

Das ultimative Rennen — Woche 7

Fokussiert euren Verstand!

family.fit *fast*

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



www.family.fit

Es ist so einfach!

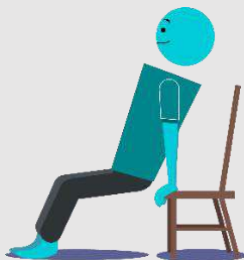
Versammelt eure Familie für 7 Minuten:

	 Aktiv werden <i>4 Minuten</i>	 Ruhe und Gespräch <i>3 Minuten</i>
TAG 1	Sprint-Wettbewerb	Lest und bespricht Philipper 4,8.
TAG 2	Füllt die Tasse	Lest und bespricht Philipper 4,8.
TAG 3	Weltweite Dipchallenge	Lest und bespricht Philipper 4,8.

Unser Verstand ist sehr mächtig. Der Apostel Paulus ermutigt uns, vorsichtig zu sein, worauf wir unserem Verstand erlauben, sich zu konzentrieren. Er erinnert uns daran, unseren Geist mit Dingen zu füllen, die gut und positiv sind. Dies ist eine Herausforderung, an der wir alle in unserem Rennen arbeiten müssen!

Ihr findet es in der Bibel in **Philliper 4,8**.

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



Sprint-Wettbewerb

Stellt euch an der Startlinie auf. Eine Person ruft 'Los' und die Familie sprintet 10 Sekunden lang, bis der Spielleiter 'Stop' ruft. Alle bleiben dort stehen, wo sie sind. Nicht jeder wird die gleiche Distanz zurückgelegt haben - das ist okay. Macht eine Pause, dreht euch um und schaut Richtung Startlinie. Wenn der Spielleiter 'Los' ruft, laufen alle wieder zurück. Wer als erstes die Linie übertritt, gewinnt.

Pause und Gespräch



Wahrheit oder Lügen?

- *Wann wurdet ihr in eine Lüge verwickelt?*

Lest Philipper 4,8.

Füllt ein Glas halb mit Wasser. Bittet eine Person zu beschreiben, wie viel Wasser im Glas ist. Halb voll oder halb leer? (Beides ist wahr.)

Wir werden oft in negatives Denken verwickelt, besonders in schweren Zeiten. Paulus gibt uns eine Liste, an der wir unser Denken messen können.

- *Was sagen euch eure Antworten zum das Glas Wasser darüber, wie ihr denkt?*

Sprecht darüber, wie ihr wahrheitsgetreu und positiv denken könnt.

Gespräch mit Gott: Dankt Gott, dass er uns seine Wahrheit durch Jesus gezeigt hat. Bittet ihn, euch zu helfen, die Wahrheit zu erkennen und über Dinge nachzudenken, die ihm gefallen.

TAG 2

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



Konzentriert euch auf das Schöne

- *Erzählt von etwas Schönem, dass ihr kürzlich gesehen habt.*

Lest Philipper 4,8.

Haltet einen Zettel hoch, auf dem in der Mitte eine kleine Kritzelei zu sehen ist. Was seht ihr? Wir können das hässliche Gekritzel oder ein Blatt Papier voller Potenzial sehen.

- *Warum neigen wir dazu, uns auf die negativen Dinge zu konzentrieren?*

Wir müssen lernen, unter die Oberfläche zu schauen, um zu sehen, was schön und wunderbar ist, wie zum Beispiel die Güte im Charakter eines Menschen.

Lest mehr über Turnen und Fabian Hambüchen.

Gespräch mit Gott: Dankt Gott für das Positive ineinander.

Weltweite Dipchallenge

- *Wie viele Dips kann eure Familie in 90 Sekunden machen?*

Jedes Familienmitglied macht so viele Dips wie möglich in 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



Was ist lobenswert?

- *Was bewundert ihr an anderen Familienmitgliedern?*

Lest Philipper 4,8.

Paulus schließt seine Liste mit der Aufforderung ab, sich auf Dinge zu konzentrieren, die lobenswert sind.

Denkt an euren Geburtstag. Wie fühlt es sich an, an eurem besonderen Tag gefeiert und gewertschätzt zu werden?

- *Über welche ausgezeichneten oder lobenswerten Dinge können wir nachdenken?*

Jesus ist lobenswert. Erstellt gemeinsam eine Liste von Dingen, für die ihr Jesus loben könnt.

Gespräch mit Gott: Betet und dankt Gott für Menschen in eurem Umfeld, die dem Beispiel Jesu folgen.

Turnen

Fabian Hambüchen ist ein deutscher Turner, der am Reck turnte. Als er zum ersten Mal an den Olympischen Spielen 2004 in Athen teilnahm, wurde er 7. Während den 16 Jahren seiner Karriere konzentrierte er sich auf das Training und eine positive Ausrichtung und nicht auf das Negative. Er trat bei allen folgenden Olympischen Spielen im Turnen an und verbesserte sich am Reck jedes Mal. Er gewann eine Bronzemedaille bei den Olympischen Spielen 2008 in Peking, eine Silbermedaille bei den Olympischen Spielen 2012 in London und schließlich eine Goldmedaille bei den Olympischen Spielen 2016 in Rio.

Nachdem er die Goldmedaille erhalten hatte, sagte er, dass dies 'ein wahr gewordener Traum' sei.

Seid seinem ersten Wettkampf 2003 hörte er nie auf sein Ziel zu verfolgen.



<https://youtu.be/Z3bp4bdxqPE>

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

Wie kann eure Familie Mut und Ausdauer zeigen wie Fabian Hambüchen?



Worte der Woche

Ihr findet diese Worte in einer kostenlosen Online-Bibel hier in [Philipper 4,8](#).

Bibelstelle — Philipper 4,8

Und nun, liebe Freunde, lasst mich zum Schluss noch etwas sagen: Konzentriert euch auf das, was wahr und anständig und gerecht ist. Denkt über das nach, was rein und liebenswert und bewunderungswürdig ist, über Dinge, die Auszeichnung und Lob verdienen.

Gesundheitstipp für ein langes Leben

Vermeidet Snacks zwischen den Mahlzeiten.

Manchmal, wenn wir uns schlecht fühlen, essen wir zum 'Trost', um uns besser zu fühlen. Diese Gewohnheit führt oft zu Gewichtszunahme und vermeidet den Umgang mit den Problemen hinter unseren schmerzhaften Gedanken.



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

