

# Freude **NEU** entdecken



© VectorMine - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe:

[team-f.at](http://team-f.at)

- ➔ S. 2 Editorial
- ➔ S. 3 Freude neu entdecken
- ➔ S. 4 Stimmen der TEAM.F-Mitarbeiter
- ➔ S. 5 10 Tipps für mehr Lebensfreude
- ➔ S. 6 Spenden - Einander Tragen
- ➔ S. 7 Seminarvorschau 2021



Für DICH...  
**GRATIS**  
zum  
Mitnehmen

## Liebe TEAM.F Freunde und Freundinnen!

Nicht immer fällt es uns leicht dem Gefühl „Freude“ die richtige Priorität in unserem Leben zu geben. Vieles kann dagegen sprechen, dass Freude sich entfaltet.

Sorgen, Krankheiten, Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, Beziehungskrisen oder Stress lassen Gefühle der Freude kaum zu. Sie sind wie abgedreht, ganz tief verborgen oder verebbt. Da machen sich eher Erschöpfung, Frustration, Wut oder Resignation breit. Aber wo ist die Freude geblieben?!

Wir Christen haben jedoch eine andere Quelle der Freude als unsere täglich wechselnden Befindlichkeiten! Die Beiträge in diesem „Aktuell“ machen sehr deutlich, dass diese Quelle GOTT SELBST ist. Freude empfinden durch die Nähe zu Gott, Freude trotz Leid, Freude im Leid, dazu werden wir in Gottes Wort immer wieder aufgefordert. Es ist wie ein Perspektivenwechsel, den wir vollziehen können. Schauge weg von Deinen Umständen und hin zu Gott selbst. Ein



größerer Blickwinkel auf Gott kann unsere Gefühle sofort verändern. Siehst Du nur das dunkle Tal, oder siehst Du schon die grünen Weideflächen, die sich in der Höhe auftun und auf denen Du ausruhen darfst? Was gibt Dir in Deiner aktuellen Lebenssituation Hoffnung, was gibt Grund zur Dankbarkeit, was gibt Grund zur echten Freude? Mache Dich auf, diese Freude in Gott und Jesus Christus zu finden. Es wird wie Balsam für Deine Seele sein und sie erblühen lassen!

*Viel Lebensfreude in diesem Sommer*  
wünscht das Team von TEAM.F

## Wir suchen Dich!

### Bist Du aufgeschlossen im christlichen Glauben & offen, um bei unseren Seminaren mitzuwirken?

Wir begrüßen engagierte, junge Leute zur Verstärkung unseres Mitarbeiterteams. Für ein gutes Fundament, das Dich später als SeminarleiterIn trägt, bieten wir Dir schon jetzt kostenfreie Online-Schulungen und Coachings.

Bist Du interessiert und möchtest nähere Infos? Super!  
Dann melde dich gleich im TEAM.F Büro - Ruf uns an oder schreibe uns eine E-Mail!

**TEAM.F – Neues Leben für Familien**  
Kremsmünstererstr. 2b, 4532 Rohr

Telefon: 0677 / 62 68 81 77  
E-Mail: [info@team-f.at](mailto:info@team-f.at)



## Freude neu entdecken

Freude ist Nahrung für die Seele. So wie der Mensch Vitamine und Nährstoffe zu sich nehmen muss, so braucht er auch die Freude. Freude ist für den Menschen eine der vier wichtigsten Grundemotionen. Ohne sie wäre unser Planet ein langweiliger, depressiver, grauer Ort. Gott selbst ist der Urheber der Freude und wir werden auch in seinem Wort immer wieder aufgefordert, uns zu freuen.

Paulus, selbst im Gefängnis sitzend, ermutigt die Philipper nicht nur einmal: „Freut euch im Herrn **ALLEZEIT!**“ Wiederum will ich sagen: Freut euch! Offensichtlich war Paulus in seiner Freude nicht abhängig von äußeren Umständen. Seine Freude kam von tief innen, aus seinem Herzen, und dieses lebte in einer tiefen Verbundenheit und Abhängigkeit von seinem Erlöser.

Ich habe dazu zwei Freunde von mir interviewt, die beide vor einigen Jahren Jesus in ihr Herz eingeladen haben. Was das mit ihnen gemacht hat, beschreiben sie in den folgenden Zeilen. Meine Frage an die Beiden war: „Wie hast du Freude in deinem Leben neu entdeckt?“

**Heinz-Peter:** „Bei mir war das sicherlich, als ich Gott erkannt habe. Ebenfalls, als ich erkannt habe, dass ich meinen Wert, meine Würde und Selbstachtung nicht bei Menschen finde, sondern nur bei ihm“.

**Daniela:** „Ich lese gerne im Wort Gottes, der Bibel. Umso mehr Offenbarung und Erkenntnis ich vom Wort bekomme, desto mehr wird mir der Sinn klar. Ich verstehe, warum Jesus etwas gesagt hat und die Bedeutung dessen. Die Liebe Gottes wird erleb- und erfahrbar. Das erfüllt mich mit Freude, mit Liebe und Leidenschaft. Ich habe auch öfters Träume, durch die ich eine Art Glückseligkeit empfinde, weil Gott auf diese Art zu mir spricht.“

Außerdem ist es bei mir die Kunst, durch die ich Freude erlebe. Früher, in meiner wilden Jugend, waren andere Dinge priorisiert, doch vor ca. einem Jahr begann ich wieder einen Kurs zu besuchen. Es war eine Art Sinnsuche, verborgene Leidenschaften wieder aufzugreifen und zu aktivieren. Ich wollte mir nun die Zeit nehmen, in einem guten Setting etwas Vorhandenes auszubauen und zu erleben. Das bringt neue Freude, denn es ist genau das, was ich vermisst habe.“



Auch die Freude am Miteinander, an der Gemeinschaft, durfte ich neu entdecken. Manchmal probiert man einfach etwas Neues aus und dann empfindet man plötzlich eine Leidenschaft, z. B. das Singen. Ich bin keine Sängerin, aber es war so eine Begeisterung da, zusammen Gott zu loben und zu preisen, völlig ungezwungen! Ich spüre dabei die Unbefangenheit, die auch Kinder haben.“

Nimm Dir heute Zeit, setze Dich 5-10 Minuten hin und sei still. Danke Gott in deinem Herzen für die Freude, die er Dir schenken möchte. Ich wünsche Dir, dass du die Freude neu entdeckst und damit eine neue Qualität des Lebens!



### Natascha Erhardt

46 Jahre alt, lebt in Vöcklabruck, Lehrerin an einer Volksschule in Wels, ist ein „Menschenmensch“.

## Stimmen unserer Mitarbeiter

### Anna

Meine Freude schöpfe ich durch den Glauben an Jesus Christus. Diese Freude schenkt Gott mir im Gebet und im Gespräch mit ihm. Ich finde sie bei einem Spaziergang im Sonnenschein, beim Bibellesen und vor allem auch durch die gemeinsame Zeit mit meinem großartigen Mann.

Die Freude kann so facettenreich sein, dass ich immer wieder erstaunt darüber bin, wie sie in meinem Leben wirkt, mir begegnet und mich belebt.

Mein Rezept für Freude im Leben: Offen dafür sein!!!

### Petra

Freude erlebe ich, wenn ich mich entsleunige und mit meinen 5 Sinnen etwas Schönes erlebe. Es kann ein berührendes Lied sein, einen schönen Sonnenuntergang ansehen, im Whirlpool zu liegen oder einen guten Duft zu riechen.

Ich erlebe Freude meist in der Natur oder in Beziehungen, bei einem tiefen Gespräch, wo ich mich verstanden, wahrgenommen und wertgeschätzt fühle.

### Manfred

Als ich in einer Situation war, in der ich mir große Sorgen machte, sagte jemand zu mir: Manfred, „die Freude am Herrn ist deine Stärke“ (Nehemia 8,10). Ich dachte darüber nach und mir wurde klar, wie wahr doch diese Aussage ist. Ich wurde daran erinnert, mehr darauf zu schauen, wie Vieles Gott gut gemacht hat in meinem Leben!

In Zeiten der Anfechtung tut es mir daher gut, ganz bewusst auf all das Gute zu schauen und daraus Kraft und Zuversicht im Herrn zu schöpfen, um dann auch eine schwierige Situation meistern zu können!

Mir wird dann immer bewusst, dass ich nicht alleine auf mich gestellt bin, sondern dass der Herr mit mir ist und mir hilft.

### Sara

Immer wenn ich meine Familie sehe, bin ich mit großer Freude und Dankbarkeit erfüllt. Es tut mir auch sehr gut, wenn mich mein Mann zum Lachen bringt. Ich liebe offene und ehrliche Gespräche mit guten Freunden. Ich freue mich sehr, wenn ich jemandem etwas Gutes tun kann.

Es erfüllt mich mit großer Freude, wenn mich beim Bibellesen ein Wort direkt anspricht, passend für meine aktuelle Situation.





Jedes Mal wenn Dir Lebensfreude fehlt, kannst Du zurückblicken auf diese Liste. „Ja, ich fühle mich zurzeit unwohl. Aber es gibt trotzdem noch Dinge, für die ich dankbar bin.“ Dankbarkeit funktioniert aber auch anders herum. Tue etwas, für das Dir Dank entgegengebracht wird und Deine Lebensfreude steigt.



### **Esther Lieberknecht**

seit über 40 Jahren  
verheiratet, Coach und Seelsorgerin,  
hat 6 Enkelkinder

## 10 Tipps für mehr Lebensfreude

### **1. Hör Deinen Gedanken zu**

Was denkst Du über Dich und andere? Sind es Gedanken des Segens? Gute Gedanken bringen Lebensfreude.

### **2. Finde heraus, was Dir Energie gibt**

Was Dir Freude macht, gibt Dir Energie. Ist es Musik, Sport, Unterrichten, Handarbeiten, Lesen, in ein Konzert gehen. Fange an diese Dinge zu tun und bewusst in Deinen Tagesplan einzubauen. Mach Dir eine Liste mit Deinen Lieblingsdingen.

### **3. Kenne Deine Lebensziele**

Lebensfreude ist direkt an Deine Lebensvision gekoppelt. Wenn Du das Gefühl hast, auf dem richtigen Weg zu sein, dann empfindest Du Freude, Zufriedenheit und Sinn. Hast Du kein Ziel, dann trottst Du schlapp durch Deinen Alltag. Denn es gibt nichts, das Du anstreben kannst. Sei der Verwalter Deines Lebens!

### **4. Stehe für Deine persönlichen Werte ein**

Was sind Deine inneren Überzeugungen? Lebst Du nach ihnen?

### **5. Dein Leben darf leicht sein**

Gönne Dir ab heute jeden Tag etwas nur für Dich. Die Tasse Kaffee, der Mittagsschlaf, die extra Kugel Eis. Oder: Die große Reise nach Kanada, von der Du schon seit Jahren träumst...

### **6. Heute ist der Tag, Dich zu belohnen!**

Tu Dir etwas Gutes und dann hör nie mehr auf damit.

### **7. Stehe zu Deinen Gefühlen**

Wenn Du deinen Schmerz betäubst, betäubst Du auch Deine Fähigkeit Glück zu fühlen. Beides ist miteinander verwoben. Schmerz zulassen bedeutet Freiheit. Gefühle teilen bedeutet Lebensfreude. Lasse zu, was in Dir ist und habe Mut, Dich zu zeigen.

### **8. Reserviere Zeit für Dich**

Lebensfreude wiederfinden hat viel mit „Zeit für Dich“ zu tun. Wenn Du ständig Terminen und Verpflichtungen hinterher rennst ist klar, dass Dir Lebensfreude fehlt. Nimm Dir das Recht heraus, Zeit nur für Dich zu beanspruchen.

Die eine Stunde in der Woche, die nur Dir gehört. Fest im Kalender eingetragen und eisern verteidigt gegen alle Einflüsse. Kombiniere diese Zeit mit der 'Energierliste' aus Tipp 2.

## 9. Pflege Deine Beziehungen

Es ist nicht Dein Job, Dein Geld, das Auto oder der Traumurlaub, der Dir Lebensfreude gibt. Es ist die Zeit, die Du mit Menschen verbringst, die Dir wichtig sind. Verbringe mehr Zeit mit Menschen, die Du magst und Du wirst Deine Lebensfreude wiederfinden.



## 10. Werde Dir bewusst, wofür Du dankbar bist und diene

Finde etwas, für das Du dankbar bist, dann wird Deine Lebensfreude automatisch steigen. Mach Dir klar und schreibe auf: Wofür bin ich dankbar?



## Einander Tragen

**Gemeinsam können wir mehr erreichen.**

Unterstütze unseren wertvollen Dienst, indem Du uns weiterempfehlst und für uns betest! Jede Spende ist für uns wertvoll und hilft uns weiter.

### ➔ Einzelspende

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

Nutze online auf **team-f.at** bequem und schnell PayPal oder fülle ein Überweisungsformular aus.



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

### ➔ Dauerspende

TEAM.F liegt Dir am Herzen und Du willst uns fördern? Eine regelmäßige Spende hilft langfristig zu planen!

Richte einen Dauerauftrag über Dein Konto ein und lege einen Betrag fest, mit dem Du uns unterstützen möchtest.



## Seminarvorschau 2021

### Mutter-Kind- Wochenende (6-10 Jahre)

4580 Windischgarsten / OÖ



- Termin:** 17.9. - 19.9.2021  
**Ort:** Evang. Freizeitheim  
**Beginn:** 18:00 Uhr (inkl. Abendessen)  
**Ende:** 14:00 Uhr (inkl. Mittagessen)  
**Leitung:** Klaudia Kindslehner & Team  
**Kosten:** 195,00 € (Anm. bis 31.7.2021)  
 205,00 € (Anm. ab 1.8.2021)  
**Leistung:** VP, Seminargebühr, Abenteuerprogramm, 4-Bett-Zimmer, DZ auf Anfrage  
**Anmeldeschluss:** 31.8.2021

### Männer-Bergtour

4830 Echerntal / Hallstadt



- Termin:** 25.9. - 26.9.2021  
**Ort:** Wiesberghaus/Dachstein  
**Beginn:** 10:00 Uhr  
**Ende:** 16:00 Uhr  
**Leitung:** Herbert Holzinger mit Team  
**Kosten:** 75,00 € / Person  
**Leistung:** Unterkunft und Halbpension im Wiesberghaus, Seminargebühr  
**Anmeldeschluss:** 17.9.2021

### Die Hütte

8972 Ramsau am Dachstein



- Termin:** 30.9. - 3.10.2021  
**Ort:** Austriahütte  
**Beginn:** 18:00 Uhr (inkl. Essen)  
**Ende:** 14:00 Uhr (inkl. Mittagessen)  
**Leitung:** Bernhard & Petra Regl  
**Kosten:** 290,00 € / Person (Anm. bis 13.8.2021)  
 300,00 € / Person (Anm. ab 14.8.2021)  
**Leistung:** 3 Tage VP, Seminarunterlagen  
**Anmeldeschluss:** 13.9.2021

### Vater-Sohn- Wochenende (6-10 Jahre)

4580 Windischgarsten / OÖ



- Termin:** 1.10. - 3.10.2021  
**Ort:** Evang. Freizeitheim  
**Beginn:** 18:00 Uhr (inkl. Essen)  
**Ende:** 14:00 Uhr (inkl. Mittagessen)  
**Leitung:** Alois Kindslehner mit Team  
**Kosten:** 195,00 € (Anm. bis 14.8.2021)  
 205,00 € (Anm. ab 15.8.2021)  
**Leistung:** VP, Seminargebühr, Abenteuerprogramm, 4-Bett-Zimmer, DZ auf Anfrage  
**Anmeldeschluss:** 14.9.2021

### Der ungezähmte Mann Das Camp

4582 Spital am Pyhrn



- Termin:** 14.10. - 17.10.2021  
**Ort:** Hotel Freunde der Natur  
**Beginn:** 18:00 Uhr (inkl. Abendessen)  
**Ende:** 14:00 Uhr (inkl. Mittagessen)  
**Leitung:** Sascha Kremmer  
**Kosten:** 295,00 € / Person (Anm. bis 14.8.2021)  
 325,00 € / Person (Anm. ab 15.8.2021)  
**Leistung:** VP, Seminargebühr, Abenteuerprogramm, Unterkunft in Mehrbettzimmern  
**Anmeldeschluss:** 10.9.2021

### Frauen unter sich

8961 St. Nikolai / Sölkital



- Termin:** 15.10. - 17.10.2021  
**Ort:** Seminarhaus Sölkstub'n  
**Beginn:** 18:00 Uhr (inkl. Abendessen)  
**Ende:** 14:00 Uhr (inkl. Mittagessen)  
**Leitung:** Petra Regl, Natascha Erhardt und Team  
**Kosten:** 220,00 € / Person (Anm. bis 24.8.2021)  
 230,00 € / Person (Anm. ab 25.8.2021)  
**Leistung:** Halbpension, Seminargebühr, Materialbeitrag für Workshops  
**Anmeldeschluss:** 24.9.2021



## 24 / 7 für Dich online

### ➔ Newsletter:

Erhalte regelmäßig per Mail Neuigkeiten zu TEAM.F und den kommenden Seminaren. Trag Dich einfach unter [team-f.at](http://team-f.at) ein.

### ➔ Blog:

Unter [team-f.at/blog](http://team-f.at/blog) findest Du Erfahrungsberichte und Impulse für Deinen Alltag.

### ➔ YouTube **TEAM.F Österreich**

Wir stellen uns auf unserem eigenen Kanal vor und bieten Dir aktuelle Trailer zu unseren Seminaren.

### ➔ Social Media:

Hilf uns, TEAM.F einer größeren Community zu zeigen, indem Du unsere Beiträge teilst. Like & folge uns unter

 [facebook.com/team.f.oesterreich](https://facebook.com/team.f.oesterreich)

 [instagram.com/team.f.oesterreich](https://instagram.com/team.f.oesterreich)

## Buche Dein gewünschtes Seminar ganz einfach online:

Unter [team-f.at/veranstaltungen](http://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!



## Anmeldung zu unseren Seminaren unter

TEAM.F – Büro  
Kremsmünstererstr. 2b  
4532 Rohr

E-Mail: [info@team-f.at](mailto:info@team-f.at)  
Telefon: 0677 / 62 68 81 77  
Internet: [www.team-f.at](http://www.team-f.at)

