

Weiser werden — Woche 11
Den richtigen Weg wählen

family.fit
fast

7 Minuten, um *Familie.Fitness.Glaube.Spaß*
wachsen zu lassen



www.family.fit

Es ist so einfach!

Versammelt eure Familie für 7 Minuten:

	 Aktiv werden <i>4 Minuten</i>	 Ruhe und Gespräch <i>3 Minuten</i>
TAG 1	Spiegel Aufwärmen	Lest und bespricht Matthäus 7,13-14
TAG 2	Ja und nein!	Lest und bespricht Matthäus 7,13-14
TAG 3	Ausfallschritte mit Gewicht	Lest und bespricht Matthäus 7,13-14

Jesus erklärte den Menschen, wie Gott möchte, dass sie leben. Es verändert alles. Jetzt, da er zum Ende seiner Ansprache kommt, lädt er die Zuhörer ein, den Weg auszuwählen, der sie zu Gott führt.

Es ist in der Bibel in **Matthäus 7:13-14** zu finden.

Es ist einfach! Keine spezielle Ausrüstung. Nur Spaß und ein offenes Herz!



Weitere Informationen findet ihr am Ende der Broschüre. Bitte lest die ABGs.

TAG 1

Aktiv werden



Spiegel Aufwärmen

Sucht euch einen Partner. Eine Person wählt Bewegungen aus, wie Kniehebelauf, Kniebeugen, Superman, Ausfallschritte, etc. Die andere Person fungiert als Spiegel und macht die Bewegungen nach.

Rollen nach 60 Sekunden tauschen.



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

Pause und Gespräch



Ihr habt die Wahl

- *Welche Entscheidungen habt ihr heute schon getroffen?*

Lest Matthäus 7,13-14.

Platziert Gegenstände oder Möbel als Hindernisse im Raum oder Garten. Jede Person muss den Raum durchqueren.

- *Warum habt ihr euch für euren Weg entschieden?*

Denkt über die Idee nach, warum Gott uns den 'freien Willen' gab, Entscheidungen zu treffen.

Gespräch mit Gott: Dankt Gott für den 'freien Willen', dass wir Entscheidungen treffen dürfen und bittet für seine Weisheit. Ihr könnt Entscheidungen nennen, die ihr treffen müsst und dafür beten.

TAG 2

Aktiv werden



Ja und nein!

Wählt einen Spielleiter und macht Musik an. Tanzt oder bewegt euch, bis der Spielleiter 'Ja' oder 'Nein' sagt. Wenn der Anführer 'Ja' sagt, machen alle Kniebeugen. Tanzt weiter. Wenn der Anführer 'Nein' sagt, machen alle Burpees. Tanzt weiter, bis der Anführer spricht.

Tauscht die Rollen.



https://youtu.be/Al_Ga9Ic-LQ

Pause und Gespräch



Den richtigen Weg wählen

- *Erzählt von Situationen, in denen die 'einfache' Möglichkeit nicht die beste Wahl war.*

Lest Matthäus 7,13-14.

Malt gemeinsam ein Bild von einem breiten Weg mit vielen Menschen darauf. Besprecht, warum all diese Menschen diese spezielle Straße gewählt haben.

- *Sprecht über Situationen, in denen ihr mit der Menge 'mitgeschwommen' seid, weil es einfacher war als etwas anderes zu tun.*

Gespräch mit Gott: Betet für alle Familienmitglieder, die möglicherweise Schwierigkeiten haben, gute Entscheidungen zu treffen, weil die Menschen um sie herum sie unter Druck setzen 'der Menge zu folgen'.

TAG 3

Aktiv werden



Ausfallschritte mit Gewicht

Macht Ausfallschritte mit Gewichten. Tragt einen Rucksack mit einem Buch darin oder haltet Wasserflaschen in den Händen. Seid kreativ und findet das richtige Gewicht für jeden. Denkt an die richtige Technik.

Macht zwei Sätze mit 10 Wiederholungen. 30 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.

Pause und Gespräch



Den schwierigen Weg wählen

- *Erzählt von Situationen, in denen der 'schwere' Weg die beste Wahl war.*

Lest Matthäus 7,13-14.

Schließt nun die Augen und stellt euch vor, Jesus steht am Eingang eines schmalen Weges und ruft die Menschen, mit ihm zu kommen. Stellt euch vor, ihr entscheidet euch ihm zu folgen. Jesus möchte, dass wir uns für 'das Leben' entscheiden und er verspricht, den ganzen Weg bei uns zu sein.

- *Was sind einige der guten Dinge daran, dem Weg Jesu zu folgen?*

Gespräch mit Gott: Dankt Gott für das Leben, das er uns durch Jesus anbietet. Denkt nacheinander an Menschen, die ihr kennt und betet: 'Herr, bitte hilf, dass (Name) sich entscheidet Jesus zu folgen.'

Worte der Woche

Ihr findet diese Worte in einer kostenlosen Online-Bibel hier in [Matthäus 7,13-14](#).

Bibelstelle — Matthäus 7,13-14

‘Ihr könnt das Reich Gottes nur durch das enge Tor betreten. Die Straße zur Hölle ist breit und ihre Tür steht für die vielen weit offen, die sich für den bequemen Weg entscheiden. Das Tor zum Leben dagegen ist eng und der Weg dorthin ist schmal, deshalb finden ihn nur wenige.’

Gesundheits-Tipp

Sorgt für genügend Schlaf.
Kinder verschiedener Altersgruppen und Erwachsene brauchen verschiedene Mengen Schlaf! Findet eure optimale Schlafenszeit heraus!



Weitere Informationen

Wir hoffen, dass euch die *family.fit* Kurzversion gefallen hat. Dies wurde von Freiwilligen aus der ganzen Welt zusammengestellt. Es ist kostenlos!

Alle neuen family.fit-Einheiten findet ihr auf der Website <https://family.fit> Teilt family.fit mit anderen.

Videos findet ihr auf dem [family.fit YouTube® -Kanal](#)

Auf Social Media findet ihr uns hier:



Wenn ihr dieses Material in eure Sprache übersetzt, sendet es bitte an info@family.fit damit es mit anderen geteilt werden kann.

Danke.

Das family.fit Team



AGBs

WICHTIGE VEREINBARUNG VOR DER NUTZUNG

Wer dieses Material verwendet, stimmt unseren AGBs zu, welche auf der Webseite <https://family.fit/terms-and-conditions/> in voller Länge beschrieben sind. Diese regeln die Nutzung des Materials durch dich und alle, die mit dir trainieren. Bitte stelle sicher, dass du und die Personen, die das Material mit dir nutzen diese AGBs vollständig akzeptieren. Wer mit diesen AGBs im Ganzen oder in Teilen nicht einverstanden ist, darf das Material nicht verwenden.



family.ft

