



Katholisches Pfarramt
St. Maria Magdalena
Friesenheim · Undenheim · Weinolsheim

Kath. Pfarramt St. Maria Magdalena · Kirchstr. 14 · 55278 Undenheim

Liebe Frauen und Männer, Mädchen und Jungen.

Warum sich das Verlassen der Komfortzone lohnt

focus.de

Haben Sie den Wunsch gefasst Ihre Komfortzone zu verlassen, treibt Sie eine eigene Motivation an? Sind Sie sich jedoch nicht ganz sicher, ob es sich lohnt, manchmal aus der Routine auszubrechen, können Sie vielleicht diese Argumente überzeugen:

- Die Komfortzone besteht aus gewohnten Abläufen und gewohnten Aufgaben. Sie machen die Dinge, die Sie bereits können.
- Das mag eine Zeitlang schön und gut sein, doch haben Sie keinerlei Herausforderungen.
- Durch die Routine ist eher das Gegenteil der Fall: Sollen sie etwas tun, was Sie nicht ohnehin ständig tun, haben Sie davor Angst und wissen nicht, ob Sie es schaffen können.
- Sie treten auf der Stelle und lehnen neue Aufgaben und Veränderungen ab - dadurch bleiben Sie gemütlich in der Komfortzone, können sich aber nicht weiterentwickeln.
- Spätestens dann, wenn Sie vom Alltag frustriert sind oder sich unterfordert fühlen, sollten Sie darüber nachdenken, sich etwas gesunden Stress zuzuführen, indem Sie die Komfortzone regelmäßig verlassen.

Positive Gedanken behalten: Gehen Sie über sich hinaus

Wollen Sie gern öfter die Komfortzone verlassen, können Sie ruhig klein anfangen. Sie sollten einige Tipps im Hinterkopf behalten:

- Fordern Sie sich, aber überfordern Sie sich nicht. Haben Sie Höhenangst, müssen Sie nicht direkt einen Bungee-Sprung wagen, um Ihre Komfortzone zu verlassen. Fühlen Sie sich in großen Menschenmengen unwohl, müssen Sie nicht auf eine riesige Feier oder in eine überfüllte Veranstaltung gehen.
- Bekommen Sie beim Gedanken an eine neue Aufgabe ein mulmiges Gefühl, ist das vollkommen in Ordnung. Ihr Gehirn signalisiert Ihnen, dass etwas Neues auf Sie zukommt und Sie sich in Acht nehmen müssen. Nur so können Sie an Ihren Aufgaben wachsen.
- Verzweifeln Sie nicht, wenn etwas nicht gelingt: Aus Fehlern können Menschen am besten lernen und sie sind kein Grund, um sich zurückzuziehen.
- Setzen Sie sich sowohl größere als auch kleinere Ziele sowie Deadlines. Genießen Sie auch die kleinen Erfolgserlebnisse beim Verlassen Ihrer Komfortzone.
- Sie gewinnen neues Selbstvertrauen und erweitern Ihre Komfortzone sogar: Was aktuell für Sie eine Herausforderung darstellt, könnte bald ein neuer Teil Ihrer Routine werden.

Kath. Pfarramt für Dalheim · Dolgesheim · Eimsheim · Friesenheim · Hahnheim · Köngernheim · Selzen
Uelversheim · Undenheim · Weinolsheim · Wintersheim

Kirchstraße 14 · 55278 Undenheim · Telefon 0 67 37 / 335 · Telefax 0 67 37 / 99 66
pfarrei.st-maria-magdalena-rheinhessen@bistum-mainz.de · www.st-maria-magdalena-rheinhessen.de



Katholisches Pfarramt

St. Maria Magdalena

Friesenheim · Undenheim · Weinolsheim

Kath. Pfarramt St. Maria Magdalena · Kirchstr. 14 · 55278 Undenheim

SO, 9. Oktober	10.30 Uhr	Friesenheim	Pfarrer Hommel
SO, 9. Oktober	10.30 Uhr	Eimsheim WGF	Wolfgang Haselsteiner
MI, 12. Oktober	18.00 Uhr	Köngernheim	Rosenkranz
DO, 13. Oktober	9.00 Uhr	Friesenheim	Pfarrer Stabel
DO, 13. Oktober	20.00 Uhr	Friesenheim	Anbetung
FR, 14. Oktober	18.00 Uhr	Friesenheim	Rosenkranz

Unsere Kirchen sind wie gewohnt offen und ER lädt ein zum persönlichen Gebet und Innehalten.

WAS KOMMT? WAS WAR?

RENOVIERUNGEN

Kirche Undenheim

Die großen Malerarbeiten in der Kirche sind fertig; nun kommt die Restauratorin um die ältere Bemalung einer Wandnische freizulegen. Im Oktober, November werden die übrigen wichtigen Arbeiten wie Tischlerarbeiten, Orgel – „Enthausung“, Fußbodenbegradigung, Lautsprecheranlage... fertiggestellt. Voraussichtlich Ende November kann mit der Endreinigung begonnen werden.

Kirche Friesenheim

Manch einer / eine fragt sich, wird dort eigentlich gearbeitet? Tatsächlich sind dort oft für einige Tage oder länger keine Handwerker zu sehen. Und dennoch die Arbeiten liegen im Zeitplan und was vielleicht noch mehr verwundert im Kostenplan. Manche Gewerke sind teurer geworden, anderes brauchte nicht so ausgeführt werden wie befürchtet. Leider sieht man bei den Dacharbeiten nicht viel von außen; aber achten Sie immer mal wieder auf das Kreuz und den Wetterhahn.

VERWALTUNGSRAT

Kath. Pfarramt für Dalheim · Dolgesheim · Eimsheim · Friesenheim · Hahnheim · Köngernheim · Selzen
Uelversheim · Undenheim · Weinolsheim · Wintersheim

Kirchstraße 14 · 55278 Undenheim · Telefon 0 67 37 / 335 · Telefax 0 67 37 / 9966
pfarrei.st-maria-magdalena-rheinhessen@bistum-mainz.de · www.st-maria-magdalena-rheinhessen.de



Katholisches Pfarramt

St. Maria Magdalena

Friesenheim · Undenheim · Weinolsheim

Kath. Pfarramt St. Maria Magdalena · Kirchstr. 14 · 55278 Undenheim

Am 6.10. hat der Verwaltungsrat über die Bereitstellung von Grundstücken für Windkraftanlagen, über die Wohnung für Geflüchtete in Weinolsheim, über Fragen der Umsatzsteuer, die ab nächstem Jahr auch für Kirchengemeinden fällig wird und nicht zu Letzt über die Möglichkeiten der Energieeinsparung in unseren Kirchen beraten. Nach einer Dienstanweisung aus dem Bischöflichen Ordinariat, die sich an den Vorgaben des Bundes orientiert, sollen die Kirchen in den Wintermonaten eher ungeheizt bleiben. Wie dies umgesetzt werden kann ohne dass Orgeln und Kunstgegenstände Schaden nehmen muss noch geklärt werden. Ebenso die Frage, wie es den Mitfeiernden in den Gottesdiensten ermöglicht werden kann, dies ohne „Frostbeulen“ tun zu können.

Wir suchen noch nach pfiffigen und gut umsetzbaren Ideen. Bitte machen Sie Vorschläge.

ERSTKOMMUNION 2023

Am 10. Oktober um 20.00 Uhr sind interessierte Mütter und Väter zu einem Informationsabend zur Erstkommunion 2023 eingeladen. Dazu treffen wir uns im Pfarrheim in Hahnheim.

HOMEPAGE

Es lohnt sich! Besuchen Sie unsere Homepage

www.st-maria-magdalena-rheinhessen.de Dort finden Sie die neusten Informationen auch zum Pastoralen Weg unseres Pastoralraums Rhein-Selz; siehe auch die Bautagebücher von Undenheim und Friesenheim und Selzen.

KLEIDERKAMMER

Montags 15 - 18 Uhr, Annahme der Kleidung ab 14 Uhr

Dienstags 10 - 11 Uhr

BIBELGESRÄCH PER VIDEOCHAT „HÖR HIN, SPRICH MIT“

Jeden **Donnerstag um 18.30 Uhr** Bibelgespräch per Videochat. Sie können jeder Zeit über den Link an dem Austausch teilnehmen. Sie brauchen sich nicht vorher anzumelden.

Kath. Pfarramt für Dalheim · Dolgesheim · Eimsheim · Friesenheim · Hahnheim · Köngernheim · Selzen
Uelversheim · Undenheim · Weinolsheim · Wintersheim

Kirchstraße 14 · 55278 Undenheim · Telefon 0 67 37 / 335 · Telefax 0 67 37 / 99 66
pfarrei.st-maria-magdalena-rheinhessen@bistum-mainz.de · www.st-maria-magdalena-rheinhessen.de



Katholisches Pfarramt

St. Maria Magdalena

Friesenheim · Undenheim · Weinolsheim

Kath. Pfarramt St. Maria Magdalena · Kirchstr. 14 · 55278 Undenheim

Die Schriftstelle für das nächste Schriftgespräch ist **Lukas 18, 1-8**

Der Zugang über ZOOM ist immer der gleiche:

<https://eu01web.zoom.us/j/64193479595?pwd=aTBwMkNGK1RyWFFDUDJ0cThReUpGZz09>

Meeting ID: 641 9347 9595

Kenncode: 302083

Der nächste Termin ist am 13. Oktober um 18.30 Uhr.

Im Namen aller im Leitungsteam der Pfarrei wünsche ich Ihnen den Glauben, dass die Hoffnung und das Leben sich durchsetzen.

Für die Leitungsverantwortlichen Winfried Hommel, Pfarrer

Kath. Pfarramt für Dalheim · Dolgesheim · Eimsheim · Friesenheim · Hahnheim · Köngernheim · Selzen
Uelversheim · Undenheim · Weinolsheim · Wintersheim

Kirchstraße 14 · 55278 Undenheim · Telefon 0 67 37 / 335 · Telefax 0 67 37 / 99 66
pfarrei.st-maria-magdalena-rheinhausen@bistum-mainz.de · www.st-maria-magdalena-rheinhausen.de