

## **Fitness – zur Freude oder als Wahn?**

1. Nicht von aussen wahrnehmbare Fakten, sondern die eigene Herzenshaltung macht den Unterschied zwischen Freude und Wahn aus.
2. Unsere Herzenshaltungen im Sport, im Glauben, bei der Arbeit usw. haben einen grossen Einfluss auf unser Wohlergehen und auf unsere Mitmenschen.

## **Von aussen wahrnehmbare Fakten:**

- Trainieren 12x pro Woche
- Trainieren pro Tag ca. 5 Stunden
- Das erste Training findet oft um 5:00 Uhr statt.
- Haben kaum Zeit und Energie für anderes.
- Können sich ein anderes Leben kaum vorstellen.

→ **Nicht wie viel und was du tust, sondern wieso du es tust, macht den Unterschied zwischen Freude und Wahn aus.**

→ **Deine Herzeshaltung prägt dein Leben und das deiner Mitmenschen.**

«Ich hatte mich ganz dem jüdischen Glauben verschrieben und übertraf in meinem Eifer die meisten meiner Altersgenossen in unserem Volk. Mit aller Kraft trat ich dafür ein, dass die überlieferten Vorschriften unserer Vorfahren buchstabengetreu erfüllt würden.»

Gal.1:14 (HFA)

«Ihr wisst sicherlich, wie ich als strenggläubiger Jude gelebt habe: Ich verfolgte die Christen überall mit glühendem Hass und wollte so die Gemeinde Gottes zerstören.»

Gal.1:13 (HFA)

## Was ist deine Herzenshaltung?