

ERREICHE DEINE ZIELE

Assalamu Aleikum,

häufig werden wir nach Tipps gefragt, wie man seine (spirituellen) Ziele erreichen kann und sein Durchhaltevermögen stärkt.

Eine Methode ist, sich Checklisten zur Hilfe zu nehmen, die euch täglich erinnern eurem Ziel ein Stückchen näher zu kommen.

Hierfür haben wir verschiedene Vorlagen erarbeitet. Sie eignen sich für jeden - Anfänger und regelmäßig praktizierende, denn die Methode ist immer die Gleiche, alleine das Ziel definiert ihr nach eurem "Level".

Das Abhaken oder Ankreuzen ist jedes Mal ein kleiner Erfolgsmoment. Der Anblick eurer gut ausgefüllten Checkliste, die für eine erfolgreiche Umsetzung auf dem Weg deiner Ziele steht, wird sich positiv auf euch auswirken. Dadurch entsteht eine Motivation aus eurem Inneren heraus weiter zu machen.

Aber was ist, wenn man einen oder mehrere Tage ausgesetzt hat?

Wichtig ist, dass ihr nicht aufgibt. Wertet es nicht negativ, als Scheitern, sondern nutzt es als Chance euch zu verbessern. Seid ehrlich zu euch selbst. Kreuzt das Feld nicht an. Versucht stattdessen zu ergründen, warum es an diesem Tag nicht gelungen ist, sich an den Plan zu halten.

Lag die Ursache in der Ablenkung, Zeitmangel oder Vergessenheit? Für alle ehrlich gestellten Fragen kannst du Lösungen für dich finden. Probiere sie aus und beobachte auf deiner Checkliste, wie du dich stetig verbesserst, auch wenn du zwischendurch Lücken hast.

ERREICHE DEINE ZIELE

Es gibt folgende Vorlagen:

Mein spirituelles Ziel - Diese Checkliste begleitet dich ein ganzes Jahr lang. Sie kann für tägliche oder wöchentliche Ziele benutzt werden. Wenn du bestimmte Taten nicht täglich planst, kannst du die entsprechenden Kreise leicht farbig anmalen um sie nicht zu verpassen.

40 Tage Ibadah-Challenge - Diese Checkliste ist für jede 'Ibadah geeignet, die du 40 Tage lang durchziehen willst. Konkrete Empfehlungen gibt es zum Beispiel für das morgendliche rezitieren von Dua 'Ahed oder Ziyarat Ashura. Aber auch andere Bittgebete oder freiwillige Gebete, können 40 Tage lang durchgängig praktiziert werden.

30 Tage Ibadah-Challenge für einen Hijri-Monat - Diese Checkliste ist für jede beliebige empfohlene Tat gedacht, die du in einem Hijri-Monat, wie zum Beispiel in den gesegneten Monaten Rajab, Sha'ban oder Ramdan machen möchtest.

30 Tage Qur'an Challenge - Wenn du den Qur'an in 30 Tagen durchlesen willst, dann helfen dir diese Checklisten. Hiervon gibt es zwei verschiedene - auf dem einen Layout sind die Seiten aufgeteilt (für einem standardmäßigen Qur'an mit 604 Seiten), auf dem zweiten Layout sind die Ayat der Juz' (ein Dreißigstel des Quran) genannt, die du dann auf den Tag verteilen müsstest. Es wird einfacher, wenn man vor und nach jedem Gebet 2 Seiten (bzw. entsprechende Anteile des Juz') liest.

Reflektionsbogen - Falls die Einhaltung deines Planes nicht so geklappt hat, wie du es dir gedacht hast, dann hilft dir dieser Bogen um zu überlegen, welche Gründe es gegeben haben könnte und was du zukünftig anders machen könntest, damit sich dein Plan besser umsetzen lässt.

Die Bögen gibt es in zwei Designs.

Insha'allah sind sie dir eine kleine Hilfe.

MEIN SPIRITUELLES ZIEL

ZIEL									JAHR	
------	--	--	--	--	--	--	--	--	------	--

JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

40 TAGE IBADAH CHALLENGE

IBADAH	
--------	--

Jedes Gebet, das vierzig Tage hintereinander verrichtet wird, hat besondere Wirkungen und besondere Vorteile. Daher finden wir zahlreiche Überlieferungen von den unfehlbaren Imamen (as) in dieser Hinsicht. So gibt es eine berühmte Überlieferung, die in verschiedenen authentischen Büchern überliefert ist und wie folgt lautet:

"Wer sich vierzig Tage lang für Allah läutert, dem werden Quellen der Weisheit aus seinem Herzen auf seine Zunge fließen. "

(Biharul Anwar; Bd. 70, S. 242)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

NOTIZEN

30 TAGE IBADAH CHALLENGE

FÜR EINEN HIJRI-MONAT

IBADAH	
--------	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

NOTIZEN

30 TAGE QUR'AN CHALLENGE

Tag	Fajr	Dhuhr	'Asr	Maghrib	'Isha
1	1-4	5-8	9-12	13-16	17-20
2	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40
3	41-44	45-48	49-52	53-56	57-60
4	61-64	65-68	69-72	73-76	77-80
5	81-84	85-88	89-92	93-96	97-100
6	101-104	105-108	109-112	113-116	117-120
7	121-124	125-128	129-132	133-136	137-140
8	141-144	145-148	149-152	153-156	157-160
9	161-164	165-168	169-172	173-176	177-180
10	181-184	185-188	189-192	193-196	197-200
11	201-204	205-208	209-212	213-216	217-220
12	221-224	225-228	229-232	233-236	237-240
13	241-244	245-248	249-252	253-256	257-260
14	261-264	265-268	269-272	273-276	277-280
15	281-284	285-288	289-292	293-296	297-300

Die Zahlen geben die Seitenzahlen wieder. In der Regel wird der heilige Quran auf 604 Seiten gedruckt. Wenn dein Qur'an eine abweichende Seitenzahl hat, z.B. wegen Übersetzung oder Transliteration, dann nutze bitte die Liste mit den Ayat pro Juz'

30 TAGE QUR'AN CHALLENGE

Tag	Fajr	Dhuhr	'Asr	Maghrib	'Isha
16	301-304	305-308	309-132	313-316	317-320
17	321-324	325-328	329-332	333-336	337-340
18	341-344	345-348	349-352	353-356	357-360
19	361-364	365-368	369-372	373-376	377-380
20	381-384	385-388	389-392	393-396	397-400
21	401-404	405-408	409-412	413-416	417-420
22	421-424	425-428	429-432	433-436	437-440
23	441-444	145-148	449-452	453-456	457-460
24	461-464	465-468	469-472	473-476	477-480
25	481-484	485-488	489-492	493-496	497-500
26	501-504	505-508	509-512	513-516	517-520
27	521-524	525-528	529-532	533-536	537-540
28	541-544	545-548	549-552	553-556	557-560
29	561-564	565-568	569-572	573-576	577-580
30	581-584	585-588	589-592	593-596	597-604

30 TAGE QUR'AN CHALLENGE

Tag/Juz'	Ayat	Fajr	Dhuhr	'Asr	Maghrib	'Isha
1	1:1-2:141	☐	☐	☐	☐	☐
2	2:142-2:252	☐	☐	☐	☐	☐
3	2:253-3:92	☐	☐	☐	☐	☐
4	3:93-4:23	☐	☐	☐	☐	☐
5	4:24-4:147	☐	☐	☐	☐	☐
6	4:148-5:82	☐	☐	☐	☐	☐
7	5:83-6:110	☐	☐	☐	☐	☐
8	6:111-7:87	☐	☐	☐	☐	☐
9	7:88-8:40	☐	☐	☐	☐	☐
10	8:41-9:93	☐	☐	☐	☐	☐
11	9:94-11:5	☐	☐	☐	☐	☐
12	11:6-12:52	☐	☐	☐	☐	☐
13	12:53-15:1	☐	☐	☐	☐	☐
14	15:2-16:128	☐	☐	☐	☐	☐
15	17:1-18:74	☐	☐	☐	☐	☐

Teile die die Ayat je Juz' gleichmäßig auf die Gebete auf.

30 TAGE QUR'AN CHALLENGE

Tag/Juz'	Ayat	Fajr	Dhuhr	'Asr	Maghrib	'Isha
16	18:75-20:135	☐	☐	☐	☐	☐
17	21:1-22:78	☐	☐	☐	☐	☐
18	23:1-25:20	☐	☐	☐	☐	☐
19	25:21-26:110	☐	☐	☐	☐	☐
20	27:60-29:44	☐	☐	☐	☐	☐
21	29:45-33:30	☐	☐	☐	☐	☐
22	33:31-36:21	☐	☐	☐	☐	☐
23	36:22-39:31	☐	☐	☐	☐	☐
24	39:32-41:46	☐	☐	☐	☐	☐
25	41:47-45:37	☐	☐	☐	☐	☐
26	46:1-48:17	☐	☐	☐	☐	☐
27	51:31-57:29	☐	☐	☐	☐	☐
28	58:1-66:12	☐	☐	☐	☐	☐
29	67:1-77:50	☐	☐	☐	☐	☐
30	78:1-114:6	☐	☐	☐	☐	☐

REFLEKTIONSBOGEN

MEIN ZIEL	
------------------	--

MEIN WEG DORTHIN	
-----------------------------	--

WARUM IST ES MIR HEUTE NICHT GELUNGEN?	
---	--

WAS MÜSSTE ICH ÄNDERN, DAMIT ES MIR MORGEN GELINGT?	
--	--

NACHFOLGEND AUSZUFÜLLEN

WAR DEINE LÖSUNG ERFOLGREICH?	Ja ☐ Mashaallah, damit hast du schon sehr viel erreicht.
	Nein ☐ Das ist in Ordnung. Versuche erneut herauszufinden, was die wahre Ursache sein könnte und finde neue Lösungsansätze dafür