Kostenlos zum Ausdrucken

30 Tage Shukr

Ein Dankbarkeitstagebuch für Muslime, mit einer Frage für jeden Tag



Ni'mah

Kostenlos zum Ausdrucken und Weitergeben an Familie und Freunde. Nicht zum Verkauf.

So nutzt du dieses Tagebuch

Fünf Minuten am Tag reichen. Auf jeder Seite stehen je Tag eine Frage, Platz für drei Gaben und eine Zeile dafür, warum sie dir wichtig waren.

1. **Wähle eine feste Zeit.** Zum Beispiel nach Isha oder vor dem Schlafen. Dieselbe Zeit jeden Tag macht die Gewohnheit leichter.
2. **Wähle, wo du schreibst.** Dieses Heft, ein kleines Notizbuch oder eine Journal-App. Wichtig ist, dass es griffbereit ist und nur dir gehört.
3. **Schreib drei konkrete Gaben auf.** Statt „meine Familie“ lieber „Meine Mutter hat angerufen und gefragt, wie es mir geht.“ Konkrete Gaben spürst du beim späteren Lesen wieder.
4. **Schreib dazu, warum du dankbar bist.** Ein Satz reicht: Warum war diese Gabe heute wichtig für dich? Hier wird Dankbarkeit gefühlt, nicht nur aufgezählt.
5. **Schließ mit einem Bittgebet.** Der Prophet ﷺ lehrte Mu’adh ibn Jabal das Bittgebet unten und riet ihm, es am Ende jedes Gebets zu sprechen. Es passt auch ans Ende eines Eintrags.

> Und als euer Herr ankündigte: ‚Wenn ihr dankbar seid, werde Ich euch ganz gewiß noch mehr (Gunst) erweisen. Wenn ihr jedoch undankbar seid, dann ist meine Strafe fürwahr streng.‘
>
> Sure Ibrahim 14:7 (Bubenheim & Elyas)

اللَّهُمَّ أَعِنِّي عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ

Allahumma a’inni ’ala dhikrika wa shukrika wa husni ’ibadatik.

O Allah, hilf mir, Deiner zu gedenken, Dir zu danken und Dir auf schöne Weise zu dienen.

Sunan Abi Dawud, Nr. 1522; von al-Albani als sahih eingestuft

Meine Absicht für diese 30 Tage

Tag 1

Welchen Segen des Glaubens hast du diese Woche am stärksten gespürt?

Drei Gaben von heute

1

2

3

Warum sie mir wichtig waren

☐ Ich habe mit dem Bittgebet abgeschlossen

Tag 2

Welches Bittgebet, das du einmal gesprochen hast, wurde erhört?

Drei Gaben von heute

1

2

3

Warum sie mir wichtig waren

☐ Ich habe mit dem Bittgebet abgeschlossen

Tag 3

Glaube und du selbst

Welche gottesdienstliche Handlung hat dir heute am meisten Ruhe geschenkt?

Drei Gaben von heute

1

2

3

Warum sie mir wichtig waren

☐ Ich habe mit dem Bittgebet abgeschlossen

Tag 4

Glaube und du selbst

Welche deiner Fähigkeiten hältst du für selbstverständlich?

Drei Gaben von heute

1

2

3

Warum sie mir wichtig waren

☐ Ich habe mit dem Bittgebet abgeschlossen

Tag 5

Welcher Teil deines Körpers hat dir heute am meisten geholfen?

Drei Gaben von heute

1

2

3

Warum sie mir wichtig waren

☐ Ich habe mit dem Bittgebet abgeschlossen

Tag 6

Aus welchem Fehler hast du etwas Wertvolles gelernt?

Drei Gaben von heute

1

2

3

Warum sie mir wichtig waren

☐ Ich habe mit dem Bittgebet abgeschlossen

Tag 7

Familie und Menschen, die du liebst

Welchen Moment mit deiner Familie willst du dir von heute merken?

Drei Gaben von heute

1

2

3

Warum sie mir wichtig waren

☐ Ich habe mit dem Bittgebet abgeschlossen

Tag 8

Familie und Menschen, die du liebst

Wer hat dich heute zum Lächeln gebracht, und womit?

Drei Gaben von heute

1

2

3

Warum sie mir wichtig waren

☐ Ich habe mit dem Bittgebet abgeschlossen

Tag 9

Familie und Menschen, die du liebst

Für welche kleine Gewohnheit deines Ehepartners bist du dankbar?

Drei Gaben von heute

1

2

3

Warum sie mir wichtig waren

☐ Ich habe mit dem Bittgebet abgeschlossen

Tag 10

Familie und Menschen, die du liebst

Was hast du heute von den Kindern um dich herum gelernt?

Drei Gaben von heute

1

2

3

Warum sie mir wichtig waren

☐ Ich habe mit dem Bittgebet abgeschlossen

Tag 11

Familie und Menschen, die du liebst

Welchen Rat deiner Eltern befolgst du bis heute?

Drei Gaben von heute

1

2

3

Warum sie mir wichtig waren

☐ Ich habe mit dem Bittgebet abgeschlossen

Tag 12

Familie und Menschen, die du liebst

Wer macht Dua für dich, ohne dass du darum bittest?

Drei Gaben von heute

1

2

3

Warum sie mir wichtig waren

☐ Ich habe mit dem Bittgebet abgeschlossen

Tag 13

Welches Essen hat dir heute am besten geschmeckt?

Drei Gaben von heute

1

2

3

Warum sie mir wichtig waren

☐ Ich habe mit dem Bittgebet abgeschlossen

Tag 14

Wo hast du dich heute am meisten in Frieden gefühlt?

Drei Gaben von heute

1

2

3

Warum sie mir wichtig waren

☐ Ich habe mit dem Bittgebet abgeschlossen

Tag 15

Welche einfache Sache in deinem Zuhause erleichtert dir das Leben?

Drei Gaben von heute

1

2

3

Warum sie mir wichtig waren

☐ Ich habe mit dem Bittgebet abgeschlossen

Tag 16

Welches Geräusch, welcher Duft oder welcher Anblick hat dich heute gefreut?

Drei Gaben von heute

1

2

3

Warum sie mir wichtig waren

☐ Ich habe mit dem Bittgebet abgeschlossen

Tag 17

Welche Versorgung hat dich diese Woche unerwartet erreicht?

Drei Gaben von heute

1

2

3

Warum sie mir wichtig waren

☐ Ich habe mit dem Bittgebet abgeschlossen

Tag 18

Wie viel freie Zeit hattest du heute, und wofür hast du sie genutzt?

Drei Gaben von heute

1

2

3

Warum sie mir wichtig waren

☐ Ich habe mit dem Bittgebet abgeschlossen

Tag 19

Schwere Tage

Was ist an diesem schweren Tag trotzdem gut?

Drei Gaben von heute

1

2

3

Warum sie mir wichtig waren

☐ Ich habe mit dem Bittgebet abgeschlossen

Tag 20

Schwere Tage

Wer hat dir in deiner letzten Schwierigkeit geholfen?

Drei Gaben von heute

1

2

3

Warum sie mir wichtig waren

☐ Ich habe mit dem Bittgebet abgeschlossen

Tag 21

Schwere Tage

Was hat dich das Problem dieser Woche gelehrt?

Drei Gaben von heute

1

2

3

Warum sie mir wichtig waren

☐ Ich habe mit dem Bittgebet abgeschlossen

Tag 22

Schwere Tage

Welche Prüfung, vor der du dich einmal gefürchtet hast, hast du überstanden?

Drei Gaben von heute

1

2

3

Warum sie mir wichtig waren

☐ Ich habe mit dem Bittgebet abgeschlossen

Tag 23

Schwere Tage

Was hat dich heute auf Allah hoffen lassen?

Drei Gaben von heute

1

2

3

Warum sie mir wichtig waren

☐ Ich habe mit dem Bittgebet abgeschlossen

Tag 24

Schwere Tage

Für welche kleine Freundlichkeit kannst du mitten in der Müdigkeit dankbar sein?

Drei Gaben von heute

1

2

3

Warum sie mir wichtig waren

☐ Ich habe mit dem Bittgebet abgeschlossen

Tag 25

Andere und Teilen

Wem hast du für seine Freundlichkeit noch nicht gedankt?

Drei Gaben von heute

1

2

3

Warum sie mir wichtig waren

☐ Ich habe mit dem Bittgebet abgeschlossen

Tag 26

Andere und Teilen

Wem möchtest du diese Woche danken?

Drei Gaben von heute

1

2

3

Warum sie mir wichtig waren

☐ Ich habe mit dem Bittgebet abgeschlossen

Tag 27

Andere und Teilen

Welche gute Tat kannst du heute für jemand anderen tun?

Drei Gaben von heute

1

2

3

Warum sie mir wichtig waren

☐ Ich habe mit dem Bittgebet abgeschlossen

Tag 28

Andere und Teilen

Welches Wissen eines Lehrers hilft dir bis heute?

Drei Gaben von heute

1

2

3

Warum sie mir wichtig waren

☐ Ich habe mit dem Bittgebet abgeschlossen

Tag 29

Andere und Teilen

Welcher Nachbar oder Freund macht dein Umfeld besser?

Drei Gaben von heute

1

2

3

Warum sie mir wichtig waren

☐ Ich habe mit dem Bittgebet abgeschlossen

Tag 30

Andere und Teilen

Welche Gabe kannst du heute teilen, auch eine kleine?

Drei Gaben von heute

1

2

3

Warum sie mir wichtig waren

☐ Ich habe mit dem Bittgebet abgeschlossen

Nach 30 Tagen

Lies deine Seiten noch einmal vom ersten Tag an. Du hast jetzt rund neunzig Gaben in deiner eigenen Handschrift, von denen du viele sonst vielleicht vergessen hättest. Mach einen weiteren Monat weiter oder fang wieder mit der ersten Frage an.

رَبِّ أَوْزِعْنِيٓ أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ ٱلَّتِيٓ أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَٰلِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَٰلِحًا تَرْضَىٰهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ ٱلصَّٰلِحِينَ

Rabbi awzi'ni an ashkura ni'mataka allati an'amta 'alayya wa 'ala walidayya wa an a'mala salihan tardahu wa adkhilni bi-rahmatika fi 'ibadika as-salihin.

Mein Herr, veranlasse mich, für Deine Gunst zu danken, die Du mir und meinen Eltern erwiesen hast, und rechtschaffen zu handeln, womit Du zufrieden bist. Und lasse mich durch Deine Barmherzigkeit eingehen in die Reihen Deiner rechtschaffenen Diener.

Aus Sure an-Naml 27:19, das Bittgebet Sulaimans (Bubenheim & Elyas)

Lieber am Handy?

Ni'mah ist ein Dankbarkeitstagebuch für Muslime auf dem iPhone, das wir entwickelt haben. Es fragt dich jeden Tag, wofür du dankbar bist, und erinnert dich, damit die Gewohnheit bleibt. Ohne Abo hast du das Dankbarkeitstagebuch, Erinnerungen, Love Notes und 1 Illustration pro Monat.

nimahapp.com



Quellen: Sure Ibrahim 14:7 und Sure an-Naml 27:19, Übersetzung Bubenheim & Elyas (quran.com) · Sunan Abi Dawud, Nr. 1522 (sunnah.com)