

Weiser werden — Woche 9  
**Andere wertschätzen!**

# family.fit *fast*

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



# Es ist so einfach!

Versammelt eure Familie für 7 Minuten:

	 <b>Aktiv werden</b> <i>4 Minuten</i>	 <b>Ruhe und Gespräch</b> <i>3 Minuten</i>
<b>TAG 1</b>	Zur Musik bewegen	Lest und bespricht Matthäus 7,1-5.
<b>TAG 2</b>	Dosentreten	Lest und bespricht Matthäus 7,1-5.
<b>TAG 3</b>	Gemeinsam stehen wir	Lest und bespricht Matthäus 7,1-5.

Jesus spricht mit den Menschen darüber, dass es wichtig ist, wie wir über uns selbst und andere denken.

Es ist in der Bibel in Matthäus 7:1-5 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



### Zur Musik bewegen

Spielt eure Lieblingsmusik. Wiederholt diese Bewegungen, bis die Musik endet:

- 10 x auf der Stelle laufen
- 5 Kniebeugen
- 10 x auf der Stelle laufen
- 5 Kniebeugen mit Klatschen über dem Kopf



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

## Pause und Gespräch



### Urteilt nicht über andere

- *Sprecht über eine Situation, in der ihr etwas im Auge hattet. Wie habt ihr euch gefühlt? Konntet ihr es selbst sehen?*

Lest Matthäus 7,1 -5.

Er klingt vielleicht lustig, dass jemandem ein Balken in Auge steckt. Aber es wäre sehr schwierig damit zu sehen! Es sind herausfordernde Worte. Sprecht gemeinsam darüber, was eurer Meinung nach die Botschaft ist. Teilt eure Ideen.

**Gespräch mit Gott:** Nehmt einen Zweig pro Person. Jeder denkt an eine Person, die andere falsch beurteilen. Bittet Gott, euch zu helfen, sie besser kennenzulernen, anstatt sie zu verurteilen. Stellt die Zweige in einem Glas auf den Tisch, um euch daran zu erinnern, weiter zu beten.

# TAG 2

## Aktiv werden



### Dosentreten

Macht einen Kreis auf den Boden und legt eine leere Dose in die Mitte. Eine Person bewacht die Dose, während alle anderen versuchen, sie aus dem Kreis zu kicken. Spieler können zusammenarbeiten, um die Wache abzulenken. Es gewinnt, wer die Dose kickt, ohne gefangen zu werden.



<https://youtu.be/zBmKggmwW88>

## Pause und Gespräch



### Schaut zuerst auf euch selbst

- *Sprecht über eine Situation, in der ihr euch von anderen unfair beurteilt gefühlt habt.*

Lest Matthäus 7,1 -5.

Der Balken und der Splitter sind die großen und kleinen Dinge, die uns davon abhalten, klar zu sehen und uns selbst und anderen Schaden zuzufügen.

- *Sprecht gemeinsam über einige der großen und kleinen Dinge, die in eurem Land, eurem Umfeld und euer Familie Schaden anrichten.*

**Gespräch mit Gott:** Jeder wählt eine große oder kleine Sache aus dem Gespräch und betet dafür. Bittet eine Person das Gebet folgendermaßen zu beginnen: 'Gott, bitte hilf uns mit...'. Alle Familienmitglieder können etwas sagen. Endet mit Amen.

# TAG 3

## Aktiv werden



### Gemeinsam stehen wir

Setzt euch Rücken an Rücken mit einem Partner auf den Boden. Verschränkt eure Arme miteinander. Versucht nun aufzustehen, während ihr den Rücken eures Partners berührt und die Arme miteinander verschränkt haltet. Es wird einfacher, wenn ihr euch aneinander abdrückt.



<https://youtu.be/Z4y-mt2nFY8>

## Pause und Gespräch



### Helft anderen

- *Fragt jemanden mit Brille wie es war, als sie zum ersten mal richtig sehen konnten.*

Lest Matthäus 7,1 -5.

Gott möchte, dass wir anderen helfen, sich zu ändern. Eine der besten Möglichkeiten, dies zu tun, besteht darin, mit gutem Beispiel voranzugehen. Wir sollen großzügig und nicht gierig sein und Mitgefühl zeigen, nicht Wut.

- *Überlegt als Familie, wie ihr ein Beispiel sein könnt. Setzt euch praktische Aufgaben für diese Woche.*

**Gespräch mit Gott:** Schreibt oder zeichnet ein kurzes Gebet zu eurem Plan. Bittet Gott um Hilfe, dies zu ermöglichen. Hängt euer Gebet an die Wand, um euch daran zu erinnern.

# Worte der Woche

Ihr findet diese Worte in einer kostenlosen Online-Bibel hier in [Matthäus 7,1-5](#).

## **Bibelstelle** — Matthäus 7,1-5

‘Hört auf, andere zu verurteilen, dann werdet auch ihr nicht verurteilt. Denn andere werden euch so behandeln, wie ihr sie behandelt. Der Maßstab, nach dem ihr andere beurteilt, wird auch an euch angelegt werden, wenn man euch beurteilt. Warum regst du dich über einen Splitter im Auge deines Nächsten auf, wenn du selbst einen Balken im Auge hast? Mit welchem Recht sagst du: ‘Mein Freund, komm, ich helfe dir, den Splitter aus deinem Auge zu ziehen’, wenn du doch nicht über den Balken in deinem eigenen Auge hinaussehen kannst? Du Heuchler! Zieh erst den Balken aus deinem eigenen Auge; dann siehst du vielleicht genug, um dich mit dem Splitter im Auge deines Freundes zu befassen.’

## Gesundheits-Tipp

Sorgt für genügend Schlaf.  
Es kann helfen, das Risiko für schwerwiegende  
Gesundheitsprobleme wie Diabetes und  
Herzerkrankungen zu senken.



# 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](mailto: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

