spürbaren Segen geprägt war. Ich freue mich schon jetzt auf den dritten Block! ☺



ANNA HABIMANA

Das Tagungshaus vom Blauen Kreuz liegt schön eingebettet in Wiesen und Wald. Die Wanderwege laden ein, sich den Kopf und das Herz frei zu laufen, wenn beide zu voll waren von den intensiven Seminareinheiten. Besonders gut gefallen hat mir die herzliche, authentische und fröhliche Art, in der die drei Referenten von Team.F die zum Teil sehr schweren und seelsorgerlich-psychotherapeutisch anspruchsvollen Themen anschaulich referiert und demonstriert

haben. Live-Demonstrationen zum Gebrauch von Beratungstools wechselten sich ab mit Kleingruppenarbeit, in denen wir das Gehörte und Erlebte ausprobieren konnten. Tägliche abendliche Reflexionsrunden ermöglichten zusätzlich ein vertieftes gegenseitiges Kennenlernen. Es war durchgängig spürbar, wie der Heilige Geist anwesend war und Herzen bewegt hat – die Zuversicht und Hoffnung, die auch bei jeder noch so schweren Lebenserfahrung mit-schwang, weil es für Gott keine unlösbaren Probleme gibt – weder in der Gegenwart noch in der Vergangenheit oder Zukunft.

GREGOR KRETSCHMANN

Die Tage sind für mich eine hervorragende Möglichkeit, nicht nur die „Schule für Gebetsseelsorge“ in meinem eigenen Leben umzusetzen, sondern auch mit immer mehr Verständnis und Barmherzigkeit den unterschiedlichen Verletzungen anderer zu begegnen. Am meisten haben mich die interessanten Berichte aus der Praxis beeindruckt. Viele Menschen haben aus ihren problembehafteten Lebenssituationen herausgefunden, weil sie sich zunächst in ihrer Not an Jesus gewandt haben und sich anschließend mit ihrer schwierigen Kindheit auseinandersetzen konnten.

Ich habe gelernt:

- wie wir Menschen mit emotionalen Verletzungen ganz konkret das Evangelium erfahrbar werden lassen können.
- wie fantastisch unser Gott jeden einzelnen Menschen bereits vor der eigentlichen Geburt mit allem Wesentlichen ausgestattet hat.
- wie die Seele bereits früh auf Gefahren, die das eigene Überleben bedroht, reagiert.
- wie aus christlicher Perspektive die typische Entwicklung oder auch Fehlentwicklung des Menschen aussehen kann.
- welche emotionalen Verletzungen bereits ab der vorgeburtlichen Phase und in den weiteren Lebensphasen möglich sind. Dabei wird auch immer ein Weg der Heilung aufgezeigt.



Interessieren Sie sich für unsere Fortbildung für Gebetsseelsorge und Lebensberatung?

Gerne können Sie sich über die Fortbildung bei unserer Akademie-Sekretärin Beate Radix-Schöne informieren und unseren Studienführer anfordern.

b.schoene@team-f-akademie.de
Fon 023 51 . 98 59 48 – 25





NADINE ROCHA ENCISO

Mein Glück mitten im Lebenssturm

Es sind die Dankbaren, die glücklich sind

Das Thema „Was ist Glück für mich?“ beschäftigt mich in allem Zerbruch, den ich schon erlebt habe, schon länger. Als ich mich beim Schreiben dann gedanklich etwas mehr damit beschäftigte, erwischte es mich eiskalt.

Meine Suche nach dem Glück

Ich will etwas zum Thema Glück schreiben, obwohl ich gerade inmitten eines weiteren Lebenssturms bin? Wenn der Wind des Schmerzes, der Schuld und des Versagens mir ins Gesicht peitscht und ich gefühlt oft im letzten Monat nur trübe Sicht habe? Was maße ich mir da an? Doch ein weiteres Beschäftigen mit der Thematik hat mir dann deutlich gemacht: „Doch Nadine, genau JETZT, gerade JETZT darfst du zurückblicken, reflektieren und neu entdecken, was Glück für dich bedeutet.“

Als Beziehungsmensch habe ich jahrelang „mein Glück“ von gelingenden Beziehungen und demnach von Menschen, die mir wertvoll waren, abhängig gemacht.

Als Scheidungskind mit dem ohnehin vorhandenem Beziehungsmangel und dem noch größeren Wunsch nach DER perfekten, erfüllenden und glücklich machenden Beziehung habe ich dann nach sieben Jahren meine Ehe vor die Wand gefahren und stand nun allein mit drei kleinen Kindern da. „Zum Glück hast du ja noch die Kinder“, war damals ein Spruch, der mich wenig getröstet hat. Denn ich hatte zwar meine Kinder, die ich von Herzen liebe, ich hatte aber auch die Verantwortung, ALLEIN für sie zu sorgen. Mir war damals schon bewusst, dass es beim Sorgen nicht nur um ihr leibliches, sondern vielmehr um ihr seelisches Wohl ging. Das hatte ich ja selber auch erlebt. Verlust, Zerbruch, Zerrissenheit. Mein Glück musste also neu definiert, oder besser gesagt, von einem ANDEREN Mann abhängig gemacht werden.

Der Retter ließ nicht lange auf sich warten, es folgte eine On-Off-Beziehung über mehrere Jahre, in der ich an der Front bis zur völligen Erschöpfung gekämpft hatte, um zu halten, was doch immer MEIN Lebenstraum war. Erneutes Scheitern, erneuter Verlust und wieder KEIN Glück. Mein Lebenstraum war: heile Familie.

So fand ich das wahre Glück

Durch viele dann beginnende Prozesse, meine Vergangenheit aufzuräumen und nicht mehr zuzudecken, um heilsame Veränderung zu erleben, hat Gott mich unendlich oft mit Momenten des Glücks beschenkt.

Die Musik, das Lachen meiner Kinder, das Stück Schokoladentorte mit meiner besten Freundin – das gemeinsame Lachen und auch Weinen mit ihr. Alles Momente, in denen ich Glück empfunden habe und immer noch empfinde. Ja, Glück ist eben kein Dauerzustand. Was ist Glück?

Für mich, das habe ich festgestellt, ist ein erlebtes, gefühltes Glück sehr oft mit Dankbarkeit verbunden.

Ich wurde dankbar dafür, wie unendlich wertvoll ich in Gottes Augen bin, trotz meines Versagens als Mutter und Freundin. Trotz meiner nicht gerade geringen Schuld, die ich auf mich geladen hatte – auch durch die Scheidung und meine Vergangenheit.

Erneutes Scheitern, erneuter Verlust und wieder KEIN Glück. Mein Lebenstraum war: heile Familie.

Ich wurde dankbar für die schmerzlichen Prozesse, durch die mich Gott begleitet hat, weil sie heil machend sind und mich immer noch Stück für Stück in eine Freiheit führen, in der ich sagen kann: „Ich bin, wie ich bin, mit meinen Schattenseiten und ich bin geliebt MIT ihnen.“ Gott hat mich nicht aufgegeben, als mein Plan A nicht funktionierte und auch nicht, als Plan B wieder nicht funktionierte.

Er hat mich auf einen Weg geführt, an dem meine Füße auf weitem Raum stehen, wo ich erleben darf, dass mein Glück von keinem Mann oder keiner Beziehung abhängt.

Dass mein Glück nicht geht, wenn meine Kinder mich im nächsten Monat „verlassen“, um bei ihrem Vater zu leben. Dass Glück etwas ist, das ich nicht „machen“ kann, aber mich daran beteiligen, indem ich SEINE Annahme und Liebe zu mir immer mehr versuche zu verstehen, mich danach ausstrecke und in der Freiheit lebe, die er mir schon zugesagt hat, als ich noch nicht einmal existiert habe.

Zum Glück habe ich ja noch meine Kinder, meine Freunde und meine beste Freundin, die gleichzeitig mit mir begonnen hat, ihren Weg zu gehen. Ja, das ist für mich Glück. Beschenkt zu werden mit gelingenden Beziehungen. Aber welches Glück ist es zu verstehen, dass davon weder mein Wert noch mein weiterer Weg abhängt, dass keiner von ihnen mein Glücks-garant ist und es auch nicht sein kann. Glücklicherweise habe ich auch im Sturm solche Stunden, wo ich diese Sicht habe. An den Tagen, wo ich sie nicht habe, ist Jesus da und sagt mir: „Ich will dein GLÜCK und nicht dein UNGLÜCK“. Und was ER sagt, das ist gewiss. Dann halte ich mich daran fest und schreie ihm zu, damit er meinen Blick auf das viele Gute in meinem Leben richtet. Und während ich Ausschau halte, scheint mir die Sonne ins Gesicht, sehe ich im Garten eine Rosenblüte oder erklingt ein Song, der mein Herz erreicht oder auch die Klingel und es ist meine Freundin mit einem Stück Glückseligkeit in Form einer Schokoladentorte.

Ihre Nadine Rocha Enciso

Nadine Rocha Enciso ist 42 Jahre alt und arbeitet als Pädagogin in der Jugendhilfe.

Sie ist geschieden, seit 10 Jahren alleinerziehend mit ihren 3 Kindern und Single. Bei Team.F arbeitet sie im Bereich Perspektiven für Singles mit. Ihr Herzensthema ist es: sich durch Gottes heilsame Veränderungen in die Freiheit führen lassen um gesunde und gelingende Beziehungen zu finden und zu leben.

SEMINAREMPFEHLUNG

11.–13.11.22

22 651 81

„Und plötzlich ist alles anders“

Ort: Haus am Seimberg

98596 Brotterode bei Eisenach

Leitung: Hannelore und Rainer Linge mit Team

Kosten: ab 217,80 € inkl. Seminargebühr und VP pro Person



23.–27.02.22

22 621 11

Versöhnt leben – Beziehungen klären, Teil 1

Ort: Familien-Ferienstätte Holzhausen

57299 Burbach / Siegerland

Leitung: Ekkehard Kosiol mit Team

Kosten: ab ca. 354,- € inkl. Seminargebühr und VP pro Person



Weitere Termine in unserem Beziehungsprogramm oder online unter www.team-f.de



CHRISTIAN SIEGLING

Glück gehabt!?

Mutig voran!

Das Hefthema begleitet uns auch im Leitungsteam. Haben wir bis jetzt als Team.F „Glück gehabt?“ Sind Krisen gut überstanden und bewältigt worden? Wie sind wir für die Zukunft aufgestellt?

Ja, wenn man so will: Wir haben „Glück gehabt“

– das Glück, treue Freunde, Mitarbeiter und Spender an unserer Seite zu haben, die uns im letzten Jahr, als wir wegen Corona fast keine Seminare mehr durchführen konnten, nicht im Stich gelassen haben.

Dieses „Glück“ macht uns dankbar und gleichzeitig aber auch abhängig von unserem „Auftraggeber“ – Gott. Wir konnten es uns nicht selbst erarbeiten, waren auf die Gunst und Treue von Menschen angewiesen, die ebenfalls die Stimme Gottes dazu hörten oder aus der Dankbarkeit ihrer gesegneten Beziehungen heraus handelten.

Generationswechsel bei Team.F

Rückblickend haben wir im letzten Jahr nicht nur das erste Corona-Jahr tapfer durchgestanden, sondern 2021 auch einige langjährige und treue Regional- und Bereichsleiter in den verdienten Ruhestand verabschiedet. Das haben wir im Rahmen des Möglichen bei einer schönen Feier mit einigen Dankesworten und Rückblicken aus diesen vielen Jahren umgesetzt. So zusammengeschrumpft auf eine Feierstunde zu sehen, was Gott alles in den vielen Jahren geschaffen und wachsen lassen hat, hat uns alle sehr berührt. Und gleichzeitig machte sich fast schon Unsicherheit breit: Was und wer kommt danach?

Ich glaube, überraschend und begeisternd für viele war es zu erleben: JA, da sind (so wie vor 35 Jahren auch) wieder junge Paare und Familien, die sich dem Auftrag hingeben, für gesegnete und gelingende Beziehungen einzutreten. Das hat uns als ganze Mitarbeiterrunde neu belebt und wir erleben:

Gott ist mit seinem Werk, Menschen miteinander zu versöhnen, noch nicht am Ende. Oder fängt es gerade erst an?

Eine wirklich spannende Zeit!

Wir als Leitungsteam beten immer wieder, dass wir rechtzeitig Weichen stellen, Wege erkennen, mutig vorangehen und dabei Menschen mitnehmen.

Ich finde klasse, dass wir uns in unserem Leitungsteam mit unserem Gabenprofil gut ergänzen und annehmen können. Für mich ist das ein Stück alltäglichen Erlebens dessen, was Paulus in 1. Korinther 12 beschreibt, als er den Vergleich des Körpers und seinen unterschiedlichen Organen, Funktionen und Gliedmaßen beschreibt.

Wenn ich dann weiterdenke, empfinde ich das gleiche für unsere Mitarbeiter und die Seminararbeit: Für uns war und ist weiterhin wichtig, dass jeder Mitarbeiter sich gabengemäß einbringen darf und sich in seinen Talenten lebendig erlebt!

So wünschen wir uns, dass wir mit unserem Werk auch zu einem an allen Gliedern funktionsfähigen „Leib Christi“ hier in unserer Welt beitragen dürfen – denn wir haben einen großen Auftrag!

*Im Namen des Leitungsteams
Ihr Christian Siegling*





CORNELIA & STEPHAN ARNOLD
TANJA & GERD HUTSCHENREUTER

10 Jahre christliche Singlearbeit bei Team.F

Von der Sehnsucht nach einem Gegenüber

Ein Familienverein erweitert seine Denkweise – so könnte man die Ereignisse in den Jahren 2009 bis 2011 bei Team.F beschreiben. Aus dem Slogan „starke Ehen – gesunde Familien – zuversichtliche Kinder“ wird die generelle Einladung auch auf Singles erweitert – Team.F ... weil jeder ein Zuhause braucht. Seitdem kristallisieren sich immer mehr Möglichkeiten zum lockeren Kennenlernen und effektiven Trainingsmethoden für beziehungsoffene Einzelpersonen heraus.

Der damalige Akademieleiter Daniel Just beschäftigte sich immer wieder mit dem Gedanken, Singles mit Tipps und Begleitung in der Partnersuche zur Seite zu stehen. „Lasst uns was für Singles anbieten!“, war seine wiederkehrende Aufforderung. „Ist das wirklich unser Auftrag?“, meldeten sich Skepsis und Unsicherheit, aber auch Lust auf Neues.

Der Ursprung

Zeitgleich lernten Cornelia und Stephan Arnold die damalige Singlefrau Ines Emptmeyer kennen (mittlerweile verheiratet mit Ralph Schobert und Mutter von drei wunderbaren Jungs). Eine gutaussiehende, Leben versprühende taffe Frau, mitten in ihrem zufriedenen Singleleben – zufrieden bis sie mit drei engen Freundinnen einen Weihnachtsurlaub in Florida erlebte. Themen wie Männer, Heiraten, unerfüllte Sehnsüchte, meine Bestimmung im Einklang mit dem Willen Gottes und nicht zuletzt die Frage „Den Richtigen finden – ja, aber wie und vor allem wo?“ kamen auf und prägten die Weihnachtsstimmung fern ab von „Oh, du fröhliche...“.

Das Weihnachtsfest in der Fremde hinterließ emotionale Spuren der Sehnsucht nach Partnerschaft und brachte tief greifende Fragen zutage: Wo bin ich als reife, selbstständig lebende Frau zu Hause? Wo und vor allem bei wem kann ich mich anlehnen? Was sind meine Wurzeln, wo ist der Mann, der mich in den Arm nimmt? Werde ich irgendwann mal mit eigenen Kindern unterm Tannenbaum sitzen?

„Jetzt reicht’s“, sagte eine der Damen! „Wir bringen Singles zusammen. Und wir wollen keine alternativen Lebensformen in Gemeinschaften, wir wollen Ehe – wir schaffen eine christliche Plattform für ein entspanntes, humorvolles, aber auch tiefgründiges Kennenlernen zwischen Mann und Frau. Und wir fragen Team.F, ob sie mit uns zusammenarbeiten wollen.“

Die erste „Backstube Traumpartner“

Mehrere Planungstreffen fanden statt, bis es am 14.07.2011 endlich soweit war: Die „Backstube Traumpartner“ öffnete zum ersten Mal ihr Tore – so hießen bis 2019 noch unsere Angebote für Singles (mittlerweile „Perspektiven für Singles“). In Burbach-Holzhausen trafen sich 40 Frauen und 30 Männer als erwartungsvolle Teilnehmerschar, um sich auf ein Kennenlernen und gemeinsame Unternehmungen einzulassen.

Mit dem Motto „leben.feiern.wachsen“, unter dem all unsere Angebote für Singles stehen, ist es unser Ziel, Menschen auf ihrem Weg in eine Beziehung zu begleiten. Dabei sind Tiefgang, Spaß und Gemeinschaft garantiert.

Die Kreativität unserer Mitarbeiter kennt keine Grenzen

So entwickelten sich aus den anfänglichen verlängerten Wochenenden weitere Formate für unsere Singles: Trainingstage, Urlaubswochen im In- und Ausland, Segeltörns, Familienaufstellung, Outdoorerevents, spezielle Themenangebote an den Wochenenden und seit 2013 gemeinsames Feiern über Silvester. Während der beschränkten Möglichkeiten ab April 2020 entwickelten sich alternative Onlineangebote wie „Meet & Greet“ (Speeddating nach Altersgruppen), „Lounge & Talk“ und „Game & Connect“, um die Einsamkeit zu durchbrechen und Gleichgesinnte kennenzulernen.

Ganz neu im Programm finden sich jetzt auch regionale Wandertage. Für jeden Geschmack dürfte etwas dabei sein.



Wir schätzen es als Verantwortliche sehr, mit unseren Singles auf dem Weg sein zu dürfen.

Tiefe Freundschaften sind entstanden und immer wieder erleben wir, wie sich der Mut, neue Wege gehen zu wollen, lohnt. Immer wieder hören wir auch von Hochzeiten oder dürfen auch dabei sein.

Auch Tanja und Gerd Hutschenreuter haben sich bei einer unserer Silvesterfreizeiten für Singles kennen und lieben gelernt. Wie kam es dazu?

„Bei einer Silvesterfreizeit durften wir uns als Mitarbeiter kennen lernen. Fast zwei Monate später schrieb Tanja eine E-Mail an Gerd. Am selben Abend wurde telefoniert. Für diese Kontaktaufnahme spielte für uns beide eine sehr große Rolle, dass wir unser Partnerprofil unter die Lupe nahmen und unsere Partnerwahlkriterien – wie Altersabstand, Wohnort, Beruf, Beziehungserfahrungen usw. – neu bearbeitet haben. Somit öffneten wir uns für den anderen. Die offene Kommunikation und das Einlassen auf Meinungsverschiedenheiten war von Anfang an ein wichtiges Kriterium für unsere Beziehung und jetzige Ehe. Wir sind Team.F unendlich dankbar für unsere Ehe. Weitere Seminare von Team.F halfen uns bei der praktischen Umsetzung der Partnersuche. Ohne diese Impulse hätte Tanja nie die Initiative ergriffen und ihre (starren) Prinzipien, die gegen Gerd sprachen, über Bord geworfen.“

Tanjas und Gerts Geschichte des Kennenlernens und Heiratens steht stellvertretend für viele Paare, welche sich bei Team.F fanden oder durch Reifeschritte und Coaching Mut für ein gemeinsames Miteinander bekamen.

Wir freuen uns auf die Zukunft und hoffen auf weitere tief greifende Begegnungen, um zusammenzuführen was zusammengehört.

Cornelia & Stephan Arnold
Tanja & Gerd Hutschenreuter



Einige spannende Fakten:

- In den letzten 5–6 Jahren wurden ca. **45 Ehen** geschlossen – wir machen dazu keine Erhebungen, aber freuen uns immer wieder über entsprechende Mitteilungen.
- Seit 2011 haben **über 4000 Singles** an unseren Veranstaltungen teilgenommen.
- Für das Jahr **2022** sind **18 analoge Veranstaltungen** geplant, dazu kommen noch unsere Online- und Tagesveranstaltungen.
- Dankbar sind wir für jeden ehrenamtlichen Mitarbeiter. Bis heute haben fast **200 Mitarbeiter** unsere Arbeit unterstützt und geprägt. Nur durch diese Hingabe ist eine solche Vielfalt und Qualität möglich.
- Sehr gerne wird auch unser **Coaching-Angebot** angenommen. Eine Übersicht unserer Coaches finden Sie hier: www.team-f.de/ **Single-Coaching**

Weitere Informationen in unserem Beziehungsprogramm oder online unter www.team-f.de



Facebook
Perspektiven4Singles



Instagram
ps.4singles

Besuchen Sie uns auch in den sozialen Netzwerken



DEBORA SOMMER

Mit allen Sinnen auf Empfang

Hochsensibilität als Gottesgeschenk und Auftrag

In ihrem neuen Buch zeigt Debora Sommer Wege auf, wie Hochsensible ihre Veranlagung als Gabe erkennen und – mit Gottes Hilfe – zu einem erfüllteren, gelasseneren und glücklicheren Leben finden können.

Aufgrund ihres durchlässigeren Nervensystems nehmen Hochsensible äußere und innere Reize intensiver wahr als Nichthochsensible. Da sich diese intensive Wahrnehmung im Alltag oft in Form von Überreizung oder Überforderung äußert (im Sinne von: dies ist zu laut; das ist zu grell; jenes riecht zu intensiv; das geht mir zu nah; es ist mir zu viel etc.), empfinden viele Hochsensible ihre wundervolle Gabe als belastend. Wenn man sich Geschichten von Hochsensiblen anhört, könnte man manchmal fast zum irrigen Schluss kommen, dass Hochsensible per se unglücklichere Menschen wären. Doch dies wäre ein fataler Fehlschluss.

Die Wahrnehmungsfähigkeit, mit der Hochsensible ausgestattet sind, bringt nämlich nicht nur eine Empfänglichkeit für negative Einflüsse mit sich, sondern genauso (und im besten Fall ganz besonders) für positive Einflüsse. Aktuelle Forschungsergebnisse rund um Hochsensibilität (von Wissenschaftlern bevorzugt „Neurosensitivität“ genannt) liefern hierzu spannende Erkenntnisse. Dazu gehört die Einsicht, dass die Wirkung von Einflüssen relativ ist. Kein Reiz hat eine absolute, sondern immer nur eine relative Wirkung auf die jeweilige Person bzw. auf den Zustand ihres Nervensystems.

Hochsensibel – bzw. erhöht neurosensitiv – zu sein, ist keine Festlegung im negativen Sinn, sondern eine spannende Ausgangslage, die viel Raum zum Wachstum hin zur Sonnenseite bietet. Es gilt daran zu arbeiten, dass die Empfänglichkeit für negative Einflüsse schwächer wird und die Empfänglichkeit für positive Einflüsse zunimmt. Man spricht in diesem Zusammenhang von „Vantage-Sensitivität“ (vantage leitet sich von englisch „advantage“ = Vorteil ab).

Letztere beschreibt eine Hochsensibilität, die sich auf ihre Stärken besinnt, ihren Fokus primär auf positive Einflüsse richtet und förderlich mit Herausforderungen und Rückschlägen umgeht. Eine solche Vantage-Sensitivität halte ich auch aus christlicher Sicht für sehr bedeutungsvoll und erstrebenswert, weil sie aufgreift, was mir im Neuen Testament im Blick auf ein Leben in göttlicher Fülle entgegenkommt.

Ein wichtiger Schritt hin zu einem glücklicheren Leben beginnt bei Hochsensiblen damit, dass sie sich von einem defizitären Verständnis ihrer Veranlagung verabschieden und erkennen, dass ihre Hochsensibilität ein kostbares Gottesgeschenk und eine wertvolle Ressource ist.

Hochsensible Personen sind nämlich keineswegs weniger, sondern anders belastbar – und auf ihre Weise sogar ausgesprochen leistungsfähig.

Aus christlicher Sicht führt der Weg zur Vantage-Sensitivität über das Allerheiligste. Weder ein Guru noch eine Selbsterlösungsreligion führen mich zu dauerhafter Liebe, Freude, dauerhaftem Frieden, Erleuchtung und Glück, sondern Gott allein.

Je mehr Zeit ich im Allerheiligsten und damit in Gottes Nähe verbringe, desto mehr kann seine göttliche Liebe, seine göttliche Freude und sein göttlicher Frieden auf mich abfärben.

Ein wichtiger Schritt ist zu erkennen, dass Hochsensibilität ein kostbares Gottesgeschenk ist.

Desto empfänglicher werden meine natürlichen und geistlichen Sinne für den Reichtum, der in der Beziehung mit dem Lebendigen verborgen liegt. In Gottes Nähe finden wir eine Dimension von Glück, die ihresgleichen sucht: „Ich sage zum HERRN: „Du bist mein Herr. Nur bei dir finde ich mein ganzes Glück!““ (Psalm 16,2). Das Allerheiligste ist der bedeutendste Kraftort überhaupt – nicht nur für Hochsensible.

Dr. Debora Sommer (Jg. 1974) ist Dozentin am Theologischen Seminar St. Chrischona, freiberufliche Referentin und Autorin (www.deborasommer.com). Sie ist verheiratet mit Rolf, Mutter von zwei erwachsenen Kindern und lebt in der Schweiz.



„Das neue Buch von Debora Sommer ist eine Schatztruhe für hochsensible Christen. Leicht lesbar, fachlich und theologisch fundiert, aber auch emotional durch ihre persönlichen Erfahrungen. Dadurch entwickelt sie eine ermutigende Lebensperspektive für Hochsensible in christlichen Gemeinden.“

Christa & Dirk Lüling (Team.F)

SEMINAREMPFEHLUNG

19.02.22

22 631 21

Leben mit der Hochsensitivität

Ort: Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde Hoffnungsgemeinde
30890 Barsinghausen

Leitung: Christa und Dirk Lüling mit Team

Kosten: 55,- € Seminargebühr pro Person;
kalte und warme Getränke stehen zur Verfügung
Selbstverpflegung bzw. Pizzaservice



ICH SPÜRE WAS, WAS DU NICHT SPÜRST!



Best.-Nr. 396.020
€ 24,99

Hochsensible in der Gemeinde

In ihrem neuen Buch spricht Debora Sommer sehr persönlich über ihre eigenen Erfahrungen als Hochsensible und ermutigt zu einem reifen Umgang mit dieser Veranlagung. Sie legt dabei ein spezielles Augenmerk auf den christlichen Kontext: Inwiefern stellt Hochsensibilität ein Potenzial für Gemeinden dar?

Jetzt
erhältlich!

Im christlichen Buchhandel
oder jetzt bestellen:
07031 7414-177
bestellen@scm-shop.de
www.scm-shop.de

SCM
Hänssler



LENA KNAACK

10 Jahre Team.F-Magazin

Das nehmen wir zum Anlass, nachzufragen

10 Jahre Magazin bedeuten 40 Ausgaben, diverse spannende Themen und unterschiedlichste Autoren, die mit ihren Worten schon viele Menschen berührt haben – in ihren Alltag und ihre Beziehungen sprachen, manchmal zum Lächeln brachten, aber auch zu Tränen rührten.

Unser großes Ziel ist es, mit unserem Beziehungsmagazin Themen zu vertiefen, Menschen nach unseren Seminaren weiter zu versorgen, aber ebenso Menschen, die Team.F noch nicht kennen, einen Einblick zu geben – in unsere Arbeit, in spannende fachliche Themen und in das reale Leben unserer vielen Gastautoren.

Aber nun sind Sie gefragt!

Wir bitten Sie ganz herzlich um Ihr Feedback.

Wir möchten für das echte Leben schreiben und sind auf das Wissen um Ihre Wünsche und Bedürfnisse aus dem echten Leben angewiesen.

Beantworten Sie die folgenden Fragen, trennen Sie die Seite heraus und senden diese bitte an:

Team.F – Neues Leben für Familien e.V.
Honseler Bruch 30
58511 Lüdenscheid

Oder: Schreiben Sie uns Ihre Antworten per Mail direkt an redaktion@team-f.de!

Vielen Dank für Ihre Zeit!

Lena Knaack



1. Gibt es Magazin-Ausgaben oder bestimmte Artikel, die Ihnen besonders in Erinnerung geblieben sind? Wenn ja, welche?

2. Welche Themen wünschen Sie sich?

3. Layout, Struktur, Übersichtlichkeit und Co. – Was können wir Ihrer Meinung nach noch optimieren?

4. Gibt es Zielgruppen, die wir zu wenig im Fokus haben und Ihrer Meinung nach mehr miteinbeziehen sollten?



Team.F-Shop

In unserem Shop finden Sie viele ausgewählte und bewährte Bücher und weitere Produkte rund um die aktive Gestaltung von Lebenswegen und Beziehungen.



Paarhandschuh Frostfreies Händchenhalten mit dem Paarhandschuh

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



Team.F Kartenspiel Persönlichkeitseigenschaften

Einsatzgebiet: Familie, Beratung,
Coaching, beruflicher Kontext Inhalt:
4x10 Karten, Spielanleitungen,
Klarsichtbox
Artikelnr.: 1409
Preis: 9,90 €



Entdecken
Sie weitere
Postkarten
online.

Team.F Postkarten

Postkarte „Solange man neugierig
ist, kann einem das Alter nichts
anhaben.“
Artikelnr.: 2519
Postkarte „Believe more worry less“
Artikelnr.: 2520
Preis: 0,50 €



Team.F Liebespiel – Grundpackung Das kleinste und preiswerteste Eheseminar der Welt

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



Team.F Gutschein

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



Team.F Entspanntes Einkaufen mit dem Wagenlöser-Schlüsselanhängers

Artikelnr.: 2521
Preis: 2,- €

Erhältlich im
Team.F Shop



Dirk und Christa Lüling Trost finden Scham und Minderwertigkeit überwinden

164 Seiten, gebundene Ausgabe
14,00 € Asaph Verlag

Beschämung hat viele Gesichter und schlimme Folgen. Viele plagen sich mit unberechtigten Scham- und Minderwertigkeitsgefühlen, sie empfinden sich als „verkehrt“ und meinen, nie zu genügen. Andere bemühen sich mit aller Kraft, ihre „Wertlosigkeit“ durch Leistung und Status wettzumachen und zu verbergen.

Was brauchen diese Menschen? Wie kann die blockierende Scham überwunden und die verlorene Würde wiederhergestellt werden?

Anschaulich erklären Dirk und Christa Lüling das Thema „Scham und Wiederherstellung von Würde“ und Betroffene haben mit ihren persönlichen Erfahrungen beigetragen.

Trost finden und heil werden ist möglich.

Dirk und Christa Lüling sind bei Team.F verantwortlich für die Schule für Gebetsseelsorge und als Referenten und Lebensberater tätig. „Trost finden“ ist ihr viertes Buch.

Erhältlich im
Team.F Shop



Dr. Eberhard und Claudia Mühlhan Bleib ruhig, Mama!

Preis: 12,95 €
Bestellnummer: 568125

Die vielfache Mutter Claudia Mühlhan begleitet Sie als junge Mutter (oder junger Vater) von der Schwangerschaft bis zum dritten Lebensjahr Ihres Kindes.

Das große Familienhandbuch

Preis: 14,95 €
Artikelnummer: 1106

Die mehr als 30 turbulenten Erziehungsjahre mit bis zu 13 Kindern (7 leibliche und 6 angenommene) haben den Blick von Claudia und Eberhard Mühlhan für das Wesentliche in der Erziehung geschärft, für das, was im Familienleben auf keinen Fall fehlen darf, wenn man sich wünscht, dass Kinder zuversichtlich heranwachsen.

VORSCHAU: NÄCHSTE AUSGABE

Lichtblick in der Krise –

über den Wunsch, etwas zu bewegen und den Mut, Hilfe anzunehmen

Viele interessante Artikel rund um die Themen:

- Die Krise nutzen – Corona hat erfinderisch gemacht
- Einen Überblick gewinnen – Beratung oder Therapie? Was brauche ich wann?
- Unsere Beratungsangebote bei Team.F stellen sich vor
- Menschen berichten, wie sie Hilfe in Anspruch genommen haben
- Wege aus der Perspektivlosigkeit
- Wie dialogfähig sind wir?



Bestellen & weiterempfehlen

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



Empfehlen Sie unser Magazin gerne weiter oder fordern Sie kostenlose Exemplare an!
www.team-f.de · Fon 02351 985948-0



Alle Produkte zu bestellen über:

Team.F · Neues Leben für Familien e.V. · Honseler Bruch 30 · 58511 Lüdenscheid
Fon 02351 985948-0 · info@team-f.de · www.team-f.de

Leeres Nest



VOLLES HERZ

und irgendwas dazwischen

.....

Dass unsere Kinder irgendwann groß werden, wussten wir von Anfang an. Was wir uns nie richtig vorstellen konnten, ist, was das mit uns Eltern macht.

Wir feiern stolz ihren Start ins Leben, begleiten sie und bleiben dann zurück. Mit ganz unterschiedlichen Gefühlen, guten wie schlechten.

Aber wir dürfen uns neu sortieren, neu aufstellen. Als Mutter und Vater, als Paar und jeder für sich. In dieser besonderen Umbruchs-Zeit braucht es gute Begleiter – so wie sechs mal im Jahr diese Zeitschrift.

FamilyNEXT
Ehe und Familie
für Fortgeschrittene.

.....



**Nichts für
Anfänger**

**Jetzt diese Ausgabe gratis lesen
oder 30% im ersten Jahr sparen:**

www.family-next.net