



Dein Workbook

für mehr Tawakkul in deiner
femininen Entfaltung

Willkommen auf einer Reise - zu dir selbst

Tawakkul ist nicht nur ein Konzept des Vertrauens, sondern auch ein Weg, deine weibliche Essenz vollständig zu leben. Es gibt dir die Erlaubnis, loszulassen, auf Allah (ﷻ) zu vertrauen und dich selbst so zu akzeptieren, wie du bist.

Der Weg des Tawakkul ist eine Reise, die dich tiefer in deine Beziehung zu Allah (ﷻ) führt und dir erlaubt, in deiner natürlichen Weiblichkeit und Kraft zu ruhen. Es ist der Schlüssel zu innerer Stärke, Frieden und Anmut.

Halal. Echt. Alltagsnah.

FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM
Deine Nicole & Roumaysa



Kapitel

01

DEIN VERTRAUEN IN ALLAH STÄRKEN

- Tawakkul & seine Verbindung zur weiblichen Natur
- Weiblichkeit im Islam: Stärke Mitgefühl & Vertrauen
- Wie Tawakkul dir helfen kann deine feminine Energie zu entfalten

02

TAWAKKUL IM QURAN & DEN HADITHEN

- Quranverse über Tawakkul
- Umm Musa; Hagar & Maryam
- Hadithe über das Vertrauen in Allah (ﷻ)

03

DIE ROLLE DER TAWAKKUL IN DEINER WEIBLICHEN REISE

- Selbstakzeptanz & Hingabe
- Balance zwischen Aktivität & Passivität

04

DANKBARKEIT

- Dankbarkeit für mehr innere Zufriedenheit
- detaillierte Dankbarkeitsübung
- Balance zwischen Dankbarkeit & Geduld in schweren Zeiten

Kapitel

05

SELBSTREFLEXION & ÜBUNGEN FÜR DEINE WEIBLICHE SEELE

- Rituale für inneren Frieden & Selbstliebe
- Reflexionsaufgaben zur Stärkung von Vertrauen & Selbstannahme
- Übungen, um Tawakkul in deiner weiblichen Identität zu verankern & die Kontrolle abgeben zu können
- Praktische Tipps für deinen weiblichen Alltag
- Nachwort

06

RAUM FÜR DEINE EIGENE GEDANKEN & NOTIZEN



Kapitel 01

DEIN VERTRAUEN IN ALLAH (ﷻ) STÄRKEN

Kapitel 01

TAWAKKUL & DEINE WEIBLICHKEIT

Tawakkul & seine Verbindung zur weiblichen Natur

Deine weibliche Energie zeichnet sich durch ihre intuitive Verbindung zum Leben und ihrer Fähigkeit, sich dem Fluss der Ereignisse hinzugeben, aus. Tawakkul unterstützt diese natürliche Neigung, indem es Vertrauen in Allahs (ﷻ) Plan fördert und dich somit in deiner Weiblichkeit unterstützt. Das Vertrauen in deinen Schöpfer ist eng mit den weiblichen Eigenschaften wie Sanftmut, Hingabe und Mitgefühl verbunden.

Weiblichkeit im Islam: Stärke, Mitgefühl & Vertrauen

Weiblichkeit wird im Islam als Quelle der Stärke und des Mitgefühls gesehen. Frauen wie Hagar und Maryam zeigten enorme Tapferkeit und Vertrauen in Allahs (ﷻ) Fürsorge. (Ihre Geschichten kannst du später im zweiten Kapitel lesen)

Diese Frauen lebten Tawakkul in ihrer tiefsten Form aus, indem sie sich Allah (ﷻ) hingaben und darauf vertrauten, dass Er ihre Wege leiten würde.

Wie Tawakkul dir helfen kann deine feminine Energie zu entfalten

Das hingebungsvolle Vertrauen in deinen Schöpfer ermöglicht es dir, loszulassen und deine Rolle als Frau mit Anmut und Selbstvertrauen anzunehmen. Es befreit dich von dem Druck, ständig die Kontrolle haben zu müssen, und erlaubt dir, in deiner natürlichen Intuition zu ruhen und auf Allahs (ﷻ) Führung zu vertrauen.

Du wirst zu dir selbst finden, dich annehmen wie Allah (ﷻ) dich erschaffen hat und dich nicht mehr ständig verurteilen.



Kapitel 02

TAWAKKUL IM QUR'AN & DEN HADITHEN

TAWAKKUL IM QUR'AN

Was sagt der Qur'an über Tawakkul

*"... Und wen du dich entschlossen hast, dann verlasse dich auf Allah!
Gewiß, Allah liebt die sich (auf Ihn) Verlassenden."*

Qur'an 3:159

Dieser Vers spricht direkt zur weiblichen Fähigkeit, sich mit Herz und Seele zu Allah (ﷻ) zu wenden und Ihm vollends zu vertrauen.

*"Und Allah hat den Himmel und die Erde in Wahrheit erschaffen,
und damit jeder Seele das zuteil wird, was sie erworben hat
und ihnen wird kein Unrecht zugefügt."*

Qur'an 45:22

Ein Hinweis darauf, dass Allah (ﷻ) uns alle gerecht behandelt und unser Vertrauen in Ihn vergeblich ist.

*"Sprich: Nichts wird uns treffen außer dem, was Allah uns bestimmt hat.
Er ist unser Beschützer.
Und auf Allah sollen die Gläubigen vertrauen."*

Qur'an 9:51

Dieser Vers erinnert daran, dass alles, was dir widerfährt, Teil von Allah's (ﷻ) Plan ist, und dass du daher auf Ihn und Seine Bestimmung vertrauen sollst.

Kapitel 02

GESCHICHTE VON UMM MUSA

Die Geschichte von Umm Musa

Im Qur'an wird die Geschichte von Umm Musa in mehreren Suren erwähnt, (Qur'an 20:38-40 & 28: 7-13).

Ihr Glaube und Vertrauen in Allah (ﷻ) werden betont, insbesondere in einer Zeit großer Gefahr und Unterdrückung.

Zu jener Zeit fürchtete der Pharao von Ägypten, dass die Israeliten zu mächtig werden könnten, und befahl, alle neugeborenen männlichen Kinder der Israeliten zu töten. Als Umm Musa ihren Sohn, Musa zur Welt brachte, war sie besorgt um sein Leben. Allah (ﷻ) offenbarte ihr in einer Vision, sie solle das Baby in eine Kiste legen und in den Fluss (Nil) setzen. Allah versprach ihr, dass er für Musa sorgen und ihn sicher zurückbringen würde. Umm Musa gehorchte dem göttlichen Befehl und setzte ihr Baby in den Fluss. Die Kiste trieb den Nil hinab und wurde schließlich von den Dienern des Pharaos entdeckt. Die Frau des Pharaos, Asiya, überzeugte ihren Mann, das Kind am Leben zu lassen und es zu adoptieren. Inzwischen hatte Umm Musa Allah (ﷻ) gebeten, dass ihr Sohn sicher zurückkehrt. Allah (ﷻ) lenkte die Dinge so, dass Musa nicht von einer Amme des Palastes gestillt werden konnte. Schließlich wurde seine Schwester, die das Geschehen heimlich beobachtete, vorgeschlagen, eine Amme zu finden, und so wurde Umm Musa selbst als Amme für Musa zum Palast gebracht. So wurde Musa mit seiner Mutter wieder vereint, wie Allah (ﷻ) es versprochen hatte.

Die Bedeutung der Geschichte:

Die Geschichte von Umm Musa ist ein starkes Beispiel für absolutes Vertrauen in Allah (ﷻ) und Seine göttliche Vorsehung. Sie zeigt, wie Allah (ﷻ) in den schwierigsten Zeiten einen Weg bereitet und diejenigen, die Vertrauen und Glauben haben, unterstützt.

Ihre Geschichte inspiriert Menschen in verschiedenen Glaubenstraditionen, insbesondere im Islam und im Judentum, sowie im Christentum.

Kapitel 02

GESCHICHTE VON HAGAR

Die Geschichte von Hagar

Ibrahim bekam von Allah (ﷻ) den Befehl, seine Frau Hagar und ihren Sohn Ismail in der unwirtlichen Wüste des heutigen Mekka zurückzulassen. Zu dieser Zeit war der Ort öde und hatte weder Wasser noch Vegetation. Er gehorchte Allah's (ﷻ) Befehl, auch wenn es ihm schwer fiel, und ließ Hagar und ihren kleinen Sohn mit nur einer geringen Menge an Nahrung und Wasser zurück.

Als Ibrahim sich entfernte, fragte Hagar ihn: „Hat Allah (ﷻ) dir befohlen, uns hier zu lassen?“ Ibrahim nickte stumm. Daraufhin sagte Hagar: „Dann wird Er uns nicht im Stich lassen.“

Diese Aussage Hagars ist ein kraftvolles Zeugnis ihres tiefen Vertrauens in Allah (ﷻ). Sie akzeptierte das Schicksal und setzte all ihr Vertrauen auf Allahs (ﷻ) Fürsorge.

Nachdem die Vorräte aufgebraucht waren, begann Hagar, verzweifelt nach Wasser zu suchen, um ihr Kind vor dem Verdursten zu retten. Sie lief zwischen den beiden Hügeln Safa und Marwa hin und her, insgesamt siebenmal.

In einem Moment tiefster Not, als Hagar erschöpft war und keine Hoffnung mehr hatte, erschien der Engel Jibril. Der Engel schlug mit seiner Flügelspitze auf den Boden, und an der Stelle, wo Ismail mit seinen Fersen auf den Boden getreten hatte, begann plötzlich Wasser zu sprudeln – die Zamzam-Quelle. Hagar staute das Wasser mit Sand auf und füllte ihre Gefäße.

Ihre Geschichte ist ein zentrales Beispiel für Tawakkul in schwierigen Situationen. Ihre Hingabe, Geduld und ihr fester Glaube daran, dass Allah sie und ihren Sohn nicht im Stich lassen würde, ist eine tiefgreifende Inspiration für alle Muslime.

Die Zeremonie des Laufs zwischen Safa und Marwa während der Hadsch erinnert noch heute an ihre unermüdliche Anstrengung und ihre innere Stärke.

Auch die Zamzam-Quelle, die durch Allahs (ﷻ) Wunder entsprang, spielt eine zentrale Rolle in den Pilgerritualen und symbolisiert Allahs Barmherzigkeit und Versorgung.

Kapitel 02

GESCHICHTE VON MARYAM

Die Geschichte von Maryam

Eine der größten Prüfungen von Maryams Tawakkul kam, als der Engel Jibril zu ihr kam, um ihr die Geburt eines Sohnes zu verkünden, ohne dass sie jemals einen Mann berührt hatte. Diese Nachricht war eine enorme Herausforderung für Maryam, denn sie wusste, dass es gesellschaftlich und moralisch unmöglich erschien. Sie fürchtete die Reaktion der Menschen und fragte den Engel:

„Wie soll ich einen Jungen bekommen, wo mich doch kein Mann berührt hat und ich keine Hure bin?“ (Qur'an, 19:20)

Der Engel versicherte ihr jedoch, dass dies der Wille Allahs (ﷻ) war und dass Allah über alles die Macht hat. Maryam, voller Vertrauen in Allah (ﷻ), nahm dieses Schicksal an, obwohl sie wusste, dass sie großen Herausforderungen gegenüberstehen würde. Diese Episode zeigt ihren unerschütterlichen Glauben und ihren Tawakkul, indem sie Allahs (ﷻ) Plan akzeptierte, auch wenn dieser Plan für sie schwer verständlich oder belastend war.

Als Maryam die Wehen ihrer Schwangerschaft spürte, zog sie sich in die Wildnis zurück. Allein, verzweifelt und erschöpft rief sie Allah (ﷻ) an, weil die Schmerzen und die Einsamkeit überwältigend waren. In dieser schwierigen Zeit war es ihr Tawakkul, der sie stützte, und Allah (ﷻ) antwortete auf ihre Hilferufe und sandte ihr Nahrung und Wasser durch einen kleinen Bach und eine Palme, die in ihrer Nähe war. (Qur'an, 19:22-25)

Nach der Geburt ihres Sohnes kehrte Maryam in ihre Gemeinschaft zurück. Die Menschen waren schockiert und stellten ihre Tugend infrage, doch Maryam hatte von Allah (ﷻ) das Gebot erhalten, zu schweigen und sich auf Ihn zu verlassen. Sie zeigte volles Vertrauen in Allah (ﷻ), indem sie nichts erklärte und darauf vertraute, dass Allah (ﷻ) selbst durch das Wunder ihres Sohnes für ihre Unschuld sorgen würde.

02 Kapitel 02

GESCHICHTE VON MARYAM

Die Geschichte von Maryam

Ihr Sohn Isa (Jesus) sprach als Neugeborenes zu den Menschen und verteidigte seine Mutter. (Qur'an, 19:30)

Die Bedeutung der Geschichte

Ihre Geschichte ist ein klares Beispiel für absolutes Vertrauen auf Allah (ﷻ) in Zeiten von Ungewissheit, Angst und Herausforderung. Sie stellte sich den größten Prüfungen mit festem Glauben und überließ sich vollkommen Allahs (ﷻ) Plan. Ihre Geduld, Hingabe und ihr Tawakkul machen sie zu einem Vorbild für uns, insbesondere für diejenigen, die in schweren Zeiten nach Allahs (ﷻ) Führung und Hilfe suchen.

Maryam ist ein Symbol für Reinheit, Vertrauen und Hingabe und Allah (ﷻ) hat ihr sogar eine eigene Sure im Qur'an gewidmet.

HADITHE ÜBER TAWAKKUL

Hadithe über Tawakkul

Der Prophet Muhammad (ﷺ) sagte:

"Wenn ihr auf Allah mit wahrhaftigem Vertrauen vertrauen würdet, dann würde Er euch versorgen, wie Er die Vögel versorgt: Sie gehen morgens hungrig aus und kehren abends satt zurück."

At Tirmidhi 2344

Dieser Hadith zeigt, dass wahres Vertrauen auf Allah (ﷻ) bedeutet, sich auf Ihn zu verlassen und darauf zu vertrauen, dass Er die Mittel zur Versorgung bereitstellt, ähnlich wie es bei den Vögeln der Fall ist.

Der Prophet Muhammad (ﷺ) sagte zu einem Mann,
der sein Kamel ohne Sicherung ließ:

"Binde erst dein Kamel fest und dann vertraue auf Allah."

At Tirmidhi 2517

Dieser Hadith lehrt, dass Tawakkul nicht bedeutet, dass man sich nicht anstrengen oder Vorsichtsmaßnahmen treffen sollte. Man soll die notwendigen Schritte unternehmen und dann auf Allah (ﷻ) vertrauen.

Kapitel 02

HADITHE ÜBER TAWAKKUL

Hadithe über Tawakkul

Der Prophet (ﷺ) sagte:

*"Wunderbar ist die Lage des Gläubigen,
denn in jeder Angelegenheit ist Gutes für ihn.*

Und das gilt für niemanden außer dem Gläubigen.

Wenn ihm etwas Gutes widerfährt, ist er dankbar, und das ist gut für ihn.

Und wenn ihm etwas Schlechtes widerfährt, ist er geduldig, und das ist gut für ihn."

Sahih Muslim 2999

Dieser Hadith verdeutlicht, dass der Gläubige in jeder Lebenslage auf Allah (ﷻ) vertraut – sei es in guten oder schlechten Zeiten. Dankbarkeit und Geduld sind Ausdruck des Vertrauens auf Allah (ﷻ).

Der Prophet Muhammad (ﷺ) sagte:

"Behalte Allah im Gedächtnis, und Er wird dich beschützen.

Behalte Allah im Gedächtnis, und du wirst Ihn vor dir finden.

Wenn du etwas erbitten willst, dann bitte Allah, und wenn du Hilfe suchst,

dann suche Hilfe bei Allah. Wisse, dass, wenn die gesamte Menschheit sich

versammelte, um dir zu nützen, sie dir nicht nützen könnten außer dem,

was Allah dir bestimmt hat. Und wenn sie sich versammelten, um dir zu

schaden, könnten sie dir nicht schaden, außer mit dem,

was Allah dir bestimmt hat. Die Feder ist erhoben und die Tinte ist getrocknet."

At Tirmidhi 2516

Dieser Hadith betont stark die Macht des Schicksals (Qadr) und das Vertrauen, das ein Gläubiger in Allah haben soll. Nichts geschieht ohne Allahs (ﷻ) Wille.



Kapitel 03

DIE ROLLE DER TAWAKKUL IN DEINER
WEIBLICHEN REISE

03 Kapitel 03

SELBSTAKZEPTANZ & HINGABE

Selbstakzeptanz & Hingabe

Selbstakzeptanz und Hingabe sind essenzielle Prinzipien, die deine tiefe innere Balance fördern. Im Kontext von Tawakkul und der Weiblichkeit erhalten diese Themen eine besondere spirituelle Tiefe. Diese Verknüpfung führt zu deinem neuen Verständnis von innerer Stärke und Weiblichkeit, das jenseits gesellschaftlicher Normen liegt. Wenn du dir selbst bewusst bist und dein Vertrauen in Allah (ﷻ) verankert hast, vereint sich deine Selbstakzeptanz mit spiritueller Hingabe.

Selbstakzeptanz bedeutet, dich selbst so anzunehmen, wie du bist – mit all deinen Facetten, Stärken und Schwächen. Im Tawakkul ruht dieser tiefe Glaube, dass alles, was uns widerfährt, von Allah (ﷻ) gewollt ist.

Diese beiden Prinzipien verbinden sich, wenn du erkennst, dass du nicht gegen das, was du bist, ankämpfen musst. Vielmehr wirst du verstehen, dass Allah (ﷻ) dich so geschaffen hat, wie du bist – in deiner Einzigartigkeit und mit deiner individuellen Bestimmung.

Das Akzeptieren deiner eigenen Persönlichkeit, deiner eigenen Fehler und Makel, ist ein erster Schritt, dich vollständig Allahs (ﷻ) Plan hinzugeben.

Hingabe in diesem Zusammenhang bedeutet nicht deine Unterwerfung gegenüber Menschen, sondern deine bewusste Entscheidung, Allah (ﷻ) zu vertrauen und dein Leben nach Seiner Weisheit auszurichten.

Deine Weiblichkeit im Einklang mit Tawakkul bedeutet, sich seiner Rolle bewusst zu sein, sie zu akzeptieren und zu ehren, ohne sich durch äußere gesellschaftliche Erwartungen definieren zu lassen. Es ist die innere Gewissheit, dass du in allen Rollen – sei es im familiären, beruflichen oder spirituellen Bereich – einen Wert hast und dieser von Allah (ﷻ) anerkannt wird.

03 Kapitel 03

AKTIVITÄT & PASSIVITÄT WEIBLICHE INTUITION & TAWAKKUL

Balance zwischen Aktivität & Passivität

Es geht nicht darum, dass du passiv wirst oder anfängst deine Schwächen zu verherrlichen, sondern darum, aktiv deine eigene Selbstentwicklung zu verfolgen, während du gleichzeitig darauf vertraut, dass Allah (ﷻ) die Führung übernimmt.

Weibliche Intuition & Tawakkul

Hingabe in diesem Zusammenhang bedeutet nicht deine Unterwerfung gegenüber Menschen, sondern deine bewusste Entscheidung, Allah (ﷻ) zu vertrauen und dein Leben nach Seiner Weisheit auszurichten.

Deine Weiblichkeit im Einklang mit Tawakkul bedeutet, dir deiner Rolle bewusst zu sein, sie zu akzeptieren und zu ehren, ohne dich durch äußere gesellschaftliche Erwartungen definieren zu lassen. Es ist die innere Gewissheit, dass du in allen Rollen – sei es im familiären, beruflichen oder spirituellen Bereich – einen Wert hast und dieser von Allah (ﷻ) anerkannt wird.



Kapitel 04

DANKBARKEIT

Kapitel 04

DANKBARKEIT FÜR MEHR INNERE ZUFRIEDENHEIT

Stärkung von Tawakkul

“Wer auf Allah vertraut, dem ist Er genügend.”

Qur'an (65:3)

Dankbarkeit fördert dein Bewusstsein, dass alles, was geschieht, Teil von Allahs (ﷻ) Plan ist. Das Vertrauen in Seine Weisheit stärkt dein Gefühl von innerem Frieden und Gelassenheit.

Fokus auf das Positive

“Und wenn ihr dankbar seid, werde Ich euch sicherlich noch mehr (Gutes) geben.”

Qur'an (14:7)

Dankbarkeit hilft dir dabei, dich auf die Gaben Allahs (ﷻ) zu konzentrieren, anstatt auf das, was fehlt. Dieser positive Fokus lindert Stress und negative Gedanken, in jeder Lebenssituation.

Der Prophet Muhammad (ﷺ) sagte:
“Wahrlich, Allah ist zufrieden mit Seinem Diener, wenn er isst und Ihm dafür dankt oder wenn er trinkt und Ihm dafür dankt.”

04 Kapitel 04

DANKBARKEIT FÜR MEHR INNERE ZUFRIEDENHEIT

Akzeptanz & Zufriedenheit

Der Prophet Muhammad (ﷺ) sagte:

“Schaut auf die, die weniger haben als ihr, und nicht auf die, die mehr haben.

So werdet ihr die Gaben Allahs schätzen lernen.”

Sahih Muslim

Dankbarkeit führt zu Zufriedenheit mit dem, was du hast, und verhindert, dass du dich von unerfüllten Wünschen oder Vergleichen mit anderen belasten lässt.

Entwicklung von Geduld

“Und Wir werden euch ganz gewiss mit etwas Angst, Hunger und Verlust an Besitz, Seelen und Früchten prüfen. Doch verkünde den Geduldigen frohe Botschaft.

*Diejenigen, die, wenn ein Unglück sie trifft, sagen:
„Wir gehören Allah, und zu Ihm kehren wir zurück.“*

Qur'an (2:155,156)

Dankbarkeit, auch in schwierigen Zeiten, erinnert dich daran, dass jede Prüfung eine Lektion von Allah (ﷻ) ist. Diese Einstellung fördert Geduld und inneren Frieden.

Kapitel 04

DANKBARKEIT FÜR MEHR INNERE ZUFRIEDENHEIT

Stärkung des Glaubens

“Und erinnert euch an Mich, so werde Ich Mich an euch erinnern, und seid dankbar gegen Mich und seid nicht undankbar!”

Qur'an (2:152)

Dankbarkeit fördert dein Bewusstsein, dass alles, was du besitzt und erlebst, von Allah (ﷻ) kommt. Dieses Bewusstsein stärkt den Glauben, was wiederum inneren Frieden bringt.

Linderung von Sorgen & Ängsten

Der Prophet Muhammad (ﷺ) sagte:

“Wer am Morgen aufwacht und fest im Glauben ist, körperlich gesund und in Sicherheit über das tägliche Brot verfügt, dem ist es, als habe er das ganze Universum erlangt.”

Tirmidhi

Dankbarkeit lenkt deinen Fokus von Sorgen und Ängsten ab und richtet ihn auf das Gute in deinem Leben. Dies verringert Stress und führt zu emotionalem Ausgleich.

Kapitel 04

DANKBARKEIT FÜR MEHR INNERE ZUFRIEDENHEIT

Achtsamkeit im Hier & Jetzt

*“Und diejenigen, die glauben und deren Herzen Trost in der Erinnerung Allahs finden
– wahrlich, in der Erinnerung Allahs finden Herzen Trost.”*

Qur'an (13:28)

Dankbarkeit fördert die Achtsamkeit und dein Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment. Indem du den Augenblick bewusst schätzt, erlebst du weniger Bedauern über die Vergangenheit und Sorgen über die Zukunft.

Linderung von Sorgen & Ängsten

Der Prophet Muhammad (ﷺ) sagte:

*“Derjenige, der sich um Allahs willen bescheiden verhält,
wird von Allah erhöht.”*

Sahih Muslim

Dankbarkeit macht dir bewusst, dass all dein Erfolg und deine Gaben von Allah (ﷻ) kommen, was Bescheidenheit und Demut fördert. Dies verhindert Arroganz und Egoismus, die Unfrieden bringen.

Kapitel 04

BALANCE ZWISCHEN DANKBARKEIT & GEDULD

Balance zwischen Dankbarkeit & Geduld

Als Muslima stehst du oft vor der Herausforderung, eine Balance zwischen Dankbarkeit (Shukr) und Geduld (Sabr) zu finden – besonders in schweren Zeiten. Beides sind wichtige Tugenden im Islam, die dir helfen, inneren Frieden und spirituelle Ausgeglichenheit zu erlangen.

Wenn du schwierige Phasen durchlebst, ist es leicht, den Blick nur auf das Negative zu richten. Doch genau hier kommt die Dankbarkeit ins Spiel: Sie hilft dir, trotz der Härten die Gaben Allahs (ﷻ) zu sehen. Auch in Krisenzeiten gibt es immer etwas, wofür du dankbar sein kannst – sei es deine Gesundheit, die Unterstützung deiner Familie oder die spirituellen Lektionen, die Allah (ﷻ) dir durch die Prüfung vermittelt.

Gleichzeitig fordert dich der Islam dazu auf, geduldig zu sein. Geduld bedeutet mehr, als nur eine Prüfung auszuhalten, es bedeutet, auf Allahs (ﷻ) Erleichterung zu vertrauen und zu wissen, dass jede Herausforderung einen tieferen Sinn hat.

Die Balance findest du, indem du erkennst, dass jede Schwierigkeit, die dir begegnet, von Allah (ﷻ) zu einem bestimmten Zweck geschickt wird.

Während du geduldig darauf wartest, dass Allah (ﷻ) Erleichterung bringt, kannst du gleichzeitig dankbar für die Gaben sein, die du trotz der Prüfungen weiterhin erhältst. Dankbarkeit lenkt deinen Fokus von der Schwere der Situation weg und lässt dich das Gute sehen, das Allah (ﷻ) dir schenkt – auch in schwierigen Zeiten. Geduld gibt dir die innere Stärke, die Herausforderungen zu ertragen, ohne den Glauben an Allahs (ﷻ) Weisheit zu verlieren.

Indem du sowohl Dankbarkeit als auch Geduld praktizierst, erreichst du ein Gleichgewicht, in dem du Allahs (ﷻ) Plan akzeptierst und gleichzeitig Seine Segnungen anerkennst. Diese Balance bringt dir nicht nur inneren Frieden, sondern stärkt auch deinen Glauben und dein Vertrauen in Allahs (ﷻ) Barmherzigkeit.



Kapitel 05

SELBSTREFLEXION & ÜBUNGEN FÜR DEINE
WEIBLICHE SEELE

05 Kapitel 05

PRAKTISCHE TIPPS FÜR MEHR WEIBLICHKEIT IN DEINEM ALLTAG

Trage deinen Hijab mit Stolz

Sieh den Hijab als Ausdruck deiner inneren Weiblichkeit und Hingabe an Allah (ﷻ). Trage ihn mit Stolz und bewusst, um dich in deinem Glauben und deiner Identität als Muslima bestärkt zu fühlen. Wähle Stoffe und Stile, die deine Weiblichkeit (nicht deine Körperform) betonen und in denen du dich wohlfühlst.

Geduld & Sanftmut praktizieren

Sanftmut ist eine edle Eigenschaft im Islam und eine schöne Ausdrucksform von Weiblichkeit. Übe Geduld und Gelassenheit in deinem Umgang mit anderen, und erinnere dich daran, dass der Prophet Muhammad (ﷺ) Sanftmut besonders lobte. Lasse in stressigen Momenten Ruhe und Geduld deinen ersten Impuls sein.

Achtsamkeit in deiner täglichen Ibadah

Verleihe deinen Gebeten eine spirituelle Tiefe, indem du dich auf deine innere Ruhe konzentrierst. Finde Schönheit in deinem Salah, indem du dich voll und ganz auf deine Verbindung zu Allah (ﷻ) konzentrierst. Diese tiefe Hingabe und Achtsamkeit im Gebet lässt dich auch deine Weiblichkeit spüren, indem du dich dem Willen Allahs (ﷻ) überlässt.

05 Kapitel 05

PRAKTISCHE TIPPS FÜR MEHR WEIBLICHKEIT IN DEINEM ALLTAG

Dankbarkeit kultivieren

Übe täglich Dankbarkeit gegenüber Allah (ﷻ), indem du bewusst für die Segnungen in deinem Leben dankst. Dankbarkeit bringt dich in einen Zustand von Zufriedenheit und Weiblichkeit, da sie deine Empfänglichkeit für Allahs (ﷻ) Gaben und deine Demut verstärkt. Mache jeden Abend die detaillierte Dankbarkeitsübung - schriftlich oder mündlich ist dabei egal

Achtsame Kommunikation nach dem Vorbild unseres Propheten

Sprich sanft, freundlich und achtsam mit anderen, nach dem Vorbild des Propheten Muhammad (ﷺ). Achte auf die Worte, die du wählst, und auf deine Tonlage, um deine Weiblichkeit in der Kommunikation zum Ausdruck zu bringen. Diese sanfte Art fördert Frieden und Harmonie in deinen Beziehungen.

Zuhören als Akt der Weiblichkeit

Lerne, achtsam zuzuhören und Empathie zu zeigen, wenn jemand mit dir spricht. Weiblichkeit zeigt sich auch durch Mitgefühl und die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen. Indem du geduldig und aufmerksam zuhörst, stärkst du deine Beziehungen und lebst eine sanfte, nachsichtige Seite deiner Persönlichkeit aus.

05 Kapitel 05

PRAKTISCHE TIPPS FÜR MEHR WEIBLICHKEIT IN DEINEM ALLTAG

Tägliche Selbstreflexion & Verbindung zu Allah pflegen

Nimm dir täglich ein paar Minuten, um über deine Beziehung zu Allah (ﷻ) nachzudenken. Frage dich, wie du deine Weiblichkeit durch deine Hingabe an Ihn noch mehr ausleben kannst. Nutze Momente der Ruhe für Du'a und Bittgebete, um innere Stärke und spirituelle Tiefe zu erlangen, die deine Weiblichkeit im Glauben weiter fördern.

Körperpflege & Schönheit als Sunnah

Körperhygiene und die Pflege deines Erscheinungsbildes sind Teil der Sunnah und verstärken gleichzeitig deine Weiblichkeit. Halte dich rein und gepflegt, und erinnere dich daran, dass auch der Prophet Muhammad (ﷺ) Hygiene und gutes Erscheinungsbild schätzte. Diese Pflege hilft dir, dich sowohl spirituell als auch äußerlich wohlfühlen.

Tawakkul im Alltag stärken

Übe dich darin, in alltäglichen Situationen mehr Vertrauen in Allahs (ﷻ) Plan zu haben und die Kontrolle loszulassen. Lasse dich von deiner weiblichen Natur leiten, die empfängt und sich dem Willen Allahs (ﷻ) hingibt. Übe, Dinge loszulassen, die außerhalb deiner Kontrolle liegen, und stärke dein Vertrauen in Allahs (ﷻ) Führung.

05 Kapitel 05

UNSER NACHWORT

Assalamu aleykum wa rahmatullahi wa barakatu meine liebe Schwester im Deen

Du hast den ersten Schritt auf dem Weg zu deiner inneren Entfaltung und einem tieferen Vertrauen in Allah bereits gemacht, indem du dieses eBook gelesen hast. Vielleicht hast du auch schon die ein oder andere Frage für dich reflektiert und bist deinem Ziel ein Stückchen näher gekommen? Es ist ein Zeichen deiner Stärke und deines Wunsches, dich weiterzuentwickeln – und darauf darfst du stolz sein!

Doch dein Weg muss hier nicht endet..

Unser Buch [“Und dann wurde mein Nafs ganz still..”](#) geht nochmal tiefer und fundierter in die islamische Psychologie und der Nafs- Arbeit ein.

Wir von MuslimaLife wollen unseren Schwestern im Deen helfen ihre beste Version zu werden. Zum einen auf dieser Dunya, aber vor allem für Akhira!

Gemeinsam arbeiten wir daran, dein Vertrauen in Allah zu stärken und dein wahres Potenzial als muslimische Frau zu entfalten.

Schaue gern auf unserer Website www.muslimalife.de vorbei und lass dich dort von den verschiedenen Rollen der Muslima mitreißen... schau auch gern in unserem Shop, vielleicht inspiriert dich dort noch etwas...

Hier geht es zu unserem [Shop](#)

Hier geht es zu unserem Buch [“Und dann wurde mein Nafs ganz still..”](#)

Deine Roumaysa & Nicole



Kapitel 06

DEIN RAUM FÜR EIGENE GEDANKEN

06 Kapitel 06

DEINE EIGENEN GEDANKEN

