

# Schnellstart

## Vorbereitung auf den Ramadan

-  **Du'a:**  
Bitte Allah so früh wie möglich darum, den kommenden Ramadan erleben zu dürfen. Es ist empfohlen, damit bereits sechs Monate vor dem Ramadan zu beginnen.
-  **Stimme dich auf den Ramadan ein:**  
Lese und lerne über den Monat Ramadan und das korrekte Fasten und sprich viel mit anderen darüber.
-  **Fasten:**  
Faste im Schabaaan viel freiwillig, damit du dich mental, körperlich und spirituell auf das Fasten im Ramadan vorbereiten und daran gewöhnen kannst.
-  **Quran:**  
Widme täglich Zeit für das Lesen und Lernen des Qurans.
-  **Qiyam-ul-Lail (freiwilliges Nachtgebet):**  
Gewöhne dich daran, im letzten Drittel der Nacht ein kurzes freiwilliges Gebet zu verrichten.
-  **Zakat:**  
Zahle im Schabaaan die Zakat des Vermögens, um die Bedürftigen für den Ramadan zu stärken.
-  **Entlaste dich für den Ramadan:**  
Erledige große und lange aufgeschobene Aufgaben am besten noch vor dem Ramadan und plane Termine möglichst für die Zeit davor oder danach, damit du in den letzten 10 Tagen des Ramadans mehr Zeit für Ibadat hast.

### Unsere Literaturliste zum Ramadan:

<http://islam-leben.de/blog/islam-ibada/besondere-tage-feste/literatur-apps-und-links-zum-ramadan/>

# Modul 1

## Ramadan-Planung und intensive Vorbereitung

- ✿ **Ramadan-Vision:** Stelle dir einen besonders erfolgreichen Ramadan vor und schreibe es auf, damit du daraus deine Motivation schöpfen kannst.
- ✿ **Ramadan-Zielplanung und Vorbereitung:** Setze und plane deine Ramadan-Ziele für die folgenden Bereiche und bereite dich mit Hilfe der Zielplanung intensiv auf den Ramadan vor:
  - **Fasten:** Kenne den Sinn des Fastens und bereite dich auf das Fasten vor. Plane die Fidy'a, wenn du weißt, dass du aufgrund chronischer Krankheit nicht fasten kannst.
  - **Gebete:** Verbessere deine Pflichtgebete, gewöhne dich an Qiyam-ul-Lail.
  - **Quran:** Plane dein Quranstudium, integriere es fest in deinem Tagesablauf.
  - **Du'a:** Erstelle eine Du'a-Liste mit allem, worum du ALLAH bitten möchtest und kenne die Bedingungen für ein angenommenes Bittgebet.
  - **Dhikr:** Erstelle eine Dhikr-Liste für verschiedene Zeiten und Situationen.
  - **Sadaqa:** Plane viel Sadaqa für den Ramadan, z.B. das Speisen der Fastenden.
  - **Gesundheit & Energie:** Ernährung, Schlaf, Fitness, Entspannung sind sehr wichtig für eine produktive Leistung.
  - **Familie, Ehe, Kinder:** Stimmt euch gemeinsam auf den Ramadan ein, plant Familienaktivitäten und gemeinsame Ibadat, bastelt einen Ramadankalender, bereitet islamische (Kinder-)Geschichten vor und stimmt euch gemeinsam auf den Ramadan ein.
  - **Arbeit, Schule, Uni:** Entlaste dich für den Ramadan, indem du vieles vorher erledigst, plane Urlaub für die letzten 10 Tage, sei bereit für Islamfragen.
  - **Wohnung:** Entrümple die Wohnung, mache einen "Frühjahrsputz" und bringe Ramadanstimmung ins Heim durch passende Dekoration.
  - **Haushalt und Finanzen:** Entlaste dich, indem du Essen vorkochst und ein- frierst und einen Großeinkauf machst.
  - **Freunde und Umma:** Einladungen für Iftar verschicken, Einladungen an- nehmen, Wochentreffen für gemeinsames Lernen und Gedenken ALLAHs
  - **Zakat-ul-Fitr:** Was genau und wo bzw. an wen willst du es spenden?
  - **I'tikaf und die letzten 10 Nächte des Ramadans:** Wie willst du die letzte 10 Tage und Nächte des Ramadans und Lailatul-Qadr verbringen?
  - **'Id-ul-Fitr (Fastenbrechenfest):** 'Id-Geschenke und Kleidung einkaufen, Vorbereitungen treffen, 'Id planen.

# Modul 2

## Aufgaben- und Zeitmanagement für mehr Produktivität

-  **Aufgaben- und Projektplan:**  
Verschaffe dir einen Überblick darüber, was alles erledigt werden soll.
-  **Tages-Routineplan:**  
Liste alle täglichen Ibadat und andere Aktivitäten auf, die dir helfen, dich mental, spirituell und körperlich auf den Ramadan vorzubereiten und daran zu gewöhnen. Bediene dich dabei unbedingt der Baraka-Quellen, um mehr Segen im Leben zu bekommen.
-  **Ramadan Monat planen:**  
Verschaffe dir einen Überblick über die Termine und Aktivitäten vor, während und nach dem Ramadan (z.B. Einladungen, Unterrichte etc.).
-  **Wochenplanung:**  
Plane Aufgaben für alle Lebensbereiche, um in Balance zu leben.
-  **Tagesplanung:**  
Plane jeden Tag im Voraus, um deine Zeit produktiv zu nutzen.



# Modul 3

## Selbstmanagement für leichteres Umsetzen

- ✿ **Ihsan:**  
Setze deine Vorhaben mit Ihsan um, um mehr Baraka von ALLAH zu erhalten.
- ✿ **Selbstdisziplin:**  
Überwinde die Aufschieberitis und baue Willenskraft auf.
- ✿ **Gute Gewohnheiten aneignen:**  
Festige die Ibadat und andere gute Gewohnheiten im Alltag mit Hilfe von Gewohnheits-Techniken.
- ✿ **Baraka:**  
Kenne die Baraka-Zerstörer und halte dich davon fern.
- ✿ **Konzentration stärken** und Ablenkungen minimieren, um am Ball bleiben zu können
- ✿ **Energiemanagement**, um körperlich fit für den Ramadan sein zu können
- ✿ **Ein Ramadantagebuch anlegen:**  
Notiere in diesem deine täglichen Erfahrungen und Erkenntnisse. Einen Ramadantagebuch zu führen, stärkt die Motivation und dient auch als schönes Protokoll für die Vorbereitung auf zukünftige Ramadane inschaALLAH.
- ✿ **Muhasaba Frage-Liste erstellen**, mit der man sich täglich zur Rechenschaft zieht



# Modul 4

## Während des Ramadan

- ✿ **Erster Ramadan-Abend:**  
Verrichte das Tarauih-Gebet und fasse die Absicht zum Fasten.
- ✿ **Hauptziel des Ramadans anstreben:**  
Strebe nach der Vergebung ALLAHs mit Hilfe des Fasten und des Gebets in der Nacht.
- ✿ **Ramadan-Tief:**  
Bereite dich auf ein Ramadan-Tief vor und stärke deine Motivation, indem du dir deine Ramadan-Ziele nochmal bewusst machst.
- ✿ **Ramadan-Mitte:**  
Ziehe zur Mitte des Ramadans Bilanz aus deiner bisherigen Leistung.
- ✿ **10 letzte Tage & Lailatul-Qadr:**  
Bereite dich auf die letzten 10 Tage des Ramadans und Lailatul-Qadr vor und entlaste dich für diese Zeit.
- ✿ **I'tikaf:**  
Bereite deinen I'tikaf mit Hilfe deines I'tikaf-Plans vor.
- ✿ **Zakat-ul-Fitr:**  
Zahle diese frühzeitig, damit Bedürftige ein schönes Fest haben können.
- ✿ **'Id-ul-Fitr (Fastenbrechen-fest) vorbereiten:**  
Bereite dich mit Hilfe deines 'Id-Plans auf die Ibada des Festes vor und lege am Abend davor alles bereit.



# Modul 5

## Nach dem Ramadan



### **'Id-ul-Fitr (Fastenbrechenfest):**

Verrichte die Ibadat des Fastenbrechenfestes und nutze 'Id, um die Verwandtschaftsbande und die Geschwisterlichkeit zu stärken.



### **Ramadan-Rückschau:**

Wie war dein Ramadan? Schreibe auf, was im Ramadan gut und was nicht so gut gelaufen ist. Halte deine Erfahrungen fest, damit du weißt, was du im nächsten Ramadan besser machen kannst. So kannst du dich Jahr für Jahr verbessern.



### **Ibadat-Plan:**

Erstelle einen Ibadat-Routineplan für die Zeit nach dem Ramadan und halte dich an diesen, damit du deine guten Gewohnheiten dauerhaft beibehältst.



### **Faste 6 Tage im Schaaual**

...und behalte die Gewohnheit zu fasten bei, indem du jeden Montag und Donnerstag sowie die drei weißen Tage im Monat fastest.



### **Du'a:**

Bitte ALLAH darum, dein Fasten und deine Gebete vom Ramadan anzunehmen. Es ist empfohlen dies bis zu sechs Monate lang zu tun.

