

Themen dieser Ausgabe:

- ▶ Lebensbericht: Leben mit Burnout
- ▶ Rückblick Mitarbeiterwochenende

- ▶ Gedanken und Impulse
- ▶ Time kills - God heals

- ▶ Zeugnisabend „Heilung ist möglich“
- ▶ Seminarüberblick

Lebensbericht

Leben mit Burnout



© bessl - pixabay.com

Ende Juni 2019 musste ich zugeben: Ich kann nicht mehr! Müde kam ich von der Arbeit im Krankenhaus nach Hause. Es war ein heißer Tag und ich hatte zusätzlich Hitzewallungen, die mich schafften. Da rief meine Tochter an, um mit mir Termine zu vereinbaren, wann ich ihr die Kinder abnehmen könnte. Ich nahm den Kalender zur Hand....und musste weinen. Die vielen Verantwortlichkeiten erdrückten mich. Ich sollte in meiner Kirchengemeinde predigen, die Website in Schuss halten (was nicht meine Gabe ist), einen neuen Folder erstellen, mit nervigem Internetbanking zurechtkommen und generell meiner Leitungsaufgabe gerecht werden. Der von mir gegründete Verein „Tränen trocknen in Afrika“ betreibt ein Waisenheim in Mosambik und verschiedene Hilfsprojekte für Müllmenschen und Arme. Ich hatte das Gefühl für alles zuständig zu sein: Spenden sammeln, Schriftverkehr, Website und viele persönliche Kontakte über WhatsApp, die um Hilfe baten.

Zwei meiner vier Kinder wohnen im gleichen Ort, wodurch ich für meine vier süßen Enkel natürlich auch schnell verfügbar bin. Dann gab es immer Freunde, Kranke oder Hilfsbedürftige, die besucht werden sollen. Zuletzt war da mein lieber Ehemann. Wir haben erst 2018 geheiratet und wohnen nur am Wochenende zusammen. Deshalb wollte ich auch in dieser Zeit ganz für ihn da sein. Seine Anwesenheit war aber durch sein starkes Redebedürfnis oft anstrengend für mich. Seine Hilfsangebote erwiesen sich durch die unterschiedliche Sicht der Dinge, durch Diskussionen und Meinungsverschiedenheiten als Mehraufwand für mich, stressig und belastend.

Eingeständnis

Als ich endlich bei meinem Arbeitgeber angerufen hatte, und bekannte, dass ich nicht mehr arbeiten kann, hab ich erstmal bitterlich geweint. Ich, für alle die Starke, die treue Seele und immer Helfende, war ausgebrannt! Nun brauchte ich Hilfe. Der Gang zum Arzt war auch schwierig, schließlich war's keine Grippe. Er schickte mich zur Psychiaterin und die wollte, dass ich Psychopharmaka schlucke, was ich aber nicht wollte, und auch nicht tat. Aber ich entschied mich, endlich doch Hormone gegen die Wechselbeschwerden einzunehmen, die ich schon 2 Jahre ertrug. Es dauerte allerdings 6 Wochen, bis sie endlich halfen. Das Schlafhormon Melatonin besorgte ich mir auch, und so fand ich wieder mehr nächtliche Ruhe. Doch ich merkte, dass ich mich am wohlsten fühlte, wenn ich ganz alleine war. Ich las viel in meiner Bibel und hatte viele gute Zeiten mit meinem himmlischen Papa. Er beschenkte mich mit Zusagen, wie: „ich selbst werde mit dir gehen und will dir Ruhe verschaffen“ (2.Mose 33,14) und „nicht durch menschliche Kraft und Gewalt soll es geschehen, sondern durch meinen Geist, spricht der Herr der Heerscharen“ (Sacharia 4,6). Ich war dankbar, dass ich nun Zeit genießen konnte und trotzdem meinen Lohn bezahlt bekam (welch ein Segen im Vergleich zu vielen anderen Ländern!). Ich wusste auch, dass Gott mir die Zeit gönnt, so wie er jedem Obstbaum auch eine Zeit ohne Früchte gönnt. Er wollte mich lehren, ihm noch mehr zu vertrauen, das spürte ich. Doch andererseits dachte ich, ich hab ihm doch immer vertraut, wieso bin ich dann überhaupt ausgebrannt? Wieso hat er mich nicht besser geleitet?

Annahme von Hilfe

Ich nahm auch einige Stunden psychotherapeutische Beratung in Anspruch. Die half mir, meine Schwäche anzunehmen und gut für mich zu sorgen, einfach mal nur für mich. Ende November besuchte ich mit meinem Mann das TEAM.F - Seminar „Die Hütte- ein Wochenende mit Gott“. Mein Mann hatte hier im Gebet ein besonderes Erlebnis mit Gott, das seine Beziehung mit IHM stärkte und vertiefte. Mich berührte im letzten Vortrag die Erzählung von einem Vater, der nach Unstimmigkeiten seine Tochter in ihrem Zimmer aufgesucht hat und sich an ihr Bett setzte... Wow, dachte ich, und Tränen traten in meine Augen: „Das hätte ich auch gerne gehabt!“ Ich kann mich an kein einziges vertrautes Gespräch mit meinem Vater erinnern. Das konnte er einfach nicht, hat es von seinem Vater auch nie gelernt. Obwohl ich wusste, dass er mich liebte, lernte ich wohl an unserer Beziehung, dass Liebe nicht mit „Interesse an der Geliebten“ oder mit „Zeit miteinander verbringen“ zu tun hat. Schließlich bekam ich einen Platz für eine 6-wöchige Burnout-Reha. Die Tage waren ausgefüllt mit vielen verschiedenen Therapieangeboten, die sicher Gutes für mich beinhalteten, doch verstärkten sich letztlich meine körperlichen Stresssymptome und ich kam kraftloser aus der Reha zurück als ich hingefahren bin. Erst ein Urlaub danach, ganz allein mit Gott brachte mir wieder Ruhe und neue Kräfte.

Antworten, die helfen

Sehr stärkend für mein Vertrauen in Gott waren und sind 6 Predigten von Reinhard Hirtler über den neuen Bund, in den wir im Glauben an Jesus eintreten (youtube). Dadurch ist viel Kopfwissen ins Herz gerutscht, auch bei meinem Mann. Und unser Gebetsleben hat sich verändert. Dazu hat mich ein Satz in einem Buch total herausgefordert, dort hieß es: „Wenn sie jemandem begegnen, der in emotionaler, geistlicher oder körperlicher Hinsicht vollkommen erschöpft ist, sollten sie fragen: Warum opfern sie sich dermaßen für die Sache auf? Aua! Das saß! Ja, wofür hab ich mich aufgeopfert? Ich hab immer noch keine eindeutige Antwort. Aber ich weiß, dass Gott keine Opfer von mir fordert. Denn Jesus gab sein Leben für mich. Er erwartet nicht, dass ich mich auch aufopfere. Also sind da vielleicht neben der Not der Menschen doch noch der Wunsch nach Anerkennung und Liebe? Ist mein Image die lebenswürdige, starke, treue Sabine? Ich habe Gott jedenfalls um Vergebung gebeten. Ich will nicht meinem Image und nicht von der Anerkennung von Menschen abhängig sein. Ich will IHN lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und mit all meiner Kraft - und meinen Nächsten wie mich selbst. Wir brauchen nicht Kanal für Gott sein - denn da saust alles durch. Wir dürfen eine Schale für ihn sein und seine Gaben auffangen. Sie fließen und fließen über...dass für andere auch noch genug abfällt, aber erst wenn ich satt bin.“

Sabine Appel-Mohrs, Dipl. Krankenpflegerin, 4 Kinder (1. Ehe), seit 2 Jahren mit Heinz verheiratet, gemeinsam haben die beiden 6 Kinder und 9 Enkel



Rückblick TEAM.F Mitarbeiterwochenende



Vom **Freitag 31.01.2020 bis Sonntag 02.02.2020** hat unser TEAM.F Mitarbeiterwochenende in Vöcklabruck stattgefunden. Die Tage standen unter dem Motto „Wertschätzung und Feedback“ und man kann im Nachhinein eindeutig sagen, das Motto war Programm. Am Freitagabend starteten wir mit einem Rückblick über die Dinge die bei TEAM.F im Jahr 2019 erreicht wurden. Hierbei wurden sowohl die Seminare aus 2019 und die Neuerungen innerhalb von TEAM.F, wie zum Beispiel unsere neue Homepage oder die Entwicklung neuer Seminare für 2020, hervorgehoben. Dieser Erfolg war nur möglich, weil alle Mitarbeiter ihre persönliche Freizeit in TEAM.F investieren, unsere Spender und Sponsoren uns bei der Umsetzung der Seminare und Entwicklungen finanziell tragen und unser wunderbarer Gott diese Arbeit segnet.

Am Samstag hatten wir im Anschluss an einen sehr schönen Lobpreis die Möglichkeit, durch einen Vortrag von Rudolf Kirth und den anschließenden Austausch in der Gruppe, einige neue Dinge über das Thema Feedback zu lernen. Der Nachmittag stand zur Verfügung, um im Freien anhand verschiedener Spiele die Dynamik von Gruppen zu erleben und uns selbst und andere besser kennen zu lernen. Im Anschluss daran konnten sich die Mitarbeiter aussuchen, ob sie Workshops zum Thema Soaking, Design Thinking oder Herstellung von Naturkosmetik

besuchen möchten. Das Angebot für Gesellschaftstänze am Abend hat den einen oder anderen noch einmal herausgefordert sich zu bewegen, oder einfach die Gemeinschaft in Gesprächen zu genießen.

Am Sonntag durften wir den Mitarbeitertag mit Lobpreis, einer Andacht und einen Ausblick in die gemeinsame Zukunft abschließen.

Falls du nun auf den Geschmack gekommen bist und vielleicht auch bei TEAM.F mitarbeiten und Teil der TEAM.F Familie werden möchtest, würden wir uns freuen, wenn du dich einfach bei Klaudia Kindslehner, im Büro, meldest. Wir laden dich dann gerne zu unserem nächsten Mitarbeitertag ein.

Sascha Kremmer
Obmann

Sascha Kremmer
verheiratet, 2 Kinder, 1 Hund
Obmann, TEAM.F Österreich



Gedanken und Impulse - „Einsam“

Einsam und verlassen
mit Gedanken, die rasen,
mit Gefühlen, die wühlen
mit Zweifeln, die nagen
mit Fragen, die plagen

Wo bist du, mein Gott?

Verletzt und gehetzt
mit Schmerzen, die nicht heilen
mit Wunden, die bluten
mit Tränen, die fließen

Wo bist du, mein Gott?

Gesehen und gehalten
mit Liebe bedacht
mit Freude beschenkt
mit Geborgenheit umgeben
mit neuer Freude am Leben

Da bist du, mein Gott

Nahe bei mir
hast du Wohnung genommen
bist angekommen
nimmst Raum in mir
Ich gehöre dir

Du bist mein Gott



Esther Lieberknecht, seit 40 Jahren
verheiratet, Coach und Seelsorgerin,
6 Enkelkinder



Time kills - God heals



Mehrere Bergleute werden in einem Stollen eingeschlossen. Sie sind unverletzt, haben aber nur für einige Tage ausreichend Nahrung und Sauerstoff und hoffen natürlich darauf, bald gerettet zu werden.

Nur ein einziger der Bergleute hat eine funktionierende Armbanduhr, er wird zum Hüter der Zeit. Sie belagern ihn, um zu erfahren, wie viel Zeit schon wieder vergangen sei. Bald wird das für ihn zur großen Belastung. Deshalb beschließt er, sie von sich aus über die Zeit zu informieren, nennt ihnen aber immer die halbe Zeitspanne dessen, was an Zeit tatsächlich vergangen ist. Auf diese Weise kann er sie, von einer zur nächsten Zeitansage, immer wieder beruhigen, weil sie so ein kurzlebigeres Zeitgefühl entwickeln können.

Schlussendlich werden sie alle gerettet, sie überleben den Grubeneinsturz unverletzt. Nur der Kamerad mit der Armbanduhr stirbt kurz darauf, weil er als Hüter der Zeit als einziger über die wahre Tages- und Nachtzeit Bescheid wusste und dies ihn als einzigen so unter Stress setzte, dass er schließlich daran verstarb.

Das ist leider keine erfundene, sondern eine wahre Geschichte... So wahr, wie auch die Tatsache, dass wir, in unserem täglichen Getetze, innerlich immer ein Stück sterben, wenn wir uns von der äußeren Zeit, den Uhren um uns herum, diktieren und bestimmen lassen. Ich weiß nicht, ob der verstorbene Bergmann gläubig war oder nicht. Was wäre bloß gewesen, wenn er seine Armbanduhr zerstört hätte und sich voll und ganz auf Gottes Zeitplan verlassen hätte? Hätte er dann ebenfalls überlebt? Ich weiß es nicht.

Time kills, wenn die Zeit UNS lebt, aber God heals, wenn wir in SEINER Zeit leben.

Fragen zum Nachdenken:

Was ist Gottes Zeitplan im Moment für mich?
Was ist nach seinem Zeitplan im Moment dran,
was kann ich getrost lassen?



Helmut Hain, verheiratet, 4 Kinder,
Unternehmensberatung, System. Einzel- &
Teamcoaching, Dipl. Lebens- und Sozialberatung

Einladung zum Zeugnisabend „Heilung ist möglich“



Datum: Fr. 03. April 2020, 19.30 Uhr
Ort: Pfarrsaal Rohrbach
Gastgeber: Franz & Greti Eder
Referenten: Margit und Rudi Asen

Margit Asen berichtet:

„Eines Tages, im Alter von 12 Jahren, bekam ich plötzlich starke Kopfschmerzen und Augenmuskelerkrankungen. Ich wurde sofort ins Krankenhaus eingeliefert. Die Ärzte stellten einen Stammhirntumor fest. Sofort musste ich wegen der Hirndrucksteigerung operiert werden. Im weiteren Verlauf der Krankheit wurde mein ganzer Körper spastisch gelähmt, d.h. dass sich meine Arme und Beine nach innen richteten, ich Augen und Mund nicht mehr schließen konnte und nicht mehr im Stande war zu sprechen. In meinem 9-monatigen Wachkomazustand versorgte mich die Krankenschwester mit hochkalorischer Astronautennahrung, die sie in einen Schlauch spritzte, der durch die Nase in den Mageneingang führte. Ich erhielt eine Krebsbehandlung, eine Morphiumbehandlung wegen der starken Schmerzen und wog schließlich nur noch 26kg bei einer Körpergröße von 165cm. Obwohl ich nicht sprechen konnte, hörte ich, wie die Ärzte über mich sprachen und keinerlei Hoffnung mehr für mich hatten. Meine Eltern suchten während der ganzen Zeit Zuflucht im Gebet. Eines Tages hörte meine Tante von einer Christengemeinde in der Stadt, die für Kranke betete....“

Sie sind herzlich eingeladen zum Besuch unserer Vortragsveranstaltung, um die Heilungsgeschichte von Margit zu hören! Auch Ihre Nachbarn, Freunde, Kollegen und Geschäftspartner sind selbstverständlich herzlich willkommen.

Anmeldung erbeten unter:

info@team-f.at oder telefonisch bei
Fam. Eder: 0677/625 75 132.



Greti und Franz Eder, seit 27 Jahren
verheiratet, haben 4 Töchter, veranstalten
den Parabend bereits zum 12. Mal

Die kommenden Seminare 2020

Unterschiedlich und doch eins 8971 Schlading-Rohrmoos

Termin: 1.5. - 3.5.2020
Ort: Hotel Schütterhof ****, Wiesenweg 140
Beginn: 18:00 Uhr mit dem Abendessen
Ende: 14:00 Uhr nach dem Mittagessen
Leitung: A. & K. Kindslehner mit Team
Kosten: 260,00 € / Person (Anm. bis 1.4.2020)
270,00 € / Person (Anm. ab 2.4.2020)
Leistung: Seminargebühr, Auswertung Persönlichkeitstests, Vollpension, ausgewählte Getränke am Tisch



Anmeldeschluss:
14.4.2020

Gott erleben 8940 Liezen

Termin: 7.6.2020
Ort: Lifechurch Liezen
Salbergweg 10
Beginn: 10:00 Uhr
Ende: 16:00 Uhr
Leitung: Bernhard & Petra Regl
Kosten: Freie Spende erbeten
Das Mittagessen ist nicht inklusive.



Anmeldeschluss:
28.5.2020

Der Mann und das ungezähmte Bier 5162 Obertrum am See

Termin: 9.5.2020 (2.Tag wird vereinbart)
Ort: BierkulturHaus
Beginn: 10:00 Uhr
Leitung: Herbert Holzinger
Kosten: 110,00 € / Person, inkl. Seminargebühr
Leistung: 1. Tag: Seminarartag mit Impulsen
beim gemeinsamen Bierbrauen
2. Tag: Bierverskostung



Anmeldeschluss:
25.4.2020

Mutter-Tochter-Wochenende (10 - 15 Jahre) 4580 Windischgarsten / OÖ

Termin: 15.5. - 17.5.2020
Ort: Evangelisches Freizeitheim
Beginn: 18:00 Uhr mit dem Abendessen
Ende: 14:00 Uhr nach dem Mittagessen
Leitung: Klaudia Kindslehner mit Team
Kosten: 195,00 € (bei Anm. bis 31.3.2020)
205,00 € (bei Anm. ab 1.4.2020)
Leistung: Vollpension, Seminargebühr, Abenteuerprogramm



Anmeldeschluss:
1.5.2020

Single Männer Camp 4161 Ulrichsberg / OÖ

Termin: 21.5. - 24.5.2020
Ort: Hüttendorf Ramenai, Schöneben 23
Beginn: 18:00 Uhr mit dem Abendessen
Ende: 14:00 Uhr nach dem Mittagessen
Leitung: Georg Schmidinger mit Team
Kosten: 325,00 € / Person (Anm. bis 26.3.2020)
355,00 € / Person (Anm. ab 27.3.2020)
Leistung: Vollpension, Seminargebühr, Abenteuerprogramm, Unterkunft in Mehrbettzimmern



Anmeldeschluss:
23.4.2020

Zwei in einem Boot Kainbach bei Leibnitz

Termin: 6.6.2020
Ort: Steinernes Wehr
Kainbach bei Leibnitz
Beginn: 9:30 Uhr
Ende: 14:00 Uhr
Leitung: Andreas & Monika Ludwig
Kosten: 75,00 € / Paar (bei Anm. bis 1.5.2020)
80,00 € / Paar (bei Anm. ab 2.5.2020)
Leistung: Kanutour & Eintritt ins Sulmbad



Anmeldeschluss:
22.5.2020

Vater-Sohn-Wochenende (10 - 15 Jahre) 4580 Windischgarsten / OÖ

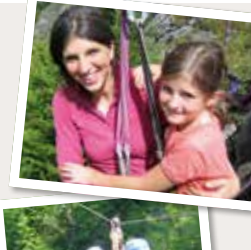
Termin: 19.6. - 21.6.2020
Ort: Evangelisches Freizeitheim
Beginn: 18:00 Uhr mit dem Abendessen
Ende: 14:00 Uhr nach dem Mittagessen
Leitung: Alois Kindslehner mit Team
Kosten: 195,00 € (bei Anm. bis 30.4.2020)
205,00 € (bei Anm. ab 1.5.2020)
Leistung: VP, Seminargebühr, Abenteuerprogramm, 4-Bett-Zi., DZ auf Anfrage



Anmeldeschluss:
2.6.2020

Familien-Erlebniswoche 4580 Windischgarsten / OÖ

Termin: 12.7. - 18.7.2020
Ort: Evangelisches Freizeitheim
Beginn: 18:00 Uhr mit dem Abendessen
Ende: 14:00 Uhr nach dem Mittagessen
Leitung: Rudolf & Ingrid Kirth mit Team
Kosten: 406,00 € / Erwachsener
238,00 € / Kind (6-9 J.)
268,00 € / Kind (10-15 J.)
Leistung: Vollpension, Seminarbeitrag, Aktivitätsprogramm



Anmeldeschluss:
1.6.2020

Erlebt als Familie eine wunderbare Abenteuerwoche!

Tolle Aktivitäten erwarten euch. Auch alleinerziehende Mütter und Väter sind herzlich willkommen.

Gemeinsam bezwingen wir einen Klettersteig, erforschen Höhlen, erklimmen Felsen, haben Spaß beim Seilrutschen und Canyoning. Kinder ab ca. 6 Jahren können am Aktivprogramm teilnehmen. Familien mit jüngeren Kindern sind auch herzlich willkommen. Die Eltern werden gebeten, die jüngeren Kinder selbst zu beschäftigen (Anregungen kommen von uns).

Geistliche Impulse dürfen natürlich nicht fehlen. Mit Esther und Erhard Lieberknecht werden wir uns auf die Suche nach Gott machen. Wer ist er wirklich? Wie zeigt er sich in seinem Wort?



Buche Dein gewünschtes Seminar ganz einfach online:

Unter team-f.at/veranstaltungen findest du alle aktuellen und anstehenden Seminare und Veranstaltungen.

Buche sofort online, wenn dich ein Seminar anspricht!



Wir freuen uns auf Dich!