

7-Tage-Challenge: Frei von Gier leben

Tag 1: Selbst-Check

Deine Aufgabe: Ehrliche Bestandsaufnahme

- Bewerte dein Zufriedenheitsniveau (1-10)
- Wo fehlt dir "Spielraum" im Leben? (Zeit, Geld, Beziehungen)
- Liste 5 Dinge auf, für die du am dankbarsten bist

 **Herzens-Reflexion:** *Wie fühlt sich diese Ehrlichkeit an? Welche Emotionen kommen hoch - Scham, Überraschung, Dankbarkeit?*

 **Gemeinsam stärker:**

- **Ehepaare:** Teilt eure Listen miteinander - ohne zu urteilen!
 - **Familien:** Jeder (auch Kinder ab 8) macht seine eigene Liste
 - **Singles:** Erzähle einem vertrauten Freund davon
-

Tag 2: Budget-Revolution

Deine Aufgabe: Die "Generosity Line" einführen

- Teile deine Ausgaben in 3 Kategorien:
 1. **Notwendigkeiten** (Miete, Essen, Transport)
 2. **Luxus** (Streaming, Auswärtsessen, Shopping)
 3. **Großzügigkeit** (soll höher sein als Kategorie 2!)
- Erkenntnis: Alles ist nur geliehen

 **Herzens-Reflexion:** *Was löst es in dir aus, wenn du siehst, wofür du dein Geld ausgibst? Wo spürst du Widerstand gegen mehr Großzügigkeit?*

 **Gemeinsam stärker:**

- **Ehepaare:** Macht das Budget gemeinsam - ehrlich und ohne Vorwürfe
 - **Familien:** Erklärt den Kindern die 3 Kategorien mit konkreten Beispielen
 - **Kinder-Variante:** Taschengeld in 3 Gläser aufteilen: Brauchen, Wollen, Geben
-

Tag 3: Der große Loslassen-Tag

Deine Aufgabe: Verkaufen oder verschenken

- Finde 1 Gegenstand, den du nicht brauchst
- Verschenke ihn oder verkaufe ihn und spende das Geld

- Mögliche Kandidaten: Bücher, Kleidung, Technik, Deko
- **Bonus:** Auch etwas Liebgewonnenes loslassen

 **Herzens-Reflexion:** *Wie schwer oder leicht fällt dir das Loslassen? Welche Ängste oder Freuden spürst du dabei?*

Gemeinsam stärker:

- **Familien:** Jeder sucht einen Gegenstand - macht es zum Familien-Event!
- **Kinder:** Spielzeug verschenken an ärmere Kinder
- **Gemeinsam:** Entscheidet zusammen, wem ihr die Sachen gebt

Tag 4-6: "Reach Exercise"

Deine Aufgabe: 3 Tage, 3 Bereiche entrümpeln

- **Tag 4:** Kleiderschrank
- **Tag 5:** Ein Zimmer (Schlafzimmer/Wohnzimmer)
- **Tag 6:** Garage/Keller/Dachboden
- Regel: Friedvoll und durchdacht vorgehen
- Überschuss an Bedürftige weitergeben

 **Tägliche Herzens-Reflexion:** *Tag 4: Was sagt mein Kleiderschrank über meine Prioritäten? Tag 5: Wie fühlt sich Ordnung und Einfachheit in diesem Raum an? Tag 6: Welche "vergessenen Schätze" entdecke ich - und was bedeuten sie mir wirklich?*

Gemeinsam stärker:

- **Familien:** Macht es zu einem gemeinsamen Projekt - mit Musik und Spaß!
- **Kinder:** Haben oft weniger Probleme mit dem Loslassen - lernt von ihnen!
- **Abends:** Teilt eure Entdeckungen beim Abendessen

Tag 7: Reflexion & Commitment

Deine Aufgabe: Bilanz ziehen

- Was hast du gelernt?
- Wo warst du überrascht?
- Welche Veränderung willst du dauerhaft beibehalten?
- Ein Gebet der Dankbarkeit

 **Tiefe Herzens-Reflexion:** *Wie hat sich mein Herz diese Woche verändert? Bin ich freier geworden? Was will Gott mir durch diese Erfahrung sagen?*

Gemeinsam stärker:

- **Familien:** Feiert zusammen mit einem besonderen Essen (das ihr gekocht habt!)
 - **Ehepaare:** Plant gemeinsam, wie ihr Großzügigkeit in euren Alltag integriert
 - **Alle:** Erzählt anderen von euren Erfahrungen - ihr werdet andere inspirieren!
-



Wöchentliche Fortsetzung:

Ab nächster Woche: Jeden Sonntag Abend 15 Minuten gemeinsame Reflexion:

- *"Wo waren wir diese Woche großzügig?"*
 - *"Wo hat uns die Gier gepackt?"*
 - *"Wofür sind wir besonders dankbar?"*
-

Challenge-Motto: *"Frei werden durch Loslassen - Glücklich werden durch Geben"*



Familie-Bonus: Erstellt ein "Dankbarkeits- und Großzügigkeits-Tagebuch" für die ganze Familie!

Teile deine Erfahrungen mit einem Freund oder in der Gemeinde - und inspiriere andere zur Challenge!