



Aufblühen

In dieser Ausgabe:

team-f.at

- ➔ S. 2 Editorial
- ➔ S. 3 Blühen auf deine eigene Weise
- ➔ S. 4 Hochsensibel
- ➔ S. 7 Seminarvorschau 2023
- ➔ S. 7 Unterstütze uns



Liebe Freundin/lieber Freund von TEAM.F Österreich!

Wir stehen am Anfang eines neuen Jahres und so möchte ich Dir folgenden Gedanken mitgeben. Wir alle kennen die Stelle in der Bibel, wo Abraham von Gott berufen wird und wo Gott ihm Folgendes zuspricht:

Ich will dich segnen und du sollst ein Segen sein... durch dich sollen alle Familien auf Erden gesegnet werden... Genesis 12,1-3.

Das Interessante ist, dass wir durch Jesus Christus TeilhaberInnen von all diesen Verheißungen geworden sind - und ist nicht genau dies unsere Berufung bei TEAM.F?

Darum sage nicht: "Was kann ich denn schon bewirken? Ich bin doch nicht bedeutsam und zu wenig begabt...usw.". Sage lieber: "Ich werde dort nicht fehlen, wo Gott mich braucht".

So sind wir alle nun Ermutiger, Helfer, Botschafter. In den Begegnungen mit unseren Mitmenschen - wo auch immer - dürfen wir daran teilhaben, die Menschen zum "Aufblühen" zu bringen (Segnen bedeutet: zum Gedeihen bringen).

Wenn wir also Väter/Mütter/Singles/Teenager/Kinder in dieser Weise ermutigen, dann wird das mit Sicherheit zu einem Aufblühen in deren Familien führen.

In diesem Sinne sage ich Dir zu: "Sei mutig und stark - sei fleißig in den guten Werken, die Gott für Dich vorbereitet hat!".

Segensreiche Grüße sendet Dir

Manfred Astleithner

Obmann TEAM.F Österreich



© Romolo Tavani - stock.adobe.com

TEAM.F Österreich steht für...

FAMILIEN

Stärkung des Miteinanders durch Austausch mit anderen Familien.

PAARE

Wichtige Impulse für das Gelingen Eures Paar-Seins.

FRAUEN

Selbstfürsorge und neue Blickwinkel stärken Deine Persönlichkeit.

MÄNNER

Mut und frische Energie für Deinen Alltag und Deine Familie.

LEBENSHILFE

Antworten und Zuspruch in emotionalen Krisenzeiten.

... Seminare für Dich!

team-f.at



Blühen auf deine eigene Weise

Eine alte Legende erzählt von einem König, der durch seinen Garten ging und fast die ganze Pflanzenwelt verwelkt und sterbend vorfand. Im Gespräch mit einer Eiche erklärte ihm diese, sie sterbe, weil sie nicht so hoch und wunderschön sein könne wie die Pinie. Die Pinie sagte, dass auch sie traurig sei, weil sie nicht so wunderbare Früchte trage wie der Birnbaum. Der Birnbaum beklagte sich, dass er keinen so wunderbaren Duft hatte wie die Fichte. Ganz am Ende des Gartens blühte ein kleines Gänseblümchen. Das kleine Blumengesicht strahlte freudig und voller Leben.

„Wie wunderbar, kleine Blume,“ sagte der König, „was bin ich froh, wenigstens ein glückliches Gesicht in meinem Garten zu finden.“ „Oh König,“ sagte die Blume, „ich weiß, ich bin klein und nur wenige Menschen sehen mich, aber eines Tages bin ich zur Überzeugung gekommen, dass eure königliche Hoheit bestimmt gute Gründe dafür hatte, mich hierhin zu pflanzen. Und so entschied ich mich, dass ich die beste kleine Blume sein will, die ich sein kann.“

Deinem Wesen entsprechend blühen

Blühen hat ganz grundlegend mit deinen Wurzeln und mit deinem Pflanzort zu tun. Deinem Blühen sind vom Schöpfer auch Grenzen gesetzt. Der Birnbaum wird nie Äpfel tragen. Aus den Wurzeln eines Gänseblümchens wird nie eine Sonnenblume wachsen.

Hätte der Schöpfer an der Stelle eine Sonnenblume gewollt, hätte er eine Sonnenblume gepflanzt.

Je mehr du dich deinen eigenen Wurzeln zuwendest, spürst du, was dich prägt, wer du sein kannst, wer du nicht sein musst. Mit unserer Erschaffung war eine ganz bestimmte Vorstellung unseres Schöpfers verbunden. Er hat uns als Kunstwerk kreiert. Wir sind Gottes handgefertigtes Meisterwerk. Er sieht, was an Möglichkeiten vorhanden ist, um unsere Einzigartigkeit zum Erblühen zu bringen.

Blühen wächst aus der Überzeugung: Ich glaube, dass der König mich wunderbar, einzigartig erschaffen hat. Ich will für ihn mein Bestes geben, dort, wo ich von ihm gepflanzt bin.

Was ist deine Einzigartigkeit?

Wenn unsere Einzigartigkeit unentdeckt bleibt, tun wir uns schwer, in guter Weise mit uns umzugehen. Wie kannst du deinem Wesen entsprechend aufblühen? Schönheit und guter Umgang mit dir selbst kann dann durchbrechen, weil du deine besondere Persönlichkeit siehst, wenn du deine einmalige Kombination von Begabung, Leidenschaften, Sehnsüchten und Träumen leben kannst. Deine Lebensgeschichte ist einzigartig. Deine Persönlichkeitsmerkmale sind einzigartig. All das wirkt sich auf dein Erblühen aus. Es gibt extrovertierte Menschen und introvertierte Menschen. Extrovertierte Menschen

schöpfen ihre Kraft aus dem Zusammensein mit anderen Menschen. Introvertierte Menschen schöpfen Kraft aus der Stille und dem Rückzug.

Sie blühen in der Stille auf. Es gibt Blumen, die blühen nur im Verborgenen. Es gibt Blumen, die teils im Verborgenen, teils im Rampenlicht blühen.

Eines ist wichtig zu wissen: Wenn wir uns nicht kennen, erwarten wir vielleicht etwas von uns, das nicht in uns angelegt ist und mühen uns umsonst ab. Unzufriedenheit und Vergleich macht sich breit und verhindert, dass wir in „Saft und Kraft“ kommen.

Die Frage: „Was ist meine Weise zu blühen?“ ist entscheidend, um sich selbst immer bes-

ser kennenzulernen, damit wir Begabungen entdecken und weiterentwickeln.

Dann kann jeder auf seine Weise an seinem Ort blühen, dort wo uns Gott hingestellt hat und verwenden möchte. Wir dürfen erkennen: Ich bin Gottes handgefertigtes Meisterwerk.



Esther Lieberknecht

seit 44 Jahren verheiratet,
Coach und Seelsorgerin, hat 6 Enkelkinder



© Elena Dvortsova - stock.adobe.com

Hochsensibel

Die verkannte Gabe Gottes

Hochsensibel zu sein bedeutet: anders zu sein, besonders, unverstanden, feinfühlig, allein zu sein und vieles mehr...

Schon seit meiner frühen Kindheit bin ich hochsensibel und das war alles andere als leicht.

Damals wussten meine Eltern über Hochsensibilität noch nicht Bescheid. Sie hatten keine Ahnung, wie sie mir helfen konnten. Dadurch wurde vieles einfach nur zur Belastung, anstatt es als Privileg zu sehen, mit einer besonderen Gabe von Gott gesegnet zu sein.

Solange ich zurückdenken kann, war ich immer für all meine Freunde der Kummerkasten und habe mich auch jeder Sache angenommen. Einerseits, weil ich so mitfühlend, umsichtig und gewissenhaft war und feine Antennen hatte, was die Gefühle der Anderen anging. Andererseits auch, weil ich dachte, nur ich kann das, oder ohne mich geht es

nicht. Was dann auch den Druck aufbaute, dass ich perfekt sein wollte und allen Anforderungen zu genügen versuchte. Ich hatte und habe noch immer einen sehr ausgeprägten Gerechtigkeitsinn, der aber leider nicht immer ernst genommen oder verstanden wird.

Das hochsensible Kind

Als hochsensibles Kind hast du sehr viele Ideen, die du natürlich auch umsetzen möchtest. Aber nicht immer werden diese von den anderen Kindern geteilt. Dann bekommt man relativ schnell einen Stempel aufgedrückt. Beispielsweise „du bist überheblich“, „du bist ein schwieriges Kind“, „du bist eine Träumerin, eine Streberin, eine Außenseiterin“. So etwas zu hören und zu fühlen, ist für das Selbstwertgefühl nicht gerade positiv und bringt sehr oft großen Leidensdruck mit sich.

Wie sollte es anders sein, bringen Hochsensible auch ganz viele Stärken mit. Es ist ja eine Gabe Gottes und die möchte Er auch gebrauchen! Dazu gehören eine starke und feine Wahrnehmung, Details sehen, lernen durch Beobachten, umsichtig und gewissenhaft sein, vorausschauend denken können, eine ausgeprägte Intuition. Diese Menschen haben ein reiches und tiefes Gefühlsleben und sind geistlich sehr aufgeschlossen.

In meiner Kindheit konnte ich viele Dinge, die in meinem Leben passiert sind, nicht verstehen. Als Erwachsene hatte ich mir ein Lebensmuster angeeignet, um Leid zu mildern. Mein überstarker Sinn für Gerechtigkeit führte

allerdings manchmal dazu, dass ich mit Gott im Gebet rang, da ich Sein Handeln dann nicht verstehen konnte und auch nicht einfach so stehen lassen wollte.

Hilfe bekommen

Dann hatte ich die Gelegenheit, bei einem Seminar von Dirk und Christa Lüling dabei zu sein. Dort wurden mir so richtig die Augen geöffnet. Endlich begann ich mich selbst zu verstehen, konnte die Gabe in mir erkennen und lernte, wie man damit umgeht. Welch eine Veränderung war das! Es fühlte sich so an, als würde in der Wüste nun endlich der ersehnte Regen fallen und alles aufblühen. Oh, was für eine Befreiung ich da erleben durfte!

Nun, da ich weiß, dass ich hochsensibel bin, verhalte ich mich dementsprechend anders. Es ist wichtig, sich selbst gut zu beobachten und sich genau kennen zu lernen, damit das Leben gelingt.

Die eigenen Kinder unterstützen

Meine Tochter (gerade 13 geworden) ist ebenfalls ein hochsensibles Kind. Aber da ich mich nun selbst viel besser verstehe, hat sie es in vielen Dingen um einiges leichter. Schon alleine, dass ich ihre Gefühle und Handlungen nachvollziehen und sie durch meine eigenen Erfahrungen anleiten kann, nimmt viel Druck aus dem Alltag heraus. Ich bin unendlich dankbar, dass sie nicht durch die gleichen Leiden gehen muss wie ich. Das heißt nicht, dass sie nicht leidet, denn manche Dinge kann man auch seinen Kindern



nicht abnehmen. Aber wir können für unsere Kinder da sein und ihnen die Gabe und den Umgang damit erklären.

Ich hätte es damals als Sicherheit und Schutz empfunden, wenn meine Eltern mich verstanden hätten und mir einfach nur zur Seite gestanden wären. Darum schätze ich es umso mehr, dass meine Tochter mit ihren Gefühlen und Gedanken zu mir kommt und wir dann auch darüber reden können.

Seminareinladung

Meine eigenen Erfahrungen und auch die mit meiner Tochter, inspirierten mich dazu, ein Seminar zu starten für hochsensible Eltern mit hochsensiblen Kindern. Ich möchte gerne andere Eltern einladen, ihre eigene Gabe zu entdecken, lernen, damit umzugehen und auch eine Unterstützung für ihre Kinder zu sein.

Falls das genau dein Thema ist, dann freue ich mich darauf, dich bei unserem Seminar "Eltern & Kind - Wochenende für Hochsensible" begrüßen zu dürfen.

Du kannst als Mama mit deinem Sohn/deiner Tochter kommen, genauso auch als Papa mit deinem Sohn/deiner Tochter. Mehr Infos dazu findest du auf unserer Homepage unter den Veranstaltungen.

Kludia Kindslehner

seit 27 Jahren verheiratet mit Alois, Mutter von zwei Buben (adoptiert aus Äthiopien) und einem Mädchen, arbeitet im TEAM.F Büro.



ELTERN-KIND-WOCHENENDE

*Für Hochsensible
(6 - 16 Jahre)*

- Termin: 23.06. - 26.06.2023
 Ort: Haus der Begegnung
 4824 Gosau
 Beginn: 18:00 Uhr
 Ende: 14:00 Uhr
 Leitung: Kludia Kindslehner & Team
 Kosten: 300,00 € / pro Paar (Anm. bis 08.05.2023)
 310,00 € / pro Paar (Anm. ab 09.05.2023)
 Leistung: VP, Seminargebühr, Seminarunterlagen,
 Kindergruppen, Impulse für Eltern
Anmeldeschluss: 06.06.2023

Hochsensibilität ist eine neurologische Beschaffenheit, die gleichzeitig Grundlage vieler wunderbarer Begabungen ist. Manche Kinder fallen durch diese Sensibilität auf. Sie sind überdurchschnittlich schüchtern oder verhaltenskreativ, passen nicht in eine Gruppe und wirken ohne Begründung gestresst oder unglücklich. Oft spiegelt unser Kind aber auch etwas von uns selbst wider und es wird uns dadurch ein Spiegel vorgehalten. In diesem Seminar kannst du mit deinem Kind ein entspanntes Wochenende verbringen (Vater oder Mutter & Sohn oder Tochter) und erhältst wertvolle Tipps für das Verstehen, Begleiten und den Umgang mit diesen Kindern, damit sie sich seelisch gesund entwickeln können. Aber auch du selbst darfst viel über deine eigene Hochsensibilität und den Umgang damit lernen.

**JETZT
BUCHEN!**



Seminarvorschau 2023

Frauen unter sich

8961 St. Nikolai/SölktaI



Termin: 31.03. - 02.04.2023
Ort: Seminarhaus Sölkstüb'n
 Mössna 194
 8961 St. Nikolai/SölktaI
Beginn: 18:00 Uhr (inkl. Abendessen)
Ende: 14:00 Uhr (inkl. Mittagessen)
Leitung: Petra Regl, Natascha Erhardt und Team
Kosten: 230 €/Person
Leistung: Halbpension, Seminargebühr
 Materialbeitrag für Workshops
Anmeldeschluss: 20.03.2023

Wege des Segens 1

4824 Gosau



Termin: 21.04. - 23.04.2023
Ort: Haus der Begegnung
 4824 Gosau
Beginn: 18:00 Uhr (inkl. Abendessen)
Ende: 14:00 Uhr (inkl. Mittagessen)
Leitung: Manfred & Sara Astleithner
Kosten: 250 € für Einzelpersonen
 460 € für Ehepaare
Leistung: Seminarunterlagen, 2 Tage VP
Anmeldeschluss: 31.03.2023

Der ungezähmte Mann

4573 Hinterstoder



Termin: 28.04. - 01.05.2023
Ort: LNZ
 Hutterer Böden 109
 4573 Hinterstoder
Beginn: 18:00 Uhr (inkl. Abendessen)
Ende: 14:00 Uhr (inkl. Mittagessen)
Leitung: Sascha Kremmer, Sieghard Grüger & Team
Kosten: 280 €/Person
Leistung: Abenteuerprogramm, Seminargebühr
 Mehrbettzimmer, VP
Anmeldeschluss: 17.03.2023

Familien-Erlebniswoche

Edtbauernalm/OÖ



Termin: 06.08. - 12.08.2023
Ort: Landes-Jugendhaus
 Edtbauernalm/OÖ
Beginn: 18:00 Uhr
Ende: 09:30 Uhr
Leitung: Familien Mall, Pointner und Kirth
Kosten: 380,00 €/Erwachsene
 320,00 €/Kind (10 - 17 Jahre)
 280,00 €/Kind (4 - 9 Jahre)
Leistung: VP, Aktivprogramm, Ausrüstung, Seminar-
 gebühr, Mehrbettzimmer mit Stockbetten
Anmeldeschluss: 01.07.2023

Unterstütze uns!

Unterstütze unsere Projekte mit einem beliebigen Betrag. Wir freuen uns über Deine Zuwendung.



Spendenkonto:

Volksbank Oberösterreich AG
 IBAN: AT08 4480 0371 5257 0001
 BIC: VBWEAT2WXXX



1. Banking-App öffnen
2. Code scannen
3. Spenden



team-f.at/unterstuetzen

Besuche uns online auf Facebook,
Instagram und auf unserer Website - finde
aktuelle Infos und Inhalte aus dem Heft.



© montypeter - stock.adobe.com

Anmeldung zu unseren Seminaren unter

TEAM.F – Büro
Kremsmünstererstr. 2b
4532 Rohr

E-Mail: info@team-f.at
Telefon: 0677 / 62 68 81 77
Internet: www.team-f.at



Dein gewünschtes Seminar 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!



Scan me

Team-f.at/veranstaltungen

