

TEAM F

ePaper für Familie, Ehe & Beziehung

STELL DIR VOR,
heute läuft alles glatt...

**GEMEINSAM
WACHSEN –**
wie junge Familien
stark bleiben

**GESUNDHEIT
LEBEN**
Körper, Geist und
Seele in Balance

ZWEIFEL –
der nervige Gast,
der uns manchmal
weiterbringt



Liebe Leserin / lieber Leser,

in einer Welt, die sich ständig verändert, bleibt eines beständig: die Kraft der Familie. Familien sind mehr als der Ort, an dem man aufwächst; sie sind der sichere Grund, von dem aus ihr die Herausforderungen von heute und morgen angeht.

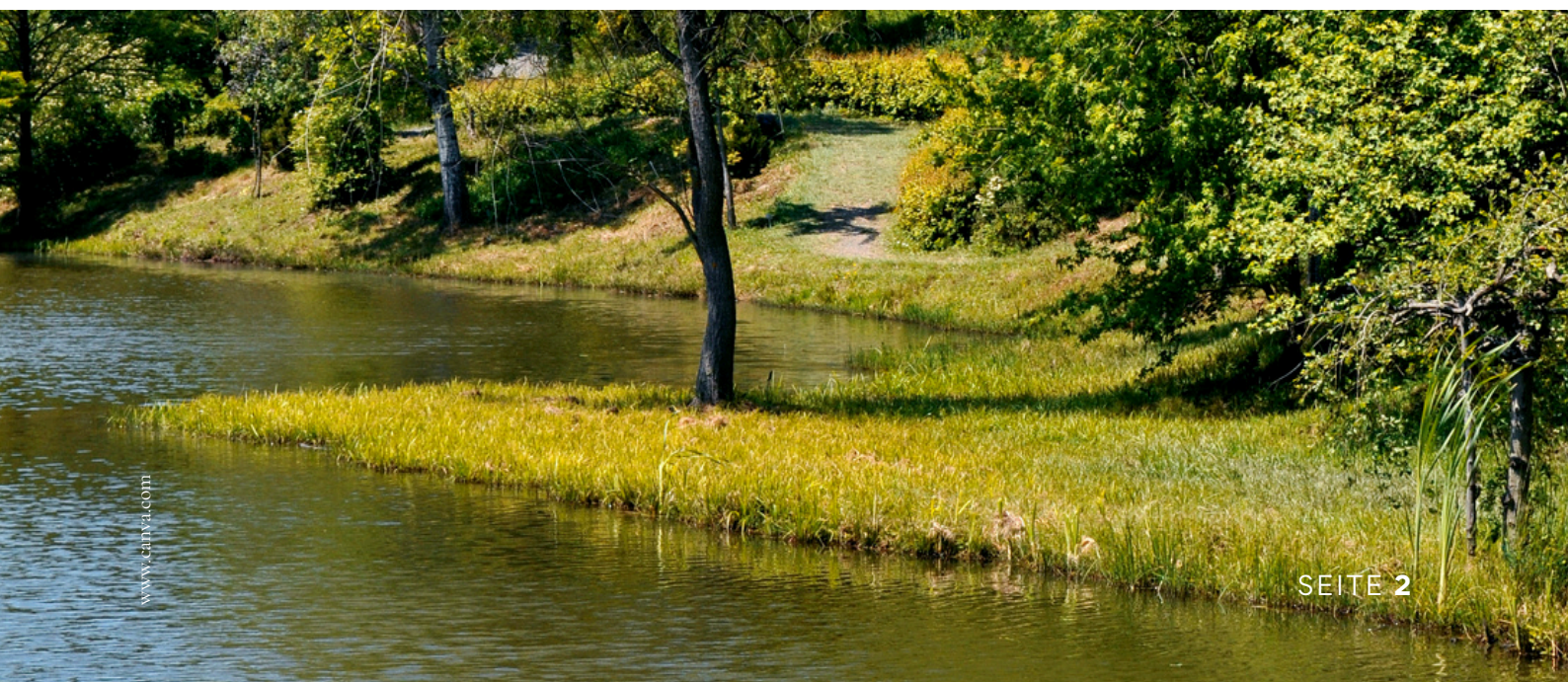
Unser ePaper möchte euch Inspiration, praktische Tipps und Ermutigung bieten, damit ihr als Familie stärker, verbunden und resilient werdet.

In dieser Ausgabe findest du Ideen, wie ihr Alltagsorgen gemeinsam bewältigt, Werte lebendig vermittelt

und Raum für Freude schafft. Von achtsamer Kommunikation über Rituale des Zusammenhalts bis hin zu altersgerechten Aktivitäten für Groß und Klein – wir begleiten euch bei kleinen Schritten mit großer Wirkung.

Das Team wünscht dir eine inspirierende Lektüre, bewusstes Miteinander und die Zuversicht, dass schon die nächsten gemeinsamen Momente eure Familie ein Stück näher zusammenbringen können.

Herzliche Grüße,
die TEAM.F Redaktion





INHALT

SEITE 5

Stell dir vor, heute läuft alles glatt...

SEITE 6 - 7

Gemeinsam wachsen - wie junge Familien stark bleiben

SEITE 8 - 9

Gesundheit leben - Körper, Geist und Seele in Balance

SEITE 10

Zweifel - der nervige Gast, der uns manchmal weiterbringt

SEMINARTIPPS 11

Kommende Seminare, die dich interessieren könnten.



IMPRESSUM

Herausgeber: TEAM.F Österreich, Kremsmünstererstr. 2b, 4532 Rohr
Konzept & Layout: Andrea Schenkermayer, erstellt mit Canva www.canva.com
Texte: mit Hilfe KI erstellt
Titelbild: www.canva.com





STELL DIR VOR, HEUTE LÄUFT ALLES GLATT...

Stell dir vor, heute ist so ein Tag.

Du wachst auf, und ausnahmsweise funktioniert alles: Der Wecker klingelt pünktlich, der Kaffee schmeckt perfekt, die Kinder ziehen sich freiwillig an, der Hund sitzt brav an der Leine – und der Staubsauger bleibt einfach mal aus.

Klingt wie ein Traum? Vielleicht. Aber genau darum geht es:
Es ist Zeit, ein bisschen zu träumen – und Hoffnung zu tanken.

Erinnern wir uns: Gott ist bei uns, auch an chaotischen Tagen. Manchmal müssen wir nur einen Moment innehalten, durchatmen und uns vorstellen, wie es wäre, wenn heute alles glatt läuft. Diese kleine Übung ist wie ein geistlicher Akku: Sie füllt unser Herz mit Freude, Vertrauen und Zuversicht – selbst wenn der Alltag wieder lauter und unordentlicher wird.

Vielleicht läuft heute nicht wirklich alles glatt. Die Kinder streiten, die Waschmaschine rebelliert, das Telefon klingelt pausenlos. Aber in Gedanken kannst du den Tag schon einmal erleben – voller Ruhe, Freude und kleiner Wunder. Ein Lächeln von deinem Partner, ein dankbares Wort von deinem Kind, ein kurzer Moment Stille, in dem du Gott einfach nur „Danke“ sagen kannst.

Und hier kommt das Schöne: Wer sich diese Momente bewusst vorstellt, merkt, dass Gottes Segen oft schon da ist – selbst in kleinen, unscheinbaren Augenblicken. Es ist wie eine Einladung: Lass dich nicht von Chaos entmutigen, sondern erkenne die Freude, die trotz allem wächst.

Kleiner Tipp zum Schluss: Wenn der Alltag wieder wild wird, schließe kurz die Augen, atme tief ein und sage: „Heute läuft alles glatt – wenigstens in meinem Herzen.“ Und wer weiß? Vielleicht steckt in diesem kleinen Moment schon ein echtes Wunder.



GEMEINSAM WACHSEN –

wie junge Familien
stark bleiben

Eltern sein ist wie
Achterbahnfahren:
Manchmal geht es rasant
bergauf vor Freude,
manchmal halsbrecherisch
bergab vor Müdigkeit.





Eltern sein ist wie Achterbahnfahren: Manchmal geht es rasant bergauf vor Freude, manchmal halsbrecherisch bergab vor Müdigkeit. Besonders junge Familien kennen diese Mischung aus Glück, Chaos und gelegentlicher Verzweiflung. Doch genau hier können christliche Werte helfen, den Alltag zu meistern und die Familie zu stärken.

1. Gemeinsame Rituale - kleine Anker im Alltag

Morgens ein kurzes Gebet, abends ein gemeinsames Dankbarkeitsritual oder einfach ein Abendspaziergang als Familie - solche Rituale geben Sicherheit und Nähe. Sie sind kleine Anker, die Kindern Geborgenheit schenken und Eltern daran erinnern, bewusst Zeit füreinander zu nehmen.

2. Kommunikation statt Chaos

Wenn Windeln wechseln, Arbeit, Termine und Hausaufgaben zusammentreffen, geht die Kommunikation oft verloren. Hier ermutigen wir euch, ehrlich, respektvoll und liebevoll miteinander zu sprechen - auch über Sorgen, Zweifel oder Müdigkeit. Wer zuhört, versteht und verstanden wird, stärkt das Fundament der Familie.

3. Geduld lernen - täglich ein kleines Abenteuer

Kinder testen Grenzen, Eltern testen ihre Nerven. Geduld ist hier keine abstrakte Tugend, sondern eine praktische Superkraft. Wer bewusst durchatmet, verzeiht und mit Humor

reagiert, schafft eine Atmosphäre, in der Liebe wachsen kann - und Konflikte weniger zerstörerisch wirken.

4. Vertrauen und Unterstützung

Junge Familien sind keine Inseln. Freunde, Großeltern, Gemeinde oder Nachbarn können wertvolle Unterstützung bieten. erinnert euch gegenseitig immer wieder daran, Hilfe anzunehmen und gemeinsam zu tragen - denn niemand muss alles allein schaffen.

5. Freude feiern

Zwischen Wickeltisch, Homeoffice und Einkaufsliste: Vergesst nicht, Freude zu feiern! Ein spontanes Lachen, ein kleiner Erfolg oder ein Familienmoment voller Leichtigkeit sind genauso wichtig wie alle Pflichten. Freude ist ansteckend - und Gottes Geschenk an jede Familie.

Fazit:

Junge Familien brauchen nicht Perfektion - sie brauchen Liebe, Geduld und Orientierung. Wer gemeinsame Rituale lebt, ehrlich kommuniziert, Geduld übt, Unterstützung annimmt und kleine Freuden zelebriert, baut ein starkes Fundament.

Ein Fundament, das trägt, wenn das Leben Achterbahn fährt - und das durch Gottes Liebe und Weisheit noch fester wird.

GESUNDHEIT LEBEN –

Körper, Geist und Seele in Balance

Gesundheit ist mehr als ein guter Blutdruck oder eine perfekte Figur. Sie umfasst Körper, Geist und Seele – und genau hier setzt echte Vorsorge an. Unser Körper ist ein Geschenk Gottes. Wer gut für ihn sorgt, ehrt damit nicht nur sich selbst, sondern auch den Schöpfer.

Körper: Bewegung, Ernährung, Schlaf

- Kleine Schritte wirken Wunder: Ein Spaziergang in der Mittagspause, Treppen statt Aufzug, bewusstes Trinken.
- Ernährung muss nicht kompliziert sein: Frisches Obst, Gemüse und ausreichend Wasser tun mehr als jede strenge Diät.
- Schlaf ist kein Luxus, sondern ein Reset für Körper und Geist. Schon 7–8 Stunden geben Energie für den ganzen Tag.





“

*Gesundheit ist
ein Geschenk,
kein Wettbewerb.*

Geist: Ruhe, Fokus, Achtsamkeit

- Pausen sind keine Schwäche – sie sind notwendig. Kurz innehalten, durchatmen, ein Gebet sprechen oder einfach die Augen schließen.
- Prioritäten setzen: Nicht alles auf einmal wollen. Wer den Tag mit einem klaren Plan beginnt, spart Nerven und Energie.
- Humor und Lachen sind echte Kraftquellen. Gott schenkt uns Freude – nutze sie bewusst!

Seele: Beziehungen und Glaube

- Nähe zu Familie, Freunden und Partnern stärkt das Immunsystem und die Seele.
- Dankbarkeit bewusst üben: Ein kleiner Moment des Innehaltens und „Danke, Gott“ sagen, fördert Gelassenheit und Zufriedenheit.
- Vergebung und Loslassen entlasten Herz und Geist – und verhindern, dass Ärger zu chronischem Stress wird.

Fang klein an: Ein Spaziergang heute, ein gesundes Frühstück morgen, ein Dankgebet zwischendurch – Schritt für Schritt wächst ein gesunder Lebensstil. Und denk daran: Wer Körper, Geist und Seele pflegt, lebt nicht nur länger – er lebt erfüllt und freudvoll.



Bleib
gesund!



ZWEIFEL – der nervige Gast, der uns manchmal weiterbringt

Zweifel. Kaum ein anderes Gefühl ist so lästig, oder? Man sitzt auf der Couch, denkt über Entscheidungen, Zukunft oder Glaubensfragen nach – und plötzlich meldet sich der innere Kritiker: „Bist du sicher, dass du das richtig machst?“

Aber hier ist die gute Nachricht: Zweifel sind nicht automatisch ein Zeichen von Schwäche. Sie sind ein Hinweis darauf, dass du nachdenkst, hinterfragst und wachsen willst. Selbst die Helden der Bibel hatten Zweifel: Abraham, Mose, David – sie alle standen manchmal unsicher da und fragten sich: „Schaffe ich das?“

Zweifel können also wie ein nerviger, aber ehrlicher Freund sein: Sie fordern uns heraus, tiefer zu gehen, Gebete bewusster zu sprechen und Gottes Führung mehr zu suchen. Anstatt sich von ihnen entmutigen zu lassen, kann man sie als Chance nutzen: zu reflektieren, Mut zu tanken und den eigenen Glauben zu festigen.

Praktische Tipps, um mit Zweifeln umzugehen

1. Reden hilft: Mit Freunden, Partner oder Seelsorger über Zweifel sprechen – das bringt Klarheit.
2. Schreiben: Gedanken auf Papier bringen, Fragen formulieren und Gottes Antworten suchen.
3. Glauben leben: Auch wenn Zweifel da sind, kleine Schritte des Vertrauens machen – z. B. ein Gebet, eine gute Tat oder bewusst Dankbarkeit üben.
4. Humor bewahren: Zweifel fühlen sich ernster an, als sie oft sind. Ein Lächeln, ein kleiner Witz oder ein lustiger Alltagspruch lockern den Kopf.

Zweifeln ist menschlich – Gott versteht unsere Unsicherheiten und führt uns trotzdem Schritt für Schritt. Zweifel sind kein Zeichen von Schwäche, sondern eine Einladung, Herz & Kopf bewusst auf Gott auszurichten – und dabei die eigene Menschlichkeit zu akzeptieren.

TEAM.F

WEBINAR – Unterschiedlich und doch eins

28. **Februar** 2026 online | 10 - 18 Uhr

Für Paare - Bei diesem Webinar wollen wir Wege aufzeigen, wie Gott unsere Unterschiedlichkeit zum Segen werden lässt. Gebt seinem guten Plan eine Chance! Ihr erhaltet neue Einblicke mittels einer „Perönlichkeitsanalyse“ und nach dem Webinar könnt ihr weitere Einzel-Termine für euer Paarmentoring buchen. Infos & Anmeldung [hier](#).



TEAM.F

SEMINAR – Hochsensible Lastenträger

24. - 26. April 2026 | HdB in Gosau

Hochsensibilität ist eine neurologische Beschaffenheit, die gleichzeitig Grundlage vieler wunderbarer Begabungen ist. Oftmals tragen hochsensible Menschen „emotionale Lasten“ aufgrund von Verletzungen, die entstanden sind, weil sie nicht verstanden wurden und werden. Dieses Wochenende ist auch für Teenager ab 13 Jahren geeignet. Infos & Anmeldung [hier](#).

SEITE 11



**ANDREA
SCHENKERMAYER**
TEXTE & LAYOUT



**ESTHER
LIEBERKNECHT**
TEXTE & LEKTORAT

Kontakt

TEAM.F Österreich | 0677 / 626 88 177 | info@team-f.at | www.team-f.at

ZVR-Zahl 586976791

