

Weiser werden — Woche 12
**Gutes von Schlechtem
unterscheiden!**

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	Aufwärmen in Ecken	Lest und bespricht Matthäus 7,15-20
TAG 2	Wer ist schneller?	Lest und bespricht Matthäus 7,15-20
TAG 3	Push-up Pyramide	Lest und bespricht Matthäus 7,15-20

Jesus hat gerade zwei Wege beschrieben, denen wir im Leben folgen können. Jetzt erinnert er uns daran, dass es viele gibt, die versuchen werden, uns auf den falschen Weg zu führen. Hütet euch vor diesen 'Freunden'. Wir können sie an den 'Früchten' ihres Lebens erkennen.

Es ist in der Bibel in Matthäus 7,15-20 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



Aufwärmen in Ecken

Beschriftet die Ecken des Raumes mit den Zahlen 1-4. Jede Person beginnt an einer anderen Ecke und macht eine andere Aufwärmübung. Bewegt euch im Raum zur nächsten Zahl. Macht zwei Runden.

1. 10 Hampelmänner
2. 10 Fersenlauf
3. 10 Sit-ups
4. 10 Kniebeugen



<https://youtu.be/wjLlb-GaFjI>

Pause und Gespräch



Wahre Freunde

- *Wann habt ihr euch zuletzt verkleidet?*

Lest Matthäus 7,15-16.

Alle Familienmitglieder suchen sich einen Gegenstand, um sich zu verkleiden.

Sprecht über einige der Möglichkeiten, wie guten Freunde einen positiven Einfluss auf euer Leben haben und wie andere einen negativen Einfluss hatten.

Gespräch mit Gott: 'Herr, bitte gib uns gute Augen, um zu sehen, wann Menschen nicht so sind, wie sie scheinen. Gib uns Weisheit das zu unterscheiden.'

TAG 2

Aktiv werden



Wer ist schneller?

Stoppt die Gesamtzeit, die jede Person benötigt, um 10 der folgenden Bewegungen abzuschließen:

- 10 Bergsteiger
- 10 Sit-ups
- 10 Liegestütze
- 10 Ausfallschritte

Pause und Gespräch



Gutes oder schlechtes Obst

- *Warum werden einige Bäume 'schlecht'? Wie ist das für Menschen ähnlich?*

Lest Matthäus 7,17 -18.

Gute Früchte stammen von guten Bäumen. Zeichnet einen Baum mit verschiedenen Früchten darauf.

Schreibt die Namen eurer Familienmitglieder auf die Früchte und etwas, dass gut ist.

- *Wie halten wir unser Leben gesund und bringen gute Frucht?*

Gespräch mit Gott: Schaut euch euer Bild an, dankt Gott für jedes Familienmitglied und betet für eine reichliche Ernte an guten Früchten in eurem Leben.

TAG 3

Aktiv werden



Push-up Pyramide

Beginnt mit einer Liegestütze. Ruht euch kurz aus. Macht zwei Liegestütze und ruht euch aus, dann drei Liegestütze und ausruhen. Macht so weiter bis ihr bei 10 Liegestützen ankommt. Wenn ihr bei 10 seid, geht das ganze wieder rückwärts, bis 1. Wenn ihr die ganze Pyramide macht, habt ihr 100 Liegestützen geschafft.

Beeindruckend!



Pause und Gespräch

Nützlich oder nutzlos

- *Nennt einige der nützlichsten Gegenstände in eurem Zuhause. Nennt auch nutzlose Gegenstände.*

Lest Matthäus 7,19-20.

Jesus möchte, dass wir in unserem Leben fruchtbar sind. Haltet eine Frucht, während ihr als Familie über Lebensweisen sprecht, die einander unterstützen, anderen dienen und das Königreich aufbauen.

Gespräch mit Gott: Beginnt mit einem Moment des stillen Nachdenkens, während ihr Gott von Momenten erzählt, in denen euer Leben nicht die gute Frucht hervorgebracht hat, von der Jesus hier spricht. Betet gemeinsam für Familie und Freunde.

Worte der Woche

Ihr findet diese Worte in einer kostenlosen Online-Bibel hier in [Matthäus 7,15-20](#).

Bibelstelle — Matthäus 7,15 -20

‘Nehmt euch vor falschen Propheten in Acht. Sie kommen daher wie harmlose Schafe, aber in Wirklichkeit sind sie gefährliche Wölfe, die euch in Stücke reißen wollen. Ihr erkennt sie an ihrem Verhalten, so wie ihr einen Baum an seinen Früchten erkennt. An Dornbüschen wachsen keine Trauben und an Disteln keine Feigen. ¹⁷ Ein gesunder Baum trägt gute Früchte, ein kranker Baum dagegen schlechte. An einem guten Baum wachsen keine schlechten Früchte, ebenso wenig wie ein kranker Baum gesunde Früchte hervorbringt. ¹⁹ Deshalb wird jeder Baum, der keine guten Früchte bringt, umgehauen und ins Feuer geworfen. Ihr seht, man erkennt sie an ihren Früchten.

Gesundheits-Tipp

Sorgt für genügend Schlaf.

Besprecht keine schwierigen Themen vor dem Zubettgehen. Sorgen können uns wach halten.



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

