



Mäßigkeit



01

# CHALLENGE 1

## MÄSSIGKEIT

Mäßigkeit ist kein geläufiges Wort für den modernen Menschen. Wir haben uns daran gewöhnt, vieles unmäßig zu machen: Essen, Trinken, Rauchen, Fernsehen, Arbeiten, Sport ... Die goldene Regel der Mäßigkeit heißt: „**Auf alles verzichten, was mir offensichtlich schadet, und maßvoll benutzen, was mir gut tut.**“

### Empfehlung:

- Meide das, was dir schadet und genieße das, was dir gut tut, im rechten Maße



Mäßigkeit ist ein Prozess des Lernens und hat mit Entscheidung zu tun. Wichtig dabei ist das Definieren des Zieles. Du findest in Daniel 1,8 eine wichtige Hilfe:

**„Und Daniel nahm sich in seinem Herzen vor,** sich nicht mit der Tafelkost des Königs und mit dem Weine, den er trank, zu verunreinigen; und er erbat sich von dem Obersten der Kämmerer, daß er sich nicht verunreinigen müsse.“

Nachfolgend findest du ein paar Vorschläge und Hilfestellungen, wie du im ersten Monat Maß halten kannst:

## Mein Vorhaben

Ich nehme mir vor, für die nächsten 4 Wochen im folgenden Bereich **„Maß zu halten“**:

### Weniger ...

- Handy
- Fernsehen
- Social Media
- Arbeit
- Computerspiele
- Essen
- Naschen
- Zucker
- Fleisch
- Sonstiges: \_\_\_\_\_

Jesus sagt in 3. Johannes 1,2: **„Mein Lieber, ich wünsche, dass es dir in allen Stücken gut gehe und du gesund seist, so wie es deiner Seele gut geht.“**

Du kannst hier nach 4 Wochen für dich reflektieren, was die Challenge dir gebracht hat:

## Wie fühlst du dich nach den 4 Wochen?

körperlich



psychisch



## Kennst du schon die DVG Studienbriefe?

Die Studienbriefe vertiefen die 12 Prinzipien von Gesundheit ganzheitlich.

Bestellung unter:  
[info@dvg-online.de](mailto:info@dvg-online.de)



Mehr Infos zum Jahr der Gesundheit findest du:  
[www.bwv-gesundheit.de](http://www.bwv-gesundheit.de)

Hast du Fragen? Dann kannst du uns kontaktieren unter  
E-Mail: [info@bwv-gesundheit.de](mailto:info@bwv-gesundheit.de) oder Telefon: 0711 16 29 039

# Selbst-Reflexion:

Was ist dein Vorhaben? \_\_\_\_\_

Konntest du dein Vorhaben umsetzen?

Ich fühle mich

Tag 1: Ergebnis: \_\_\_\_\_  ja  teilweise  nein  
Fazit: \_\_\_\_\_



Tag 2: Ergebnis: \_\_\_\_\_  ja  teilweise  nein  
Fazit: \_\_\_\_\_



Tag 3: Ergebnis: \_\_\_\_\_  ja  teilweise  nein  
Fazit: \_\_\_\_\_



Tag 4: Ergebnis: \_\_\_\_\_  ja  teilweise  nein  
Fazit: \_\_\_\_\_



Tag 5: Ergebnis: \_\_\_\_\_  ja  teilweise  nein  
Fazit: \_\_\_\_\_



Tag 6: Ergebnis: \_\_\_\_\_  ja  teilweise  nein  
Fazit: \_\_\_\_\_



Tag 7: Ergebnis: \_\_\_\_\_  ja  teilweise  nein  
Fazit: \_\_\_\_\_



Tag 8: Ergebnis: \_\_\_\_\_  ja  teilweise  nein  
Fazit: \_\_\_\_\_



Tag 9: Ergebnis: \_\_\_\_\_  ja  teilweise  nein  
Fazit: \_\_\_\_\_



Tag 10: Ergebnis: \_\_\_\_\_  ja  teilweise  nein  
Fazit: \_\_\_\_\_



Tag 11: Ergebnis: \_\_\_\_\_  ja  teilweise  nein  
Fazit: \_\_\_\_\_



Tag 12: Ergebnis: \_\_\_\_\_  ja  teilweise  nein  
Fazit: \_\_\_\_\_



Tag 13: Ergebnis: \_\_\_\_\_  ja  teilweise  nein  
Fazit: \_\_\_\_\_



Tag 14: Ergebnis: \_\_\_\_\_  ja  teilweise  nein  
Fazit: \_\_\_\_\_



## Selbst-Reflexion – Teil 2:

**Tag 15:** Ergebnis: \_\_\_\_\_  ja  teilweise  nein

Fazit: \_\_\_\_\_

Ich fühle mich



**Tag 16:** Ergebnis: \_\_\_\_\_  ja  teilweise  nein

Fazit: \_\_\_\_\_



**Tag 17:** Ergebnis: \_\_\_\_\_  ja  teilweise  nein

Fazit: \_\_\_\_\_



**Tag 18:** Ergebnis: \_\_\_\_\_  ja  teilweise  nein

Fazit: \_\_\_\_\_



**Tag 19:** Ergebnis: \_\_\_\_\_  ja  teilweise  nein

Fazit: \_\_\_\_\_



**Tag 20:** Ergebnis: \_\_\_\_\_  ja  teilweise  nein

Fazit: \_\_\_\_\_



**Tag 21:** Ergebnis: \_\_\_\_\_  ja  teilweise  nein

Fazit: \_\_\_\_\_



**Tag 22:** Ergebnis: \_\_\_\_\_  ja  teilweise  nein

Fazit: \_\_\_\_\_



**Tag 23:** Ergebnis: \_\_\_\_\_  ja  teilweise  nein

Fazit: \_\_\_\_\_



**Tag 24:** Ergebnis: \_\_\_\_\_  ja  teilweise  nein

Fazit: \_\_\_\_\_



**Tag 25:** Ergebnis: \_\_\_\_\_  ja  teilweise  nein

Fazit: \_\_\_\_\_



**Tag 26:** Ergebnis: \_\_\_\_\_  ja  teilweise  nein

Fazit: \_\_\_\_\_



**Tag 27:** Ergebnis: \_\_\_\_\_  ja  teilweise  nein

Fazit: \_\_\_\_\_



**Tag 28:** Ergebnis: \_\_\_\_\_  ja  teilweise  nein

Fazit: \_\_\_\_\_



**Herzlichen Glückwunsch! Du hast es geschafft!**