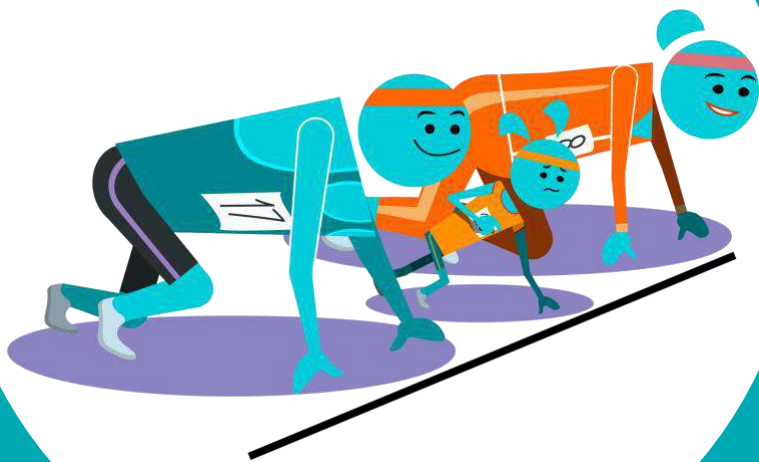


Das ultimative Rennen — Woche 6
Bei Sorgen durchhalten!

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 4 Minuten	 Ruhe und Gespräch 3 Minuten
TAG 1	Laufen auf heißer Lava	Lest und bespricht Philipper 4,6-7.
TAG 2	In der Mitte fangen	Lest und bespricht Philipper 4,6-7.
TAG 3	Weltweite Supermanchallenge	Lest und bespricht Philipper 4,6-7.

Paul konzentriert sich auf eines der größten Probleme im Lebensrennen - Angst. Es schränkt unsere Fähigkeit zum Denken und Handeln ein. Es raubt uns das Leben. Die Lösung besteht darin, voll Dankbarkeit zu beten. Wenn wir auf Jesus vertrauen, beschäftigen wir uns mit dem, was Angst hervorruft. Dies gibt uns Frieden, um mit dem Leben weiterzumachen.

Es steht in der Bibel in Philipper 4,6-7.

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



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

Was ist neu in Staffel 5



Neue globale family.fit-Wettbewerbe

Kann euer Land die neue weltweite Challenge gewinnen? Gewinnt Punkte bei wöchentlichen Challenges und helfe eurem Land an die Spitze unserer internationalen Bestenliste zu klettern.

Jede Woche wird eine neue Herausforderung haben.

Helft eurem Land, indem ihr Freunde und Familie zum mitmachen motiviert.

[HIER KLICKEN](#) , um eure Punkte jede Woche zu aktualisieren.

[HIER KLICKEN](#) , um die Fortschritte auf der Bestenliste zusehen.

Rampenlicht

Jede Woche konzentrieren wir uns auf eine andere Sportart und einen inspirierenden Sportler. Sportler meistern in schwierigen Zeiten Herausforderungen, um das Rennen zu beenden. Wir hoffen, dass diese Geschichten euch dazu inspirieren werden, euer Lebensrennen zu laufen.



TAG 1

Aktiv werden



Laufen auf heißer Lava

Verteilt euch im Raum. Wählt einen Anführer. Wenn der Anführer 'heiße Lava' sagt, laufen alle so schnell wie möglich auf der Stelle. Wenn der Anführer 'Stopp' sagt, machen alle Kniebeugen. Spielt so lange, bis alle außer Puste sind.



https://youtu.be/dCW0_H0vpGg

Pause und Gespräch



Jeder macht sich Sorgen

- *Sprecht über eine Situation, in der ihr euch ängstlich fühltet.*

Lest Philipper 4,6-7.

Lest 10 Gegenstände so in einer Linie auf den Boden, dass sie eine 'Sorgenskala' bilden. Nennt einige häufige Dinge, die Angst verursachen könnten. Zum Beispiel zum Arzt gehen oder die Schule wechseln. Alle Familienmitglieder verwendet die Linie der Gegenstände, um ihre Angst vor dieser Situation zu zeigen - kleine oder größere Sorgen.

- *Sprecht über die Dinge, die euch am meisten beunruhigen.*

Paulus erinnert uns daran, dass wir uns alle Sorgen machen, uns aber nicht davon bestimmen lassen sollen.

Gespräch mit Gott: Ordnet eure 10 Gegenstände in der Form eines Kreuzes um. Betet, dass Gott euch in Zeiten der Angst hilft.

TAG 2

Aktiv werden



In der Mitte fangen

Nehmt drei oder vier Dinge, die ihr einander sicher zuwerfen könnt. Teilt euch in drei Teams auf, eines auf jeder Seite des Raumes oder Gartens und eines in der Mitte. Die Teams außen werfen einander die Gegenstände zu, während das Team in der Mitte versucht diese zu fangen. Sobald alle Dinge gefangen wurden, kommt ein neues Team in die Mitte.



<https://youtu.be/Av56iFdtOLk>

Pause und Gespräch



Betet für alles

- *Sprecht darüber, wie das Gebet Angst verändert.*

Lest Philipper 4,6-7.

- *Paulus sagt, wir können jede Situation zu Gott bringen. Warum ist das beruhigend?*

Nehmt ein Blatt Papier und schreibt groß 'Dankeschön' in die Mitte. Schreibt eure persönlichen Gebetsanliegen drum herum.

Lest mehr über Rollstuhlrennen und Daniel Lee.

Gespräch mit Gott: Nehmt ein Stofftier, das ihr im Kreis herumgehen lasst und gemeinsam für jede Sorge auf eurem Poster betet.

Weltweite Supermanchallenge

- *Wie lange könnt ihr einen Superman halten?*

Jedes Familienmitglied hält einen Superman und die Zeit wird gestoppt (maximal 90 Sekunden). Addiert die Punktzahlen für die Gesamtzahl der Familie

[HIER KLICKEN](#) , um eure Punkte anzugeben.

[HIER KLICKEN](#) , um die Fortschritte auf der Bestenliste zusehen.

Pause und Gespräch



Frieden in Aktion

- *Woran denkt ihr, wenn ihr das Wort 'Frieden' hört?*

Lest Philipper 4,6-7.

Zeigt Wörter wie Sorgen, Konflikte und Angst als Pantomime. Zeigt nun Worte, wie Frieden und Ruhe. Was fällt euch auf?

Wir denken bei 'Frieden' an das Fehlen von Konflikten — etwas passives. Paulus beschreibt den Frieden jedoch als aktiv. Es bewacht unser Herz und unseren Verstand.

- *Warum müssen unser Herz und Verstand bewacht werden?*
- *Worüber macht ihr euch gerade Sorgen? Wie könnt ihr damit umgehen?*

Gespräch mit Gott: Spielt leise Musik. Betet nun für das, was euch beunruhigt und erlaubt Gott, Frieden in euer Leben zu bringen.

Rollstuhllennen

Daniel Lee bereitet sich auf die Paralympischen Spiele in Tokio im Rollstuhllennen vor. Daniel war nicht immer ein Athlet. Er wurde mit Glasknochen geboren. Mittlerweile hat er aufgehört zu zählen, wie viele Knochen er schon gebrochen hat. Er musste zur Schule getragen werden, weil sich seine Familie keinen Rollstuhl leisten konnte. Andere Kinder haben ihn gehänselt. Als er 14 Jahre alt war, starb sein Vater plötzlich. Obwohl er im Rollstuhl saß, fühlte er sich als einziger Mann in seiner Familie verantwortlich. Anstatt sich von Sorgen verzehren zu lassen, vertraute er auf Gott und machte sich daran, unabhängiger zu werden. Er lernte kochen und sich selbständig von Ort zu Ort zu bewegen. Er wurde stärker und schneller im Rollstuhl. Eine besorgniserregende Situation wurde zu einem Bereich des Wachstums und der Stärke.

Er lebt nach diesem Glaubensbekenntnis: 'Wir haben nicht alle den besten Start ins Leben, aber es geht darum, wie man es beendet.'



<https://youtu.be/FqXn2omQdtQ>

Wie inspiriert euch diese Geschichte dazu, euer eigenes Rennen zu laufen?

Wie kann eure Familie von Daniel lernen?



Worte der Woche

Ihr findet diese Worte in einer kostenlosen Online-Bibel hier in [Philipper 4,6-7](#).

Bibelstelle — Philipper 4,6-7

Sorgt euch um nichts, sondern betet um alles. Sagt Gott, was ihr braucht, und dankt ihm. Ihr werdet Gottes Frieden erfahren, der größer ist, als unser menschlicher Verstand es je begreifen kann. Sein Friede wird eure Herzen und Gedanken im Glauben an Jesus Christus bewahren.

Gesundheitstipp für ein langes Leben

Trinkt oft Wasser. Unser Körper besteht größtenteils aus Wasser und muss ständig aufgefüllt werden, damit wir gesund sind. Männer brauchen im Durchschnitt 3,7 Liter pro Tag und Frauen 2,7 Liter.



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

