

Projekt Ich - Mit Deen zur Disziplin

Ein islamischer Leitfaden für Dein Leben

Akram El-Kormany

Impressum:

Titel: Projekt „Ich-mit Deen zur Disziplin
Ein islamischer Leitfaden für Dein Leben“

1.Auflage 2026,

ISBN: 978-3-948139-49-0

Urheberrecht: Akram El-Kormany

Vertrieb: www.hirabuch.de

Buchsatz: bookindesign.com

ASTROLAB
— VERLAG —

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Herausgeber: Astrolab Verlag Düsseldorf

Projekt Ich - Mit Deen zur Disziplin

Ein islamischer Leitfaden für Dein Leben

Akram El-Kormany

Inhalt

Vorwort	7
Meine Reise	9
Warum überhaupt planen?	10
Einleitung	11
Bewusstseinsbildung	13
Meine Zeit	16
Bedeutung der Zeit aus islamischer Sicht	18
Perspektive aus dem Quran	19
Perspektive aus der Tradition des Propheten	21
Charakteristiken der Zeit	22
Flüchtigkeit	22
Unwiederbringlich	22
Zeit, das kostbarste was der Mensch besitzt	23
Zeitmanagement im Islam – Ein Leben in Balance	24
Die Gebete als Rhythmus des Tages	26
Freitag – Die Waage der Woche	28
Verantwortung und Verschwendung	28
Verschwendung und Aufschieben: Eine Herzenskrankheit	30
Meine Verantwortung	33
Meine Mühe & Anstrengung	34
Langfristige Lebensausrichtung	37
Lebenszweck & Lebensziel	38
Allgemein	38
Methoden/Tools	44
Lebensbereiche	45
Allgemein	45
Methoden/Tools	48
Beispiele zu den Methoden	48
Bereich zum Umsetzen	49
Identität	50
Allgemein	50
Zusammenhang zum Lebenszweck	55
Methoden/Tools	56
Beispiele zu den Methoden	57
Bereich zum Umsetzen	58

Vision	59
Allgemein	59
Zusammenhang Lebensbereiche & Identität	62
Methoden/Tools	63
Beispiele zu den Methoden	64
Bereich zum Umsetzen	65
Ziele	66
Allgemein	66
Methoden/Tools	68
Eigenschaften eines Ziels	69
Zusammenfassung des Kapitels	73
Alltagsgestaltung & praktische Umsetzung	75
Routinen	77
Allgemein	77
Die Macht von Routinen	79
Fortschritt durch Routinen	79
Kleine Routinen	80
Zusammenhang zur langfristigen Lebensausrichtung	81
Routinen Kreislauf	82
Grundsätze mit passenden Hilfsmitteln	83
Phase 1: Auslösereiz – sichtbar / unsichtbar machen	84
Phase 2: Verlangen – attraktiv / unattraktiv machen	88
Phase 3: Reaktion – einfach / schwer machen	91
Phase 4: Belohnung – befriedigend / unbefriedigend machen	93
Zusammenfassung	96
Bereich zum Umsetzen	98
Planung	99
Wichtigkeit	99
Agilität	100
Planung und Reflexion in den unterschiedlichen Zeitrahmen	102
Auf Jahresbasis	102
Auf Quartalsbasis	108
Auf Monatsbasis	109
Auf Wochenbasis	110
Auf Tagesbasis	119
Herausforderungen	122
Zusammenfassung des Kapitels	125
Abbildungsverzeichnis	127
Quellenverzeichnis	128
Anhang	130
Glossar	135

Vorwort

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

„Im Namen Allahs, des Allerbarmers, des Barmherzigen“

Alles Lob und aller Dank gebühren Allah, dem Herrn der Welten, und Frieden und Segen seien auf Seinem Gesandten Muḥammad und all jenen, die der Rechtleitung folgen. Wir bezeugen, dass es keinen Gott gibt außer Allah, dem Einzigem, der keine Teilhaber hat, und wir bezeugen, dass Muḥammad Sein Diener und Gesandter ist.

In diesem Buch geht es um die Verantwortung, die jeder von uns in seinem Leben trägt – vor Allah, vor sich selbst und vor den Menschen um sich herum. Es ist ein Aufruf, sich der eigenen Bestimmung bewusst zu werden und die Zeit, die Fähigkeiten und die Ressourcen, die uns gegeben wurden, sinnvoll zu nutzen. Verantwortung im Islam ist nicht nur eine Pflicht, sondern eine Ehre, die uns dabei hilft, unsere Lebensziele in Einklang mit den göttlichen Prinzipien zu erreichen.

Die Reise zu einem erfüllten Leben beginnt mit dem Verständnis für unsere Verantwortung und dem Willen, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren. Dieser Weg dorthin fordert von uns, uns nicht nur auf die kurzfristige Ruhe und Vergnügungen zu verlassen, sondern die Mühe und Anstrengung zu schätzen, die notwendig sind, um wahre Zufriedenheit zu finden – sowohl im Diesseits als auch im Jenseits. Wie Allah im Qurʾan sagt:

يَأْتِيهَا النَّاسُ أُنْقُورًا رَكَّعًا وَأَخْشَوْا يَوْمَ لَا يَجْزِي وَالِدٌ عَن وَلَدِهِ وَلَا مَوْلُودٌ هُوَ جَازٍ
عَن وَالِدِهِ شَيْئًا إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ فَلَا تَغُرَّنَّكُمُ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا وَلَا يَغُرَّنَّكُم بِاللَّهِ الْغُرُورُ
(۳۳) إِنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ عِلْمُ السَّاعَةِ وَيُنزِّلُ الْغَيْثَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْأَرْحَامِ وَمَا تَدْرِي
نَفْسٌ مَّاذَا تَكْسِبُ غَدًا وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ حَبِيرٌ (۳۴)

„O ihr Menschen, habt Taqwa vor eurem Herrn und fürchtet einen Tag, an dem weder ein Elternteil etwas für sein Kind begleichen kann noch ein Kind für seinen Elternteil etwas wird begleichen können. Gewiss, Allahs Versprechen ist wahr, so soll euch das diesseitige Leben nicht täuschen, und so soll euch hinsichtlich Allahs der Täuscher nicht täuschen. Gewiss, Allah (allein) besitzt das Wissen über die Stunde, lässt den Regen herabkommen und weiß, was in den Mutterleibern ist. Niemand weiß, was er morgen erwerben wird, und niemand weiß, in welchem Land er sterben wird. Gewiss, Allah ist Allwissend und Allkundig.“ (Qur’ān, 31: 33-34)

Möge dieses Buch uns helfen, die richtigen Entscheidungen zu treffen und uns zu einer lebensverändernden Perspektive führen, die uns näher zu Allah und Seinem Wohlgefallen bringt.

Hinweis: Falls Dir im Laufe des Buches Begriffe begegnen, die Dir nicht ganz vertraut sind: Am Ende findest Du ein Glossar, in dem sie knapp und klar erklärt werden.

Meine Reise

Mein Name ist Akram – und ich weiß aus eigener Erfahrung, wie schwer es sein kann, diszipliniert zu bleiben, sich klare Ziele zu setzen und dabei nicht den Fokus zu verlieren. Besonders während meines Informatik- und Managementstudiums habe ich oft mit Zeitdruck, Überforderung und fehlender Richtung gerungen. Ich wollte im Deen (Religion) wachsen, im Studium erfolgreich sein und gleichzeitig meinen Platz im Leben finden – aber ohne Plan wurde es schnell unübersichtlich.

In dieser intensiven Phase habe ich begonnen, mich mit Zeitmanagement, Zielsetzung und persönlicher Entwicklung aus islamischer Perspektive zu beschäftigen. Die Erfahrungen, die ich dabei gemacht habe, haben mir nicht nur persönlich geholfen, sondern später auch die Grundlage dafür gelegt, mit anderen zu arbeiten – insbesondere mit Jugendlichen im Coaching und Mentoring.

Aus diesem Prozess ist schließlich *deenful.mind* entstanden – aus dem Wunsch heraus, dieses Wissen zu teilen und Muslime dabei zu unterstützen, ihren Glauben und ihr Leben in Einklang zu bringen.

Heute bin ich beruflich aktiv, Ehemann, Vater und in mehreren ehrenamtlichen Projekten engagiert. Alles unter einen Hut zu bringen, gelingt nur mit Klarheit, Disziplin und einem festen inneren Kompass. Dieses Buch ist mein Versuch, all das weiterzugeben, was mir auf diesem Weg geholfen hat – praktisch, authentisch und islamisch fundiert.

Weil dieses Projekt in enger Zusammenarbeit mit einem Freund entstanden ist, verwenden wir im Buch häufig die Form „wir“. Damit wollen wir betonen: Es geht nicht nur um meine Erfahrungen, sondern um

Prinzipien und Werkzeuge, die wir beide erprobt haben – und die Dir hoffentlich genauso helfen werden.

An dieser Stelle möchte ich allen danken, die an diesem Buch mitgewirkt haben – durch Rat, Feedback, Korrekturen oder Gestaltung. Besonderer Dank gilt meinen Mentoren, Testlesern sowie den Designern und Korrekturlesern. Und nicht zuletzt meiner Familie und meinen Freunden, die mich unterstützt haben. Möge Allah euch reich belohnen.

Warum überhaupt planen?

Kein erfolgreicher Mensch – ob Unternehmer, Sportler oder Gelehrter – ist zufällig dort angekommen, wo er steht. Auch der Prophet Muhammad (s.a.s.) hatte eine klare Vision, die er seinen Gefährten vermittelte – und sie haben damit die Welt verändert.

Wenn Du Deine Familie, Deine Karriere, Deine Zeit und Dein Jenseits bewusst gestalten willst, brauchst auch Du eine Vision. Dieses Buch wird Dir nicht nur Werkzeuge an die Hand geben, sondern Dich auch motivieren, Dein Leben aktiv zu gestalten – mit Struktur, Sinn und Barakah.

Am Ende sollst Du sagen können: *Ich weiß, wer ich bin, wofür ich lebe – und wie ich meine Schritte mit Allahs Hilfe gehe.*

Einleitung

Stellen wir uns vor, einem Reisenden werden folgende Fragen gestellt: „Was ist der Zweck Deiner Reise?“ oder „Wohin geht Deine Reise?“ oder „Wie reist Du an?“ oder „Hast Du genug Ressourcen für Deine Reise?“ oder „Was machst Du auf der Reise?“ oder „Was sind Deine Erwartungen an diese Reise?“ oder ...

Würden wir erwarten, von dieser Person auf all diese Fragen die Antwort „Keine Ahnung.“ zu bekommen? Natürlich nicht, das wäre völlig unlogisch. Niemand begibt sich auf eine Reise, ohne sich über diese grundlegenden Dinge im Klaren zu sein. Jeder vernünftige Mensch würde behaupten, dass diese Person den Verstand verloren hätte.

Dennoch gibt es viele Menschen, die ihr Leben nach dem Motto „Keine Ahnung.“ oder „Interessiert mich nicht“ leben und sich kaum Gedanken über die wirklich wichtigen Fragen machen. Eine Reise, wie sie im obigen Beispiel beschrieben ist, dauert in der Regel nur ein paar Tage, vielleicht ein paar Wochen. Doch unser Leben erstreckt sich über Jahre. Warum stellen wir uns also nicht die entscheidenden Fragen für unser Leben? Fragen wie: „Was ist der Sinn meines Lebens?“, „Warum bin ich da, wo ich bin?“, „Was ist meine Vision für mein Leben?“, „Was sind meine Ziele für dieses Jahr?“, „Welche Ressourcen benötige ich, um diese Ziele zu erreichen?“ oder „Welche Wege führen mich dorthin?“.

Es ist doch komplett unvernünftig, dass wir im Leben fortschreiten, ohne uns diese und viele weitere Fragen zu stellen. Da diese lebensnotwendigen Fragen sehr oft nicht einfach zu beantworten sind, müssen wir strategisch vorgehen. Dies versuchen wir gemeinsam in diesem Buch.