

---

# Von reizbar zu Rahma

DEIN ERSTER SCHRITT  
ZU DER MAMA,  
DIE DU SEIN WILLST



5 Pages-Workbook

# Inhalt



## Einleitung

**Tag 1** - Du bist nicht schlecht - Du bist erschöpft

**Tag 2** - Selbstmitgefühl - die Barmherzigkeit, die du dir selbst verweigerst

**Tag 3** - Was triggert mich eigentlich?

**Tag 4** - Erste Schritte zur Veränderung - kleine Dinge, die Großes bewirken

**Tag 5** - Mein Warum - was ich mir wünsche & wohin ich will

*Halal. Echt. Alltagsnah.*

FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM  
Deine Nicole & Roumaysa





# Du bist nicht allein & Du bist nicht schlecht

Assalamu alaikum wa rahmatullahi wa barakatu liebe Schwester,  
wenn du dieses Workbook geöffnet hast, dann vielleicht, weil du dich selbst kaum wiederer kennst:

- Du möchtest eine liebevolle Mutter sein, doch du schreist mehr, als dir lieb ist.
- Du bist müde, ständig erschöpft und fühlst dich schuldig.
- Du fragst dich, warum du es nicht schaffst, obwohl du es doch besser weißt.
- Du vermisst die Nähe zu Allah, Ruhe und dich selbst.

Ich möchte dir gleich am Anfang etwas sagen:

**Du bist nicht allein.**

Und: **Du bist nicht schlecht.**

Du bist eine Frau mit einem weichen Herzen.  
Eine Mutter mit einem vollen Tag und einem leeren Akku.  
Eine Dienerin Allahs, die Ihm nahe sein will, aber manchmal einfach keine Kraft mehr hat.

*Halal. Echt. Alltagsnah.*

FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM  
Deine Nicole & Roumaysa





# Bismillah - auf in deine Veränderung

In den nächsten fünf Tagen begleiten wir dich auf einer kleinen inneren Reise.

Du wirst:

dich selbst mit mehr Mitgefühl betrachten,  
verstehen, woher dein Verhalten kommt,  
lernen, was dich wirklich triggert,  
neue Wege der Reaktion entdecken  
und dein persönliches Warum finden – deinen Antrieb zur  
Veränderung.

Kein Druck, keine Bewertung, nur Raum für dich, dein Herz und  
deine Sehnsucht nach Veränderung.

**Wir sehen dich, wir verstehen dich, wir begleiten dich, wenn  
du magst.**

Deine Schwestern im Islam

*Halal. Echt. Alltagsnah.*

FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM  
Deine Nicole & Roumaysa







|

# 01

Du bist nicht schlecht  
-  
Du bist erschöpft

|



# Der Moment, in dem ich mich selbst nicht wiedererkannte

Es war 8:23 Uhr. Ich stand barfuß in der Küche, eine Windel in der Hand, das Baby schrie, der große Junge schüttete Müsli auf den Boden und ich schrie los. Laut.

## „Reicht es nicht?! Ich kann nicht mehr!“

Stille. Meine Kinder starrten mich an. Ich schämte mich. Wieder hatte ich nicht ruhig bleiben können. Und dann kam der Satz in meinen Kopf:

„Du bist eine schlechte Mutter.“

Ich ging weinend ins Bad. Und dort begann mein Weg. Ich fragte mich: Bin ich wirklich eine schlechte Mutter oder vielleicht einfach nur überfordert?

## Reflexion – Schreib es dir von der Seele

Beantworte nur für dich: ehrlich, liebevoll & nicht zu hart mit dir

1. Was denke ich über mich selbst, wenn ich laut werde?
2. Welche Sätze sage ich mir danach?
3. Wie fühlt sich mein Körper in diesen Momenten an?
4. Was würde ich mir in diesen Momenten am meisten wünschen?

*Halal. Echt. Alltagsnah.*

FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM  
Deine Nicole & Roumaysa





# Impuls für dich

Du reagierst nicht, weil du böse bist, sondern weil dein Inneres überlastet ist.

Du schreist nicht, weil du dein Kind nicht liebst, sondern weil du dich selbst gerade nicht halten kannst.

Was du brauchst, ist kein „sich noch mehr zusammenreißen“.  
Was du brauchst, ist Raum für dich selbst, Verständnis, Ruhe und einen sicheren inneren Ort.

Genau dorthin wollen wir dich in kleinen Schritten führen.

Allah hat uns das Konzept von Rahma nicht nur für andere Menschen gegeben, sondern auch für uns selbst.

Der Prophet ﷺ sagte:

**„Allah ist barmherzig mit denen, die barmherzig sind.“**

(Bukhari, Muslim)

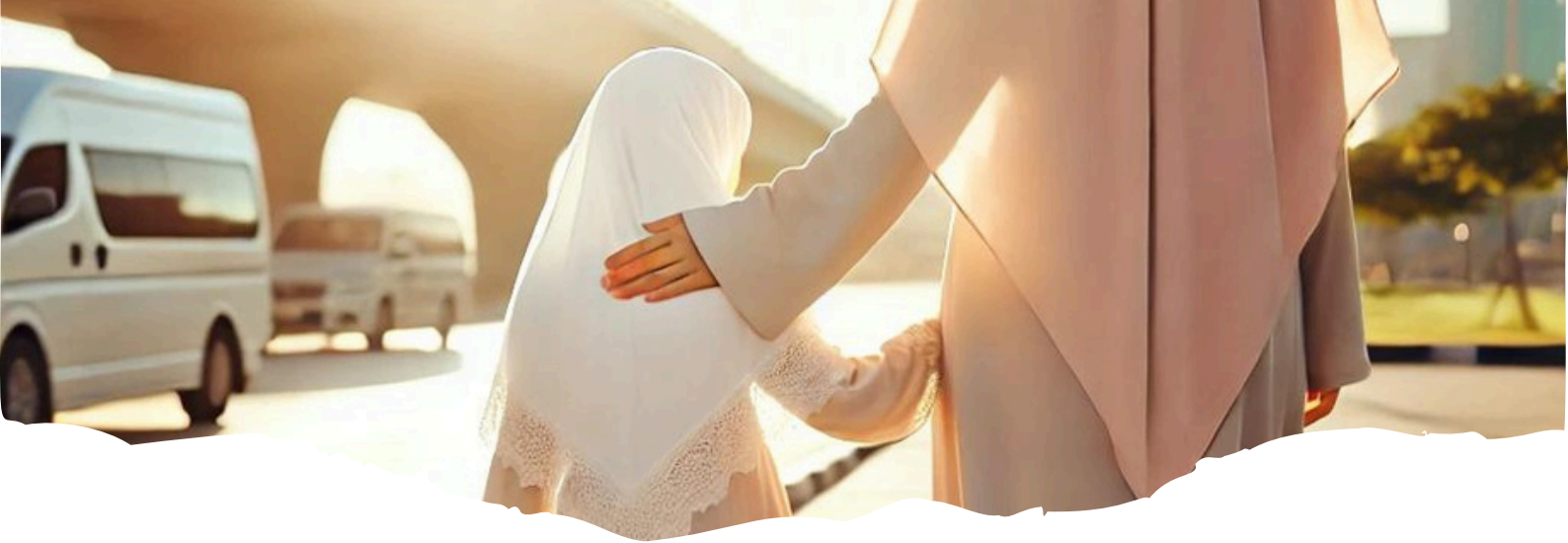
Barmherzigkeit beginnt in deinem Inneren und sie verändert dein Äußeres.

---

*Halal. Echt. Alltagsnah.*

FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM  
Deine Nicole & Roumaysa





.....

# Abschlussgedanken - für deinen ersten Tag

**“Ich bin nicht schlecht. Ich bin auf einem Weg und Allah kennt mein Herz.”** - wiederhole diesen Satz immer wieder oder schreibe ihn vielleicht auf einen Zettel und hänge ihn dir irgendwo - gut leserlich - hin.

Du darfst müde sein, aber du darfst auch hoffen, denn in jedem Moment steckt die Möglichkeit für einen Neuanfang.

Dein Wert hängt nicht davon ab, wie perfekt du reagierst, sondern wie ehrlich du bereit bist, zu wachsen. Und deine Kinder werden schon deine kleinste Veränderung spüren.

*Halal. Echt. Alltagsnah.*

FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM  
Deine Nicole & Roumaysa



A person is seen from the back, wearing a white long-sleeved shirt and a dark blue vest. They are pointing their right index finger upwards. The background is a bright, sunlit room with horizontal blinds. The scene is overlaid with a semi-transparent white rectangle containing text and a vertical line.

|

# 02

Selbstmitgefühl:  
die Barmherzigkeit,  
die du dir selbst  
verweigerst

|





# Selbstmitgefühl

*Barmherzigkeit, die du dir selbst verweigerst*

Gestern hast du erkannt, dass du nicht böse bist, sondern überfordert und müde.

Heute schauen wir auf etwas, das vielen Müttern fehlt:

## **\*Selbstmitgefühl\***

Vielleicht denkst du:

„Ich will doch nur stark sein!“

„Ich darf keine Ausreden haben.“

„Ich muss mich einfach mehr zusammenreißen.“

Aber was, wenn genau das – *dieser innere Druck* – dich immer wieder in die Erschöpfung treibt?

Wenn du dein Kind anschreiest und dich danach hasst, tust du dir nur doppelt weh:

Erst durch den Ausbruch dann durch die Schuldgefühle.

**Schuld bringt keine Veränderung. Selbstmitgefühl schon.**

*Halal. Echt. Alltagsnah.*

FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM  
Deine Nicole & Roumaysa





# Impuls für dich

Allah nennt sich im Qur'an über 100 Mal „Ar-Rahman“ und „Ar-Raheem“ – der Allerbarmende, der Barmherzige. Die Barmherzigkeit, die du von Ihm empfängst, soll sich in deinem Leben zeigen – auch im Umgang mit dir selbst.

Der Prophet ﷺ sagte:

**„Habt Barmherzigkeit mit euch selbst und mit anderen, und Allah wird Barmherzigkeit mit euch haben.“**

(Abu Dawud, Hasan)

---

Selbstmitgefühl ist kein „Sich gehen lassen“.  
Es ist der erste Schritt zur Veränderung.  
Nur wer sich selbst in Liebe hält, kann sich in Geduld weiterentwickeln.

**Verurteilung lähmt – Barmherzigkeit bewegt.**



Halal. Echt. Alltagsnah.

FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM  
Deine Nicole & Roumaysa





# Reflexionsübung

## Wenn du deine beste Freundin wärst

Stell dir vor, deine beste Freundin kommt zu dir und sagt:

*„Ich habe mein Kind wieder angeschrien. Ich bin so eine schlechte Mutter. Ich schaffe es einfach nicht, ruhig zu bleiben.“*

Was würdest du zu ihr sagen?

Jetzt dreh die Perspektive:

Was würdest du brauchen, wenn du diejenige bist, die das sagt?

**Was würde dir helfen, statt dich noch schlechter zu fühlen?**

### **Mini-Affirmation für den Tag:**

„Ich darf müde sein, ohne mich selbst zu verurteilen.“

Sag diesen Satz heute dreimal:

1x morgens,

1x in einem stressigen Moment,

1x vor dem Schlafengehen.

*Halal. Echt. Alltagsnah.*

FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM  
Deine Nicole & Roumaysa





|

# 03

Was triggert mich  
eigentlich?

|



•••••

# Warum raste ich so schnell aus?

Trigger verstehen & Reiz-Reaktions-Muster erkennen

---

Kennst du das Gefühl, dass du „*wie automatisch*“ laut wirst? Dass du im einen Moment noch ruhig bist – und im nächsten schreist?

Das liegt an deinen inneren **Triggern**. Sie sind wie unsichtbare Knöpfe in deinem Inneren. Wenn sie gedrückt werden, schaltet dein Körper auf Alarm und du reagierst nicht mehr bewusst, sondern automatisch.

Heute wirst du deine persönlichen Trigger entdecken und das ist ein riesiger Schritt in Richtung Geduld und Veränderung.



*Halal. Echt. Alltagsnah.*

FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM  
Deine Nicole & Roumaysa







# Was sind Trigger?

Ein **Trigger** ist ein Auslöser, der in dir starke Emotionen aktiviert. Oft kommt der Trigger nicht nur vom Kind – sondern aus **alten Erfahrungen**, aus **Überforderung**, aus **unerfüllten Bedürfnissen**.

Beispiel:

Dein Kind wirft mit Absicht etwas vom Tisch.

Was du siehst: „Ungehorsam.“

Was du fühlst: „Ich bin machtlos.“

Was du reagierst: „Ich werde laut.“

Doch unter der Reaktion liegt etwas Tieferes.

---

REIZ (Trigger)

- Dein Kind hört beim 3. Mal immer noch nicht.



INTERNE REAKTION (Gedanken + Gefühle)

- „Ich bin machtlos. Ich habe keine Kontrolle. Ich schaffe das alles nicht.“



ÄUSSERE REAKTION (z. B. Schreien)

- Wut, Schreien, Tränen

→ **Die Wurzel liegt nicht im Kind – sondern in dem, was in dir getriggert wird**

*Halal. Echt. Alltagsnah.*

FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM  
Deine Nicole & Roumaysa





# Deine Trigger-Tabelle

---

Jetzt darfst du selbst aktiv werden. Diese Übung kann sehr kraftvoll sein.

## Situation (Was passiert?)

- Wie fühle ich mich dabei?
- Was denke ich?
- Wie reagiere ich?
- Was hätte ich gebraucht?

## Anleitung:

- Nimm Dir ein Papier und lege es quer. Schreibe nun die oberen Fragen nebeneinander auf.
- Fülle die Tabelle für 1–3 Situationen aus, die dich kürzlich getriggert haben.
- Nimm dir Zeit. Mach es in Ruhe. Du kannst heute damit anfangen und morgen weiterschreiben.



*Halal. Echt. Alltagsnah.*

FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM  
Deine Nicole & Roumaysa





# Impuls für dich

Der Prophet ﷺ sagte:

**„Der Starke ist nicht derjenige, der im Kampf stark ist.  
Der Starke ist derjenige, der sich in der Wut beherrscht.“**  
(Sahih al-Bukhari)

Doch niemand wird stark, ohne den Weg dorthin zu gehen.  
Stärke ist ein Prozess. Geduld ist ein Aufbau.  
Und Allah liebt die Mühe auf dem Weg.

## Reflexion – Schreib es dir von der Seele

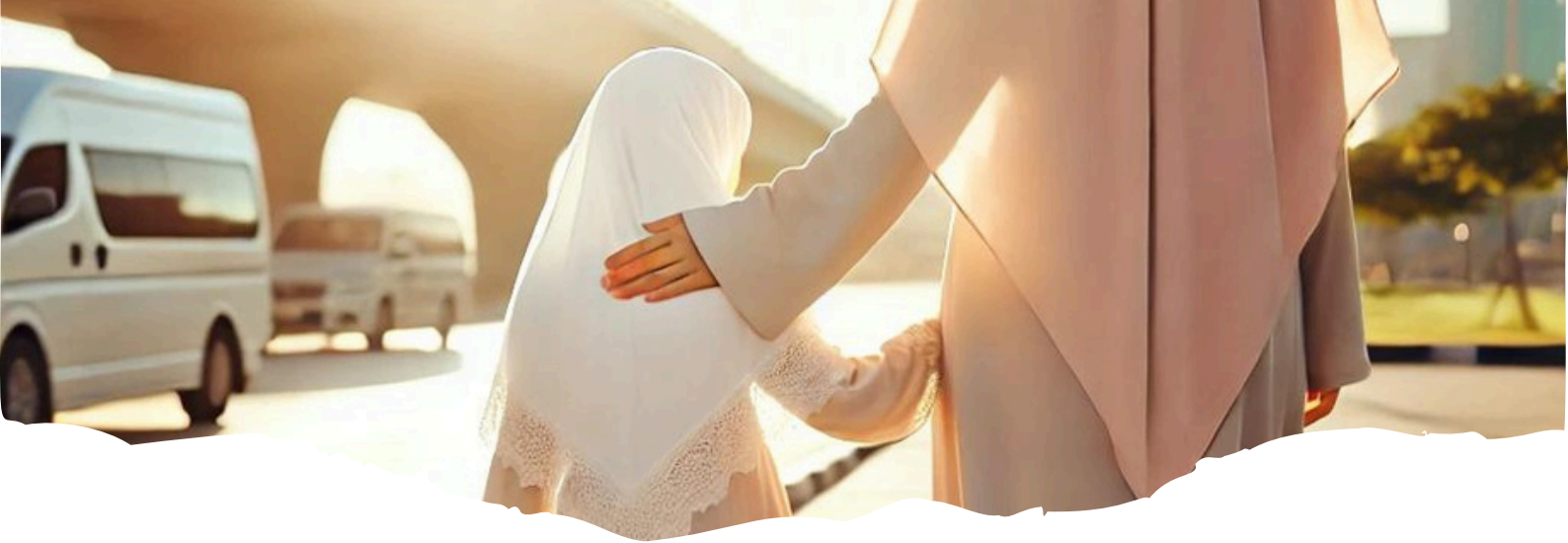
Beantworte nur für dich: ehrlich, liebevoll & nicht zu hart mit dir

1. Welche Gedanken kommen bei dir immer wieder in stressigen Momenten?
2. Gibt es wiederkehrende Situationen, die dich schnell wütend machen?
3. Kannst du spüren, wo in deinem Körper du Anspannung fühlst, bevor du laut wirst?
4. Was würdest du brauchen, um in solchen Momenten ruhiger reagieren zu können?

*Halal. Echt. Alltagsnah.*

FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM  
Deine Nicole & Roumaysa





.....

# Abschlussgedanken - für deinen dritten Tag

Ich erkenne, dass mein getriggertes Nafs oft reagiert nicht  
mein Verstand und ich darf lernen, mich selbst neu zu  
führen

**„Ich darf lernen, meine Reaktion zu verändern –  
in meinem Tempo.“**

*Halal. Echt. Alltagsnah.*

**FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM**  
Deine Nicole & Roumaysa





|

# 04

Erste Schritte zur  
Veränderung - kleine  
Dinge, die Großes  
bewirken

|





# Erste Schritte zur Veränderung

kleine Dinge, die Großes bewirken

Du hast jetzt erkannt:

- Du bist nicht böse, sondern müde.
- Selbstmitgefühl hilft dir, dich nicht mehr selbst zu verurteilen.
- Deine Reaktionen kommen nicht einfach „aus dem Nichts“, sondern sind an Auslöser (Trigger) gebunden.

Heute geht es darum, **neue Handlungsmöglichkeiten** zu entdecken.

Nicht perfekt, nicht über Nacht, aber Schritt für Schritt.

**Veränderung beginnt im Kleinen –  
mit einem neuen Gedanken,  
einem neuen Atemzug,  
einem Moment von Bewusstheit.**

*Halal. Echt. Alltagsnah.*

FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM  
Deine Nicole & Roumaysa





# Warum du nicht sofort alles schaffen musst

Viele Mütter neigen dazu alles gleichzeitig machen zu wollen:

- ruhig bleiben
- Haushalt schaffen
- Lieblingsessen kochen
- liebevoll sein
- geduldig beten
- alles "richtig" machen

Doch dieses Ideal ist nicht erreichbar und es erzeugt Stress.

Deshalb gilt ab heute:

**Kleine Schritte > Perfekte Pläne**

*Halal. Echt. Alltagsnah.*

FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM  
Deine Nicole & Roumaysa





# Die 30-Sekunden-Attempause

In einem Trigger-Moment hast du eine Wahl –  
**aber nur, wenn du vorher atmest**

## Übung:

Sobald du merkst, dass du gleich schreien willst:

Lege eine Hand auf dein Herz

Atme langsam durch die Nase ein (zähle dabei bis 4)

Halte kurz deinen Atem an

Atme durch den Mund aus und sage dabei:

Audhu bilahi minna shaytani rajeem (ich suche Zuflucht vor dem gesteinigten Satan)

**Wiederhole diese Atmung, bis du merkst, dass du dich entspannst**

*Halal. Echt. Alltagsnah.*

FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM  
Deine Nicole & Roumaysa





# Morgenroutine mit Bittgebet

Der Tag beginnt oft schon im Chaos. **Starte bewusst.**

Vorschlag für eine Morgenbitte:

„Ya Allah, gib mir heute Geduld, wenn meine Kraft schwindet, Liebe, wenn meine Stimme laut werden will und Nähe zu Dir, wenn ich mich selbst verliere - Amin“

Lies sie dir **jeden Morgen** leise vor, am besten direkt nach dem Fajr oder noch im Bett.

*Halal. Echt. Alltagsnah.*

FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM  
Deine Nicole & Roumaysa





# Dein persönlicher Notfall-Plan

Erstelle eine kleine Liste, die du im Alltag nutzen kannst, wenn du spürst: Jetzt wird es zu viel.

**Was beruhigt dich schnell?** (HIER SIND EIN PAAR IDEEN, ÜBERLEGE DIR GERN NOCH WEITERE PASSENDE FÜR DICH UND DEINEN ALLTAG)

- Wasser trinken
- Koran rezitieren oder hören
- Kurz in ein anderes Zimmer gehen
- Eine Du'a aufsagen
- Einen Satz der Dankbarkeit sagen
- Kind kurz still umarmen
- In ein Kissen schreien statt ins Gesicht
- Mein Körper bewusst spüren (z. B. meine Füße auf dem Boden)

*Halal. Echt. Alltagsnah.*

FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM  
Deine Nicole & Roumaysa



[www.muslimalife.de](http://www.muslimalife.de) | WhatsApp Kanal





# Impuls für dich

Oft möchten wir das Verhalten des Kindes kontrollieren, aber die Veränderung beginnt bei uns.

Verändere dich selbst, und du wirst sehen, wie sich alles um dich verändert.

**“...Gewiss, Allah verändert die Lage eines Volkes nicht, solange sie sich nicht selbst innerlich verändern...”**

(Qur'an 13.11)

---

# Abschlussgedanken für deinen vierten Tag

Ich lerne, meine innere Welt zu ordnen, damit meine äußere Welt ruhiger wird

Ich kann neue Wege gehen –  
einen Schritt nach dem anderen



*Halal. Echt. Alltagsnah.*

FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM  
Deine Nicole & Roumaysa





|

# 05

Mein Warum:  
was ich mir wünsche &  
wohin ich will

|



# Mein Warum

Was ich mir wünsche & wohin ich will

Hast du dich schon einmal gefragt:

„Wie möchte ich als Mutter eigentlich sein?“

„Wie möchte ich mich fühlen – mit mir, mit meinen Kindern, mit Allah?“

Heute geht es nicht mehr nur um das Problem.

Heute darfst du träumen. Klar, sanft und mit offenem Herzen.

---

Veränderung ist ein Weg und manchmal wird dieser Weg anstrengend.

Wenn du nicht weißt, **wofür** du losgehst, wirst du beim ersten Hindernis aufgeben.

Aber wenn dein „Warum“ stark ist, dann wird dein „Wie“ auch seinen Weg finden.

*Halal. Echt. Alltagsnah.*

FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM  
Deine Nicole & Roumaysa





# Mein Warum entdecken

Nimm dir heute besonders viel Ruhe. Schaffe dir einen schönen Raum, vielleicht mit Tee, vielleicht mit Qur'an-Rezitation im Hintergrund und schreib mit der Hand.

Beantworte folgende Fragen ganz ehrlich:

- **Wie möchte ich als Mutter sein?**
- **Wie sollen meine Kinder sich später an mich erinnern?**
- **Was wünsche ich mir für meine Beziehung zu Allah?**
- **Wie würde mein Alltag aussehen, wenn ich weniger schreie?**
- **Warum ist es mir wichtig, mich zu verändern?**

## Eine liebevolle Botschaft an dich

Jetzt schreibe dir einen kleinen Brief. Du kannst so anfangen:

*„Liebes ich, ich weiß, dass du oft müde bist.  
Du gibst dein Bestes, auch wenn du dich oft dafür verurteilst.  
Ich sehe dich, ich ehre dich und ich verspreche dir: Ich werde mich  
auf den Weg machen.  
Schritt für Schritt – für mich, für meine Kinder, für mein Jenseits.“*

**Schreib den Brief auf und lies ihn dir regelmäßig vor.**

*Halal. Echt. Alltagsnah.*

FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM  
Deine Nicole & Roumaysa





# Bonusaufgabe

Ich bin auf dem Weg – und Allah ist mit mir

Erstelle eine kleine Karte oder einen Zettel mit deinem **wichtigsten Wunsch**.

Hänge ihn an einen Ort, den du jeden Tag siehst (z. B. den Kühlschrank, Spiegel oder das Kinderzimmer).

„Ich möchte eine Mutter sein, die liebt, nicht schreit.“



Du hast 5 Tage lang tief in dein Herz geschaut.

Du hast dir Selbstmitgefühl erlaubt.

Du hast begonnen zu verstehen, woher deine Reaktionen kommen.

Und du hast den ersten Samen für Veränderung gepflanzt.

Und das ist der Anfang.  
Nicht das Ende

Halal. Echt. Alltagsnah.

FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM  
Deine Nicole & Roumaysa





# Große Belohnung für Geduld

Jede Träne, jede Nacht der Einsamkeit, jede Versuchung zur Wut – wenn du standhaft bleibst, wird dir nichts verloren gehen. Nichts.

**Allah vergisst nicht und Er belohnt mit Großzügigkeit.**

**Dua:** Ya Allah, gib mir Sabr, wenn ich nicht verstehe. Gib mir Licht, wenn mein Herz dunkel wird. Führe mich zu Dir, wenn ich mich verliere.

[www.muslimalife.de](http://www.muslimalife.de) | WhatsApp Kanal

*Halal. Echt. Alltagsnah.*

FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM  
Deine Nicole & Roumaysa

