

Weiser werden — Woche 8
Wachsen im Vertrauen!

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	Folgt dem Anführer	Lest und bespricht Matthäus 6,25-34.
TAG 2	Dips mit Beinheben	Lest und bespricht Matthäus 6,25-34.
TAG 3	Füllt die Tasse	Lest und bespricht Matthäus 6,33-34.

Jesus fordert seine Anhänger weiterhin heraus, Gott und sein Reich an die erste Stelle zu setzen. Anstatt uns wie diejenigen zu sorgen, die Gott nicht kennen, müssen wir darauf vertrauen, dass Gott unsere Bedürfnisse erfüllt.

Es ist in der Bibel in Matthäus 6,25-34 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



Folgt dem Anführer

Lauft eine Runde im Haus oder Garten und folgt dabei einem ausgewählten Anführer. Versucht in jeden Raum oder Bereich zu gehen. Der Anführer kann die Bewegungen ändern - Seitgalopp, Kniehebelauf, etc. Wechselt den Anführer.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

Pause und Gespräch



Gottes Vorsorge

- *Um was sind einige der materiellen Bedürfnisse, um die sich Menschen sorgen?*

Lest Matthäus 6,25 -34.

- *Wie hat Gott für euch gesorgt?*

Wenn wir uns ansehen, wie Gott seine Schöpfung versorgt, können wir zuversichtlich sein, dass er auch für uns sorgen wird.

Gespräch mit Gott: Denkt darüber nach, wie Gott gezeigt hat, dass er sich um euch kümmert. Dankt eurem himmlischen Vater dafür, dass er all eure Bedürfnisse erfüllt.

TAG 2

Aktiv werden



Dips mit Beinheben

Macht Dips und verwendet dabei einen Stuhl, indem ihr euch mit den Armen darauf abstützt. Während ihr die Bewegung ausführt, hebt ein Bein vom Boden ab. Wechselt die Beine.

Macht 10 Wiederholungen und ruht euch aus. Wiederholt es dann.



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

Pause und Gespräch



Vertrauen — nicht sorgen

- *Wie halten euch die Sorgen der Welt davon ab, auf Gott zu vertrauen?*

Lest Matthäus 6,25 -34.

- *Wie sollen die Nachfolger Jesu auf die Sorgen der Welt reagieren?*

Jesus sagt, dass Sorge im Wesentlichen ein Mangel an Vertrauen in Gott ist. Seine Nachfolger sollten ganz anders leben als Menschen, die nicht an ihn glauben und die selbst für ihre Grundbedürfnisse nicht auf Gott vertrauen.

Gespräch mit Gott: Bittet Gott, euch zu helfen, sich keine Sorgen zu machen, sondern das Vertrauen in ihn sowohl individuell als auch als Familie zu stärken. Betet dafür, dass das Vertrauen eurer Familie in Gott ein klares Zeugnis für andere ist.

TAG 3

Aktiv werden



Füllt die Tasse

Mit Hilfe eines Stuhls machen alle Spieler nacheinander 3 Dips, laufen dann zu einer Markierung und befördern Wasser mit einem Löffel in ein Glas. Klatscht die nächste Person ab. Macht so lange weiter, bis das Glas voll ist.

Drei Dips = ein Löffel



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

Pause und Gespräch



Sucht zuerst Gott

- *Nennt drei Dinge, die euch wichtig sind.*

Lest Matthäus 6,33 -34.

Nachfolger Jesu sollen Gott und seinem Königreich in ihrem Leben die erste Priorität einräumen. Wenn wir ihn an die erste Stelle setzen, verspricht er, unsere Bedürfnisse zu erfüllen.

- *Wie sieht es aus, zuerst das Reich Gottes zu suchen?*
- *Wie können wir uns gegenseitig dabei helfen?*

Gespräch mit Gott: Bittet um Gottes Hilfe, damit ihr ihn in eurem Leben an erster Stelle setzt. Dankt ihm, dass wir uns um morgen keine Sorgen machen müssen, weil wir an unseren himmlischen Vater glauben.

Worte der Woche

Ihr findet diese Worte in einer kostenlosen Online-Bibel hier in [Matthäus 6,25-34](#).

Bibelstelle — Matthäus 6,25-34

Darum sage ich euch: Sorgt euch nicht um euer tägliches Leben - darum, ob ihr genug zu essen, zu trinken und anzuziehen habt. Besteht das Leben nicht aus mehr als nur aus Essen und Kleidung? Schaut die Vögel an. Sie müssen weder säen noch ernten noch Vorräte ansammeln, denn euer himmlischer Vater sorgt für sie. Und ihr seid ihm doch viel wichtiger als sie. Können all eure Sorgen euer Leben auch nur um einen einzigen Augenblick verlängern? Nein. Und warum sorgt ihr euch um eure Kleider? Schaut die Lilien an und wie sie wachsen. Sie arbeiten nicht und nähen sich keine Kleider. Trotzdem war selbst König Salomo in seiner ganzen Pracht nicht so herrlich gekleidet wie sie. Wenn sich Gott so wunderbar um die Blumen kümmert, die heute aufblühen und schon morgen wieder verwelkt sind, wie viel mehr kümmert er sich dann um euch? Euer Glaube ist so klein! Hört auf, euch Sorgen zu machen um euer Essen und Trinken

oder um eure Kleidung. Warum wollt ihr leben wie die Menschen, die Gott nicht kennen und diese Dinge so wichtig nehmen? Euer himmlischer Vater kennt eure Bedürfnisse.³³ Macht das Reich Gottes zu eurem wichtigsten Anliegen, lebt in Gottes Gerechtigkeit, und er wird euch all das geben, was ihr braucht. Deshalb sorgt euch nicht um morgen, denn jeder Tag bringt seine eigenen Belastungen. Die Sorgen von heute sind für heute genug.

Gesundheits-Tipp

Sich gut ernähren.

Gut essen heißt nicht, sich ständig Gedanken darüber zu machen, gesund zu essen. Eine gute Ernährung ermöglicht gelegentliche Leckereien.



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