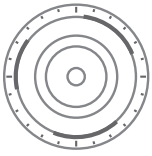
DISZIPLIN, GLAUBE UND VERANTWORTUNG

# Was ein einfacher Mann denkt

Notizen über Disziplin, Glauben und die Menschen an deiner Seite



Aus den Notizen von Ali Alhenawi

# Woher die Texte stammen

Diese Auswahl stammt aus sechs Instagram-Highlights, die Ali Alhenawi unter @3li_et1 veröffentlicht hat. Die Texte sind nach Themen geordnet. Einige wurden gekürzt. Rechtschreibung, Grammatik und Zeichensetzung wurden für die Buchausgabe behutsam bearbeitet.

Die Kapiteleinführungen, Überschriften und Fragen zum Nachdenken wurden redaktionell ergänzt. Sie geben den Notizen einen Rahmen und zeigen, wie sich die Gedanken zusammen lesen lassen.

---

INSTAGRAM-HIGHLIGHTS

Rule Life · RL Level 2 · Improve ur life · Mindset · DevelopMindset · DM2

# Inhalt


| | | |
|---|---|---|
| 01 | Dein Verstand ist Gold | 5 |
| 02 | Halt die Versprechen an dich selbst | 15 |
| 03 | Lass die Vergangenheit los, behalt die Lektion | 25 |
| 04 | Allah schreibt den Plan | 35 |
| 05 | Wer hat noch einen Platz an deinem Tisch? | 45 |
| 06 | Nicht jeder Erfolg braucht eine Pressemitteilung | 55 |
| 07 | Frag dich zuerst, ob du bereit bist | 65 |
| 08 | Was für mich einen Mann ausmacht | 75 |
| 09 | Verdien Geld, ohne reich wirken zu wollen | 85 |

# Bevor du anfängst

Was tust du, wenn du ein Versprechen an dich selbst gebrochen hast? Wem vertraust du gute Nachrichten an? Was bleibt deine Aufgabe, wenn du das Ergebnis Allah überlässt? Ali Alhenawi schreibt ohne Umschweife über diese Fragen. Seine Gedanken führen immer wieder zu Situationen, in denen eine Entscheidung ihren Preis hat und du mit deiner Wahl leben musst.

Die neunzig Auszüge sind in neun Kapiteln geordnet. Sie beginnen bei dem, was du selbst in der Hand hast, vom klaren Denken bis zum Umgang mit Rückschlägen, und führen zu deiner Verantwortung für andere. Die Begleittexte verbinden die Gedanken. Ein Freund vor der Tür zeigt, was Treue bedeutet. Ein Apfel, den du erst auspressen musst, macht deutlich, was beim Vertrauen auf Allah an dir liegt.

Lies die Kapitel der Reihe nach oder schlag eine Seite auf, die zu deinem Tag passt. Jedes Kapitel endet mit einer kleinen Übung. Auf den freien Zeilen darunter kannst du eine Entscheidung festhalten und nach einer Woche nachsehen, wie sie sich im Alltag bewährt hat.

# Dein Verstand ist Gold

SELBSTBEHERRSCHUNG

*„Das ist mein Kopf. Such darin nicht nach deinen Gedanken.“*



# Rück den Fehler ins richtige Verhältnis

Ali gibt dem Grübeln eine Bewegung. Du zoomst heran. Eine unbeantwortete Nachricht wird zum Urteil. Ein Fehler füllt das ganze Bild. Wenn du ihn zehntausendfach vergrößert hast, siehst du kaum noch, was du als Nächstes tun könntest.

An anderer Stelle stellt er sich einen Boxer vor, den die Schläge seiner eigenen Gedanken treffen. Du kannst deine ganze Aufmerksamkeit darauf verwenden, einen Schlag vorauszuahnen, der noch gar nicht gefallen ist. Für das, was vor dir liegt, bleibt dann weniger übrig. Ali beschreibt auch einen dritten Ort, an den er allein gehen kann, um seine Gedanken zu ordnen. Das kann eine ganz gewöhnliche Bank auf dem Heimweg sein.

Such dir einen Ort, an dem du einen Gedanken zu Ende denken kannst. Sag dir, was tatsächlich passiert ist, und schau, ob die Entscheidung danach überschaubarer wirkt.

## Triff dein jüngeres Ich

„Würdest du dich als Kind sicher fühlen, wenn du neben deinem älteren Ich sitzen würdest?“

## Bewahr einen klaren Kopf

„Ob Gewinn oder Verlust, Erfolg oder Misserfolg, am wichtigsten ist ein klarer Kopf. In beiden Fällen kannst du ihn verlieren.“

„Auch positive Menschen haben negative Gedanken. Sie lassen sich bloß nicht von ihnen beherrschen.“

# Die Schläge in deinem Kopf

„Ein Boxer verliert, wenn sein eigener Kopf die Schläge austeilt, nicht sein Gegner.“

# Zehntausendmal größer

„Zoom nicht auf das Problem. Versuch, es von einer anderen Seite zu betrachten. Wenn du heranzoomst, wachsen deine Probleme, und dein Unterbewusstsein vergrößert sie um das Zehntausendfache.“

## Was schon in dir steckt

„Überheblichkeit heißt, auf etwas zu vertrauen, das nicht in dir steckt. Selbstvertrauen heißt, zu wissen, was schon in dir steckt.“

## Dein eigenes Urteil

„Wenn ich richtig handle, erkenne ich, was falsch ist. Und umgekehrt.“

„Ich habe gelernt, unter Druck ruhig zu bleiben. Im Kopf bin ich den Menschen um mich herum immer zehn Schritte voraus.“

# Ein dritter Ort

„Der dritte Ort ist ein Ort, an den du allein gehst, um deine Gedanken zu ordnen und Probleme zu lösen.“

# Schreib auf, was du sehen kannst

Schreib ein Problem auf, das du immer wieder durchspielst. Beschreib in einem Satz, was passiert ist, so dass ein Zeuge zustimmen könnte. Schreib in die nächste Zeile die Geschichte, die du dir selbst darüber erzählst. Wo kannst du zehn ruhige Minuten verbringen und entscheiden, was du als Nächstes tust?