



ELVANYA

7 Räume

zurück zu dir



DEIN JOURNAL
für mehr Selbstverbindung





HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Der Inhalt dieses Journals, einschließlich aller Texte, Grafiken, Bilder und Informationen, dient ausschließlich allgemeinen Informations- und Bildungszwecken. Er ist nicht als medizinischer Rat oder als Ersatz für professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung gedacht und sollte auch nicht als solcher interpretiert werden.

Wenn du Fragen zu einer Krankheit oder psychischen Problemen hast, wende dich immer an Ärzte oder einen anderen qualifizierten Gesundheitsdienstleister. Ignoriere niemals professionellen medizinischen Rat oder zögere nicht, ihn einzuholen, nur weil du etwas in diesem Tagebuch gelesen hast.

Ich, als Autorin dieses Journals übernehme keine Haftung für Verletzungen oder gesundheitliche Probleme, die durch die Anwendung der hier vorgeschlagenen Erkenntnisse und Praktiken entstehen können. Die Nutzung dieses Journals erfolgt auf eigene Gefahr.

Denke daran, dass dieses Tagebuch kein Hilfsmittel zur Selbstdiagnose ist und nicht die Dienste von Ärzten ersetzt. Obwohl dieses Tagebuch auf emotionales Wachstum und Selbsterkenntnis abzielt, ist es kein Ersatz für professionelle medizinische oder psychologische Betreuung.

Wenn du glaubst, dass es sich um einen medizinischen Notfall handelt, rufe sofort einen Arzt oder deine örtliche Notrufnummer an.

© Sandra Hamann | Elvanya. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigung oder Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung der Autorin.

WIDMUNG



Ich widme dieses Journal allen,
die spüren, dass es Zeit ist, sich selbst wieder
näherzukommen.

Möge „**Klarheit**“ dir ein stiller Begleiter sein auf dem
Weg zu mehr Selbstverbindung, innerer Ruhe und
echtem Erkennen.

Mögest du mit jeder Seite das Vertrauen in dich
stärken, deine Gedanken ordnen und neue Perspektiven
für dich entdecken.

Dieses Journal ist eine liebevolle Einladung,
innezuhalten, dich selbst zu erinnern – und den Mut zu
fassen, deinen ganz eigenen Weg bewusst
weiterzugehen. 🌱



INHALT

Einleitung	Willkommen
Raum 1	Ankommen
Raum 2	Dein Nervensystem verstehen
Raum 3	Die Frau, die du warst
Raum 4	Die Muster, die dich formen
Raum 5	Die leise Stimme
Raum 6	Selbstmitgefühl
Raum 7	Der Anfang, der schon begonnen hat
Nachklang	Abschluss
Meine Gedanken	Freie Schreibseiten

WILLKOMMEN.

Du bist genau richtig hier.

Vielleicht liegst du abends im Bett und kannst nicht einschlafen, weil dein Kopf nicht aufhört. Vielleicht stehst du morgens auf und bist schon erschöpft, bevor der Tag begonnen hat. Vielleicht funktionierst du gut – wirklich gut – und trotzdem fragst du dich manchmal: Bin das noch ich?

Dieses Journal ist für dich. Für die Frau, die so viel trägt, dass sie sich selbst irgendwo dazwischen verloren hat. Die sich so lange um andere gekümmert hat, dass sie nicht mehr weiß, was sie selbst braucht. Die "stark sein" so oft gehört hat, dass sie vergessen hat, dass stark sein auch bedeuten darf: sich Hilfe holen. Innehalten. Weinen. Nicht wissen.

Dieses Journal ist kein Programm. Es gibt keine Aufgaben, die du erfüllen musst. Es gibt keine Erwartungen, keine Bewertungen, keine Ziellinie. Was es dir anbietet, ist etwas anderes – etwas, das vielleicht gerade fehlt:

*Raum. Stille. Ehrlichkeit.
Und die Erinnerung, wer du bist – unter
allem, was du trägst.*



WARUM DIESES JOURNAL ANDERS IST

Dieses Journal ist bewusst nicht perfekt.

Es will dich nicht verbessern – es will dich zurück zu dir bringen.

Durch gezielte Reflexionsfragen, sanfte Impulse und viel Raum zum Schreiben findest du Zugang zu dem, was oft überlagert ist: deine Gedanken, Gefühle, Wünsche, deine innere Stimme.

Die Reise zur Klarheit ist keine gerade Linie. Es ist ein Wiederannähern – mit Offenheit, mit Pausen, mit kleinen Aha-Momenten.

Dieses Journal ist dein Begleiter dabei.

WAS DU ERWARTEN DARFST

- Raum, um ehrlich mit dir zu sein
- Fragen, die dich sanft fordern
- Gedanken, die sich neu sortieren
- Und das gute Gefühl, wieder bei dir anzukommen



SO NUTZT DU DIESES JOURNAL

Dieses Journal ist kein Wettlauf. Es gibt kein Richtig oder Falsch, kein Zu-langsam und kein Zu-wenig. Was hier zählt, ist Ehrlichkeit – dir selbst gegenüber. Und die kommt in ihrem eigenen Tempo.

Du bestimmst das Tempo.

Du kannst einen Raum pro Woche besuchen. Oder einen pro Monat. Oder du springst zu dem, der dich gerade am meisten anspricht. Es gibt keine falsche Reihenfolge.

Pausen sind erlaubt.

Wenn eine Frage zu viel aufwühlt – klappe das Journal zu. Mach eine Pause. Komm wieder, wenn du bereit bist. Das Journal läuft nicht weg.

Du musst nicht alles beantworten.

Manchmal reicht es, eine Frage zu lesen und ihr nachzuspüren. Manchmal ist die Antwort ein Gefühl, das du nicht in Worte fassen kannst. Das ist vollkommen gültig.

Manche Räume wirken nach.

Vielleicht schreibst du einen Satz und denkst drei Tage darüber nach. Das ist keine Ablenkung – das ist der Prozess.

Ehrlichkeit vor Eleganz.

Schreib nicht, was schön klingt. Schreib, was wahr ist. Auch wenn es unfertig ist, auch wenn es wehtut, auch wenn du es nicht magst.

Dieses Journal ist deins.

Niemand liest es. Niemand bewertet es. Es gibt keine Prüfung. Du darfst alles hineinschreiben

Du bist nicht hier, um dich zu verbessern. Du bist hier, um dich zu erinnern.



RAUM 1 von 7
Ankommen

Du musst heute nirgendwo ankommen, außer bei dir

Die Stille ist keine Leere. Sie ist der Raum, in dem du wieder du sein kannst.

Vielleicht hast du dieses Journal aufgeschlagen, weil du das Gefühl hast, dich selbst irgendwo verloren zu haben. Vielleicht weißt du nicht mal genau, wo oder wann es passiert ist. Irgendwann zwischen den Verpflichtungen, dem Funktionieren, dem Für-andere-da-Sein bist du dir selbst stiller geworden. Leiser. Weiter weg. Das ist kein Versagen. Das ist das, was passiert, wenn man lange genug stark sein muss. Wenn man keine Zeit hat, inne zu halten. Wenn man sich selbst immer wieder zurückstellt, weil gerade etwas anderes wichtiger ist. Dieser erste Raum ist kein Test. Er ist keine Aufgabe. Er ist nur eine Einladung: Komm kurz an. Leg ab, was du gerade trägst – nicht dauerhaft, nur für diese paar Minuten. Sei einfach hier.

RAUM 1 · ÜBUNG 1

ÜBUNG 1 · WO BIN ICH GERADE?

Bevor du schreibst: Leg eine Hand auf dein Herz. Atme dreimal. Kein tiefes Yoga-Atmen, nur drei normale Atemzüge, die du bewusst spürst.
Dann beantworte – so ehrlich du kannst und so viel du möchtest:

- *Wenn ich heute ehrlich mit mir bin – wie geht es mir wirklich? Nicht "gut" oder "okay". Sondern wirklich.*



A series of horizontal dotted lines for writing.

RAUM 1 · ÜBUNG 1

- *Was trage ich gerade mit mir, das niemand sieht – keine Aufgabe, kein Problem, sondern ein Gefühl?*



A series of horizontal dotted lines for writing.

- *Wann habe ich zuletzt Zeit mit mir selbst verbracht – ohne dabei etwas zu leisten?*



A series of horizontal dotted lines for writing.

RAUM 1 · ÜBUNG 2

ÜBUNG 2 · WAS BRAUCHE ICH JETZT?

Nicht was du leisten solltest. Nicht was andere von dir brauchen. Sondern du, gerade jetzt, in diesem Moment.

- *Was bräuchte ich gerade, wenn ich mir erlauben dürfte, ehrlich zu sein?*



A series of horizontal dotted lines for writing.

RAUM 1 · ÜBUNG 2

- *Welches Gefühl begleitet mich seit Tagen, ohne dass ich es wirklich angeschaut habe?*



A series of horizontal dotted lines for writing, starting from the quill pen illustration and extending across the page.

- *Was würde mir helfen, mich gerade ein kleines bisschen weniger allein mit mir zu fühlen?*



A series of horizontal dotted lines for writing, starting from the quill pen illustration and extending across the page.

RAUM 1 · REFLEXION

WIE WAR DIESER RAUM FÜR DICH?

Ankommen bedeutet nicht, alles zu lösen. Es bedeutet nur: kurz aufhören zu rennen. Für diesen Moment hier sein – auch wenn er sich zuerst fremd anfühlt.

Wie war es, diese Fragen zu lesen? Was hat sich bewegt?

- *Was in diesem Raum hat mich am meisten berührt – oder überrascht?*



A series of horizontal dotted lines for writing, starting from the quill icon and extending across the page.

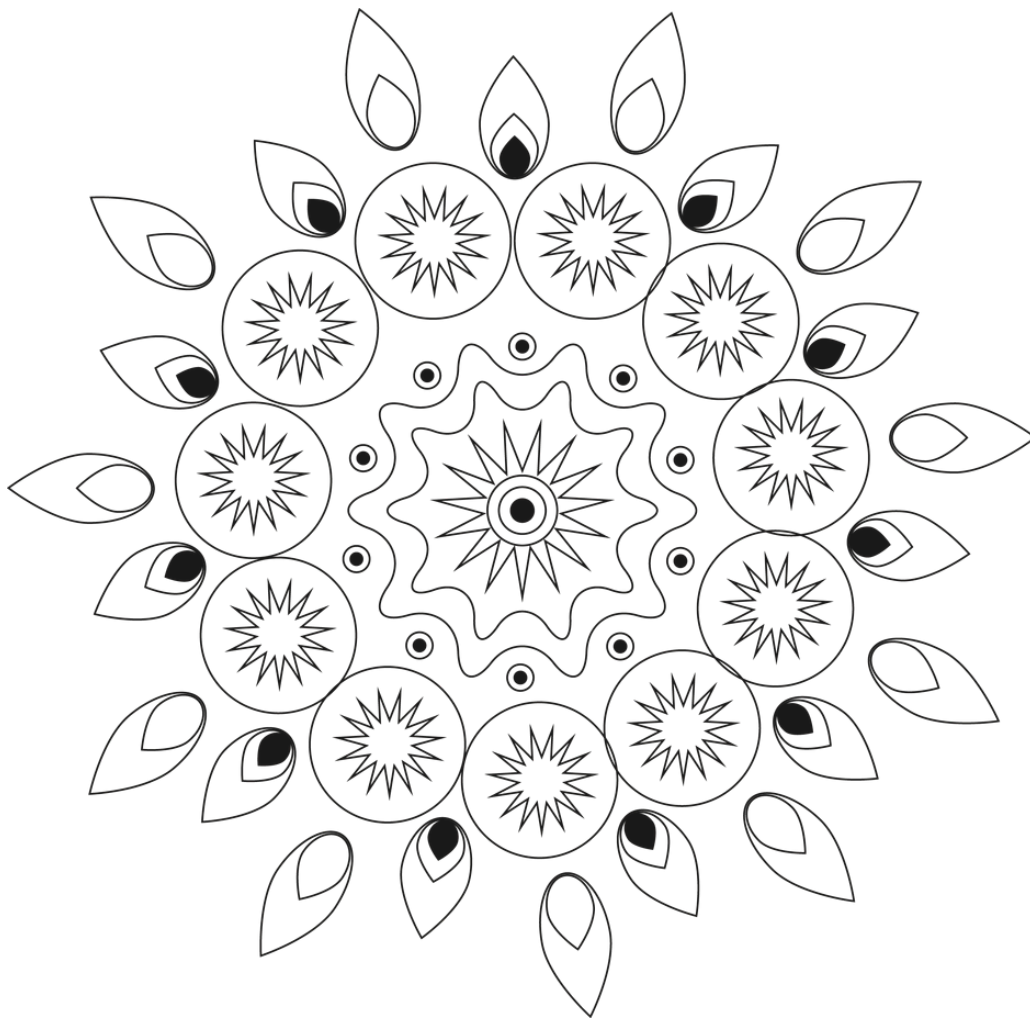
RAUM 1 · REFLEXION

- *Was nehme ich aus diesem Raum mit – auch wenn es noch nicht in Worte passt?*



A series of horizontal dotted lines for writing.

Du hast den ersten Schritt gemacht. Das reicht für heute.



Du hast Raum 1 abgeschlossen

RAUM 2 von 7

Dein Nervensystem verstehen

Dein Körper ist kein Feind. Er ist dein ehrlichster Zeuge.

Erschöpfung ist keine Schwäche. Sie ist eine ehrliche Antwort auf zu viel, zu lange.

Es gibt eine Art von Erschöpfung, die sich nicht durch Schlaf auflöst. Eine, die du mit dir trägst, auch wenn du gut geschlafen hast. Eine, die sich irgendwo zwischen den Schultern festgesetzt hat, die dich manchmal mitten in einem ganz normalen Moment einholt – in der Küche, im Auto, beim Einschlafen.

Dein Nervensystem speichert alles. Jeden Stress. Jeden Moment, in dem du dich zusammenreißen musstest. Jede Nacht, in der die Gedanken nicht aufgehört haben. Es ist nicht empfindlich oder dramatisch, wenn es sich meldet. Es tut nur seinen Job: Es hält dich am Laufen, so gut es kann.

Dieser Raum ist kein Ratgeber. Er soll dir nicht erklären, was du "richtig" machen sollst. Er lädt dich nur ein, deinem Körper zuzuhören – ohne ihn zu reparieren. Nur wahrnehmen, was ist.

RAUM 2 · ÜBUNG 1

ÜBUNG 1 · MEINEN KÖRPER WAHRNEHMEN

Schließ die Augen für eine Minute. Spür in deinen Körper hinein. Nicht bewerten, nicht reparieren – nur wahrnehmen. Dann schreib, was da ist.

- *Wo in meinem Körper spüre ich gerade Anspannung, Enge oder Schwere? Beschreibe es, so genau du kannst.*



A series of horizontal dotted lines for writing.

RAUM 2 · ÜBUNG 1

- *Wann habe ich mich zuletzt körperlich wirklich sicher und entspannt gefühlt?
Was war in diesem Moment anders?*



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- *Was sagt mir mein Körper schon länger, das ich immer wieder übergehe – oder nicht hören will?*



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ÜBUNG 2 · MEIN INNERES MUSTER IM STRESS

Jeder Mensch hat eine Art, mit Überforderung umzugehen. Manche kämpfen. Manche ziehen sich zurück. Manche funktionieren einfach weiter. Keine dieser Reaktionen ist falsch – sie alle entstanden aus gutem Grund.

- *Wie reagiere ich, wenn es zu viel wird – was tue ich als erstes? Was tut mein Körper?*



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the question.

RAUM 2 · ÜBUNG 2

- *In welchen Situationen verliere ich am schnellsten meinen inneren Boden?*



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- *Was hilft mir wirklich, mich zu beruhigen – nicht was ich denke, was helfen sollte, sondern was tatsächlich wirkt?*



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RAUM 2 · REFLEXION

WIE WAR DIESER RAUM FÜR DICH?

Du kannst deinem Nervensystem nicht befehlen, ruhig zu sein. Aber du kannst ihm signalisieren: Ich sehe dich. Ich höre dich. Ich bin auf deiner Seite.

Was nimmst du aus diesem Raum mit?

- *Was in diesem Raum hat mich am meisten berührt – oder überrascht?*



A series of horizontal dotted lines for writing.

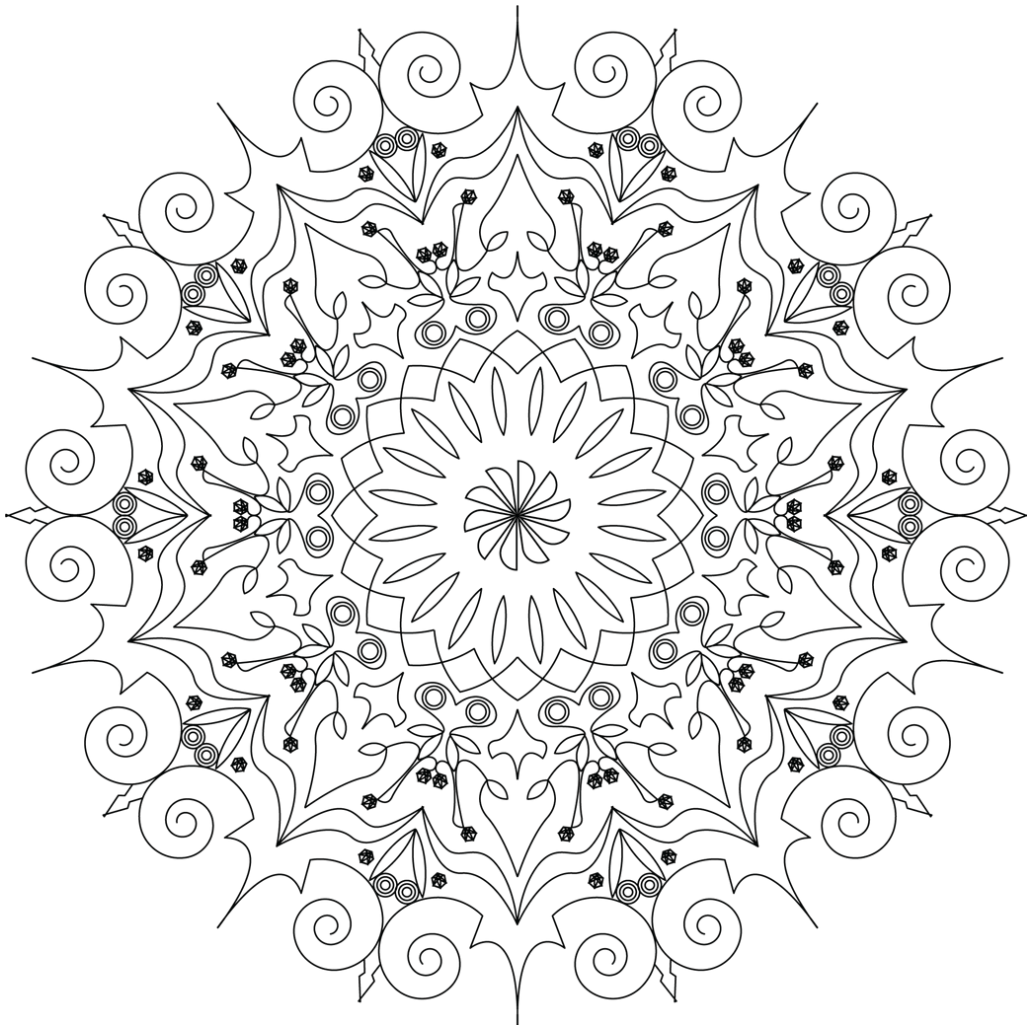
RAUM 2 · REFLEXION

- *Gibt es etwas, das ich meinem Körper heute sagen möchte – auch wenn es sich seltsam anfühlt?*



A series of horizontal dotted lines for writing.

*Dein Körper ist nicht dein Problem. Er ist dein
treuester Begleiter.*



Du hast Raum 2 abgeschlossen



RAUM 3 von 7

Die Frau, die du warst

Wer warst du, bevor das Leben so laut wurde?

Irgendwann haben wir aufgehört zu fragen, wer wir sind – und angefangen, nur noch zu sein, was andere brauchen.

Es gibt eine Frau in dir, die du lange nicht mehr besucht hast. Vielleicht weißt du noch genau, wie sie war. Vielleicht ist sie dir über die Jahre fremd geworden. Sie war vielleicht lauter, freier, neugieriger oder einfach anders als die Frau, die du heute jeden Morgen im Spiegel siehst.

Identität ist keine feste Sache. Sie verändert sich, wird geformt, manchmal weggedrückt, manchmal einfach vergessen. Das ist keine Schwäche. Das ist Leben. Aber irgendwann fängt ein leises Fragen an: Bin das noch ich? Ist das wirklich das, was ich will?

Dieser Raum lädt dich ein, zurückzuschauen – nicht mit Wehmut, sondern mit Neugier. Wer warst du, bevor du so viel getragen hast? Und was von ihr lebt noch in dir?

RAUM 3 · ÜBUNG 1

ÜBUNG 1 · EINE FRÜHERE VERSION VON MIR

Denke an eine frühere Version von dir – nicht unbedingt aus der Kindheit, vielleicht aus der Zeit, bevor bestimmte Dinge passiert sind. Bevor du so viele Rollen übernommen hast.

- *Was hat diese Frau geliebt – ohne es zu rechtfertigen? Was hat ihr Freude gemacht, ohne dass sie produktiv war?*



A series of horizontal dotted lines for writing, starting from the quill pen and extending across the page.

RAUM 1 · ÜBUNG 1

- *Welche Eigenschaften oder Teile von mir habe ich im Laufe der Zeit leise abgelegt – weil sie nicht mehr gepasst haben?*



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- *Wenn mein jüngeres Ich mich heute beobachten würde – was würde es sagen?
Was würde es sich wünschen?*



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RAUM 3 · ÜBUNG 2

ÜBUNG 2 · DIE ROLLEN, DIE ICH TRAGE

Wir alle tragen Rollen. Mutter, Tochter, Partnerin, Kollegin, Freundin, die Zuverlässige, die Starke. Manche dieser Rollen fühlen sich wie Heimat an. Andere wie ein Kleid, das nie wirklich gepasst hat.

- *Welche Rolle in meinem Leben fühlt sich am wenigsten nach mir an – und seit wann?*



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the question.

RAUM 3 · ÜBUNG 2

- *Was würde passieren, wenn ich aufhörte, eine dieser Rollen zu erfüllen? Was habe ich Angst zu verlieren?*



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- *Was will die echte Version von mir – nicht die Rolle, sondern sie selbst?*



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RAUM 3 · REFLEXION

WIE WAR DIESER RAUM FÜR DICH?

Du hörst nicht auf zu sein, wer du bist, nur weil du dich gerade nicht kennst. Manchmal geht es darum, sich wieder zu erinnern. Nicht zu werden, sondern zurückzukehren.

Was hat dieser Raum in dir berührt?

- *Gibt es ein Bild, einen Satz oder ein Gefühl, das ich aus diesem Raum mitgenommen habe?*



A series of horizontal dotted lines for writing.

RAUM 3 · REFLEXION

- *Was würde ich der Frau, die ich war, heute gerne sagen?*



A series of horizontal dotted lines for writing.

*Du bist noch da. Manchmal musst du nur
nachschaun.*



Du hast Raum 3 abgeschlossen

RAUM 4 von 7

Die Muster, die dich formen

Was wir gelernt haben zu sein – und was wir wirklich sind.

Die meisten Grenzen, die wir für Wahrheiten halten, sind alte Überlebensstrategien.

Wir alle tragen Regeln in uns. Meistens haben wir sie nicht bewusst übernommen. Sie haben sich eingeschrieben – durch Erfahrungen, durch Schmerz, durch Dinge, die einmal wahr waren und es vielleicht schon lange nicht mehr sind.

"Sei nicht zu viel." "Kümmere dich zuerst um andere." "Zeig keine Schwäche." "Wenn du Hilfe brauchst, bist du eine Last." Diese Sätze sitzen tief. Tiefer als wir manchmal ahnen.

Dieser Raum lädt dich nicht ein, dich zu analysieren oder zu diagnostizieren. Er lädt dich ein, neugierig zu sein. Nicht mit Urteil – mit Mitgefühl. Diese Muster haben dich lange geschützt. Sie haben ihren Zweck erfüllt. Heute kannst du fragen: Brauche ich das noch?

RAUM 4 · ÜBUNG 1

ÜBUNG 1 · SÄTZE, DIE ICH ÜBER MICH GLAUBE

Schreibe, ohne zu zensieren. Lass kommen, was kommt. Was du über dich selbst glaubst, muss nicht "wahr" sein, um dich zu prägen.

- *Welche inneren Überzeugungen begleiten mich schon sehr lange – Sätze wie "Ich muss...", "Ich darf nicht...", "Ich bin nicht..."?*



A series of horizontal dotted lines for writing.

RAUM 4 · ÜBUNG 1

- *Woher könnten diese Sätze kommen? Wessen Stimme klingt da – wenn ich ganz ehrlich bin?*



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- *Welcher dieser Sätze kostet mich heute am meisten Kraft?*



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RAUM 4 · REFLEXION

WIE WAR DIESER RAUM FÜR DICH?

Ein Muster zu sehen bedeutet nicht, es sofort loszuwerden. Es bedeutet zuerst nur: Du bist nicht mehr unbewusst darin. Das ist keine Kleinigkeit.

Was nimmst du aus diesem Raum mit?

- *Was in diesem Raum hat mich am meisten berührt – oder aufgewühlt?*



A series of horizontal dotted lines for writing.

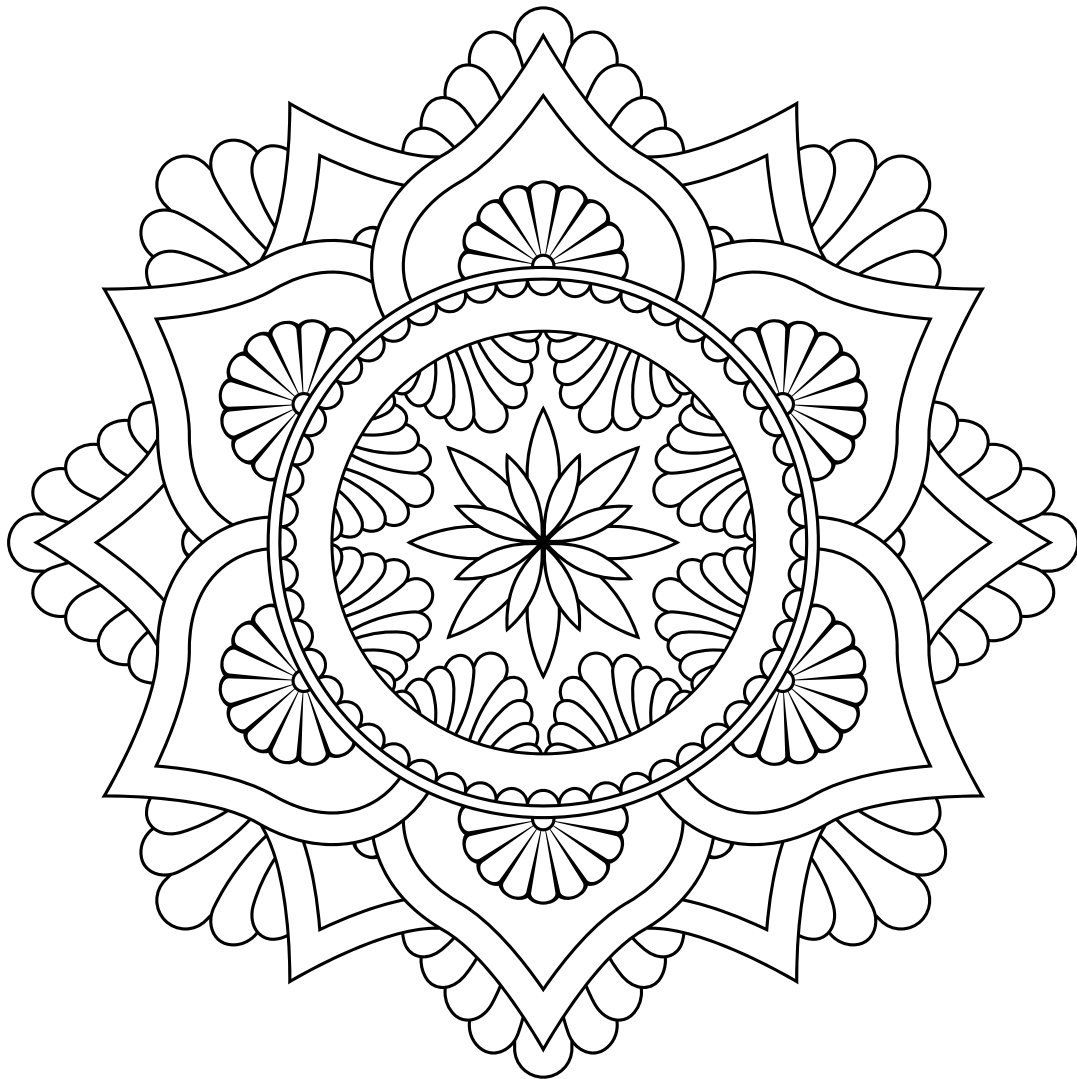
RAUM 4 · REFLEXION

- *Gibt es eine Erkenntnis, die sich wichtig anfühlt – auch wenn sie sich noch nicht vollständig anfühlt?*



A series of horizontal dotted lines for writing.

*Du bist nicht deine Muster. Du bist diejenige, die sie
jetzt sieht.*



Du hast Raum 4 abgeschlossen



RAUM 5 von 7

Die leise Stimme

Deine Intuition hat nie aufgehört zu sprechen.

Das leise Wissen, das du immer wieder überhörst – es ist trotzdem da. Es wartet.

Es gibt ein Wissen in dir, das keine Logik braucht. Das sich nicht erklären lässt. Das sich manchmal meldet als leises Unbehagen in einer Situation, die "eigentlich okay" ist. Als Sehnsucht, die du nicht weiter benennst. Als Frage, die du dir nicht stellst, weil die Antwort unbequem wäre.

Intuition klingt oft nach Spiritualität. Aber ich meine etwas sehr Einfaches: Das Teil von dir, das weiß. Das immer gewusst hat. Das du manchmal ignoriert hast, weil es unpraktisch war, weil andere Bedürfnisse wichtiger schienen, weil du Angst hattest vor dem, was es dir sagen könnte.

Dieser Raum ist eine Einladung, wieder zuzuhören. Nicht dramatisch, nicht mystisch. Einfach ehrlich.

RAUM 5 · ÜBUNG 1

ÜBUNG 1 · WAS ICH SCHON WEISS

Schreibe, ohne zu denken. Lass kommen, was kommt. Auch wenn es sich seltsam anfühlt oder du nicht weißt, ob es stimmt.

- *Was weiß ich tief in mir, das ich noch nicht laut ausgesprochen habe – über mein Leben, meine Beziehungen, mich selbst?*



A series of horizontal dotted lines for writing.

RAUM 5 · ÜBUNG 1

- *Wann hat mir mein Bauchgefühl etwas gesagt, das ich ignoriert habe – und was ist danach passiert?*



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- *Welche Sehnsucht trage ich in mir, die ich nicht wirklich ernst nehme – weil sie zu groß, zu unrealistisch oder zu leise wirkt?*



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ÜBUNG 2 · ANGST ODER INNERE WAHRHEIT?

Manchmal ist es schwer zu unterscheiden: Ist das Angst, die mich zurückhält – oder ist das meine innere Wahrheit, die mir sagt, dass etwas nicht stimmt? Diese Fragen helfen dir, genauer hinzuhören.

- *In welchen Bereichen meines Lebens höre ich gerade auf die Angst statt auf mein inneres Wissen?*



A series of horizontal dotted lines providing space for writing the answer to the question.

RAUM 5 · ÜBUNG 2

- *Was würde ich tun oder verändern, wenn ich dem, was ich wirklich spüre, vertrauen würde?*



Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. There are 10 such lines available for writing.

- *Welchem leisen Ruf meiner inneren Stimme möchte ich jetzt anfangen zu folgen – in kleinen, echten Schritten?*



Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. There are 10 such lines available for writing.

RAUM 5 · REFLEXION

WIE WAR DIESER RAUM FÜR DICH?

Deine innere Stimme ist nicht verschwunden. Sie ist nur leiser geworden, weil so vieles andere lauter ist.

Was hat dich in diesem Raum berührt?

- *Gibt es etwas, dass ich in diesem Raum " gespürt " habe, auch wenn ich es noch nicht in Worte fassen kann?*



A series of horizontal dotted lines for writing, starting from the first bullet point and extending down the page.

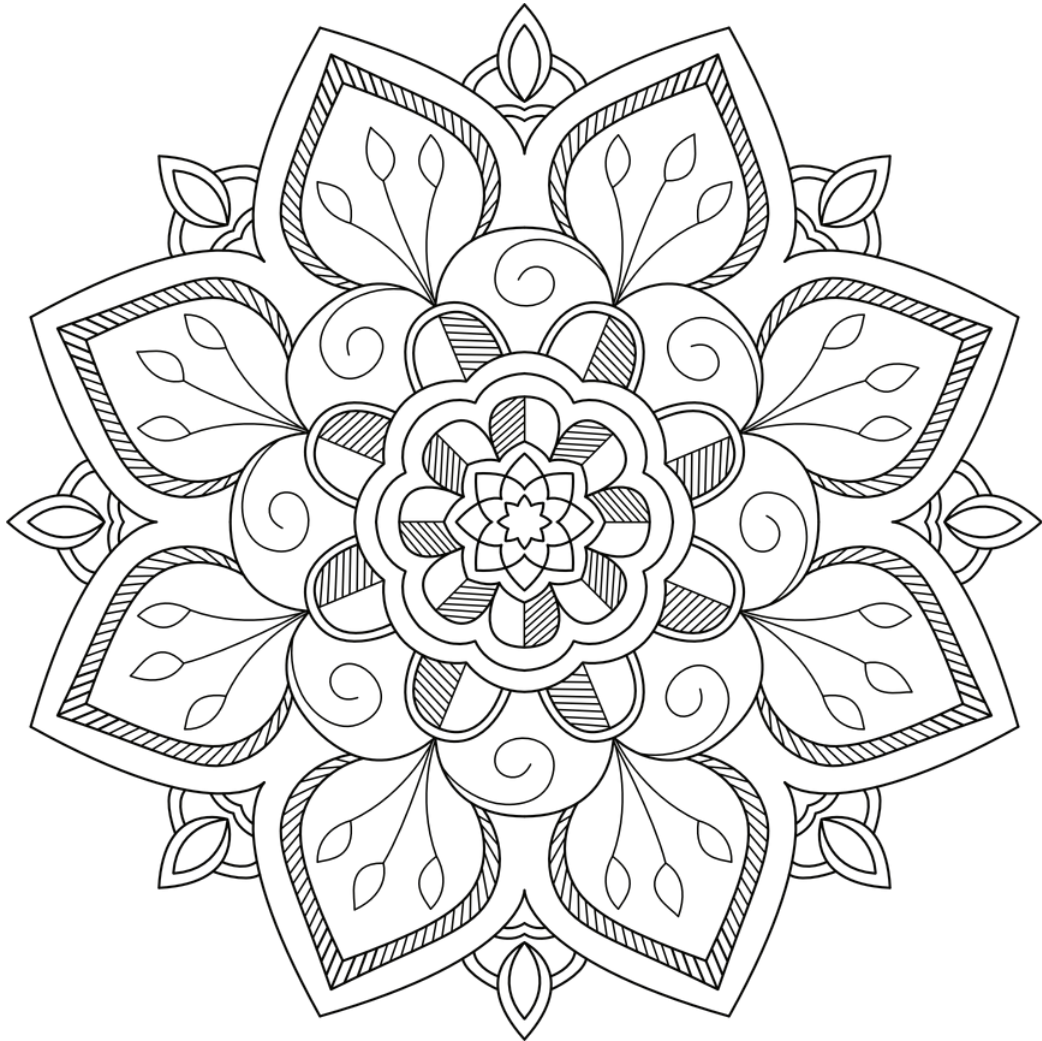
RAUM 5 · REFLEXION



Was ist das Erste, das mir einfällt, wenn ich frage: Was will ich wirklich?

A series of horizontal dotted lines for writing.

Deine innere Stimme braucht keine Erlaubnis. Sie ist schon da.



Du hast Raum 5 abgeschlossen



RAUM 6 von 7

Selbstmitgefühl

Die härteste Übung: gut zu dir selbst zu sein.

Wir sind für andere so oft sanfter als für uns selbst – und nennen das dann Stärke.

Wie sprichst du mit dir, wenn du einen Fehler machst? Wenn du zu wenig geleistet hast, zu viel gegessen hast, zu schnell reagiert hast, nicht stark genug warst?

Die meisten Frauen, die mir begegnen, haben einen inneren Kritiker, der unerbittlich ist. Der nie zufrieden ist. Der jede Lücke findet, jede Unzulänglichkeit benennt, der selten sagt: Du hast es gut gemacht. Das ist genug. Du bist genug.

Selbstmitgefühl klingt nach Selbstmitleid. Ist es aber nicht. Es ist die Fähigkeit, dir selbst gegenüber so zu sein, wie du für deine beste Freundin wärst – ehrlich, aber liebevoll. Kritisch, aber fair. Fordernd, aber menschlich.

Das lernt sich nicht in einem Tag. Aber es beginnt mit dem Moment, in dem du deinen inneren Kritiker einfach mal wahrnimmst – ohne ihm sofort Recht zu geben.

ÜBUNG 1 · DER INNERE KRITIKER

Sei ehrlich. Niemand außer dir liest das.

- *Was sagt mein innerer Kritiker am häufigsten? Welche Sätze kommen immer wieder?*



A series of horizontal dotted lines provided for writing the response to the question.

RAUM 6 · ÜBUNG 1

- *In welchen Momenten ist er am lautesten – und was brauche ich dann eigentlich?*



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- *Was würde ich einer guten Freundin sagen, die gerade das Gleiche erlebt wie ich? Warum sage ich mir das nicht?*



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ÜBUNG 2 · EIN BRIEF AN DICH

Dieser Brief muss nicht perfekt sein. Er muss nicht schön klingen. Er muss nur ehrlich sein. Schreib dir, was du dir wünschst. Was du brauchst. Was wahr ist, auch wenn du es noch nicht glaubst.

- *Was würde ein liebevoller Teil von mir mir heute sagen – wenn er sich trauen würde?*



A series of horizontal dotted lines for writing, starting from the first bullet point and extending across the width of the page.

RAUM 6 · ÜBUNG 2

- *Welcher Schmerz in mir wurde noch nie wirklich gesehen – nicht einmal von mir selbst?*



Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, repeated 12 times.

- *Was darf ich mir heute erlauben, das ich sonst immer zurückhalte?*



Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, repeated 12 times.

RAUM 6 · REFLEXION

WIE WAR DIESER RAUM FÜR DICH?

Selbstmitgefühl ist keine einmalige Sache. Es ist eine Haltung, die sich einübt. Manchmal reicht es, nur einen Moment innezuhalten und zu sagen: Das war schwer. Ich mache das trotzdem.

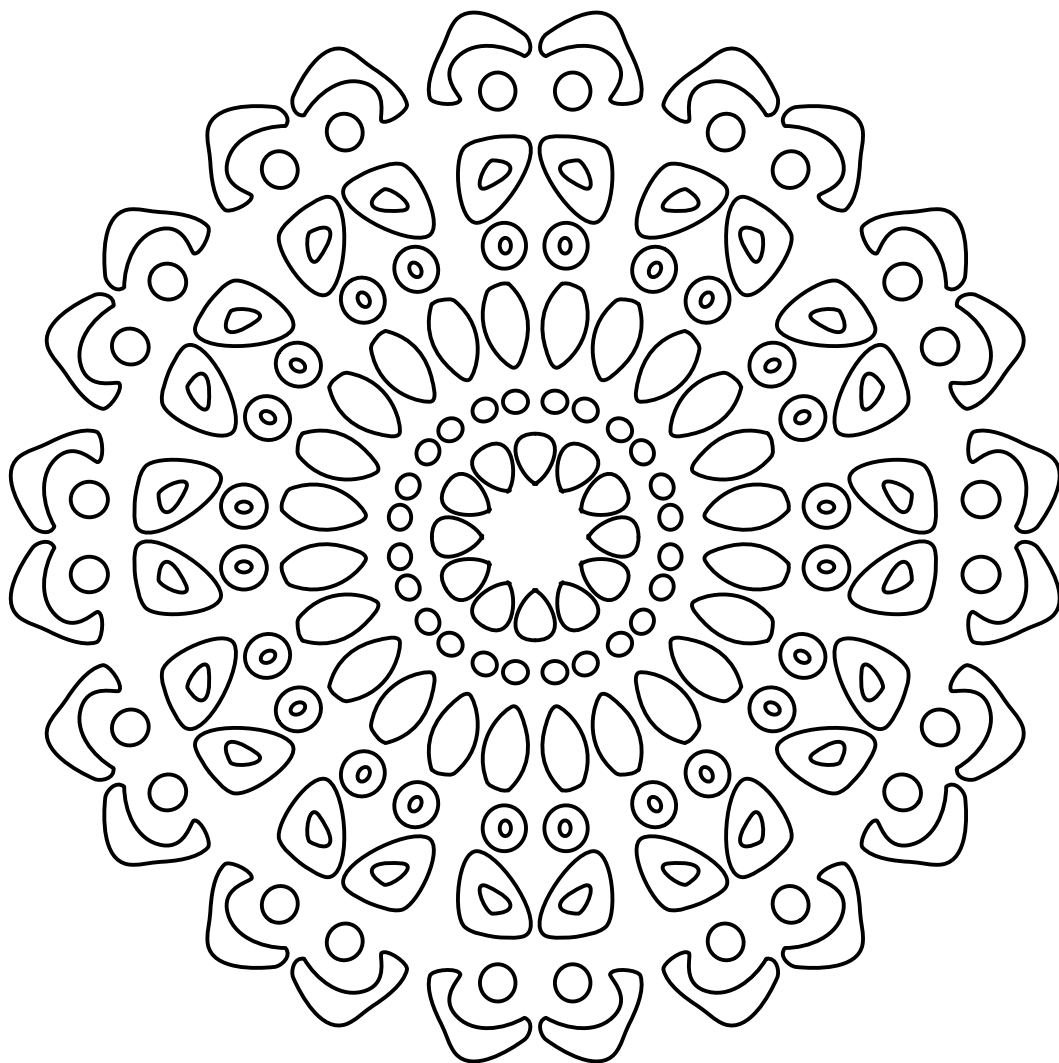
Was hast du in diesem Raum über dich gelernt?

- *Was in diesem Raum hat mich am meisten berührt – oder war schwer zu beantworten?*



A series of horizontal dotted lines for writing.

Du verdienst die Sanftheit, die du so großzügig an andere verschenkst.



Du hast Raum 6 abgeschlossen

RAUM 7 von 7

Der Anfang, der schon begonnen hat

Was sich verändert hat – leise, ehrlich, in deinem Tempo.

Transformation ist selten ein Sprung. Meistens ist sie ein leises, mutiges Ja.

Du hast diese Räume besucht. Vielleicht nicht alle auf einmal. Vielleicht mit langen Pausen dazwischen. Vielleicht mit Fragen, die du nicht beantwortet hast, weil sie zu viel aufgerührt haben. Vielleicht mit Tränen, vielleicht mit Überraschung, vielleicht mit einem leisen "Ach so – das ist es."

All das zählt. Auch das, was du nicht geschrieben hast. Auch die Momente, in denen du das Journal zugeklappt hast, weil es gerade zu viel war. Auch das gehört dazu.

Dieser letzte Raum ist kein Abschluss. Er ist kein "Jetzt bist du fertig." Er ist ein Übergang. Von dem, was du erkannt hast, zu dem, was du jetzt trägst. Von dem, was war, zu dem, was sein kann. Ganz in deinem Tempo. Ganz auf deinem Weg.

RAUM 7 · ÜBUNG 1

ÜBUNG 1 · WAS SICH BEWEGT HAT

Schreibe, was diese Räume in dir bewegt haben. Nicht was du "gelernt" hast im schulischen Sinn. Sondern was sich verschoben hat – auch wenn du es noch nicht vollständig siehst.

- *Was hat mich in diesem Journal am meisten überrascht – über mich selbst oder über das, was ich gefühlt habe?*



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the question.

RAUM 7 · ÜBUNG 1

- *Gibt es etwas, das ich jetzt weiß, das ich vorher zwar geahnt, aber nicht ausgesprochen habe?*



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- *Was möchte ich von diesem Punkt aus nicht mehr mit mir tragen?*



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ÜBUNG 2 · WAS BRAUCHE ICH JETZT?

Kein großer Plan. Keine Strategie. Keine Liste von Vorsätzen. Nur ehrlich: Was ist der eine, kleine, wirkliche Schritt, den du gehen kannst? Nicht der perfekte – der echte.

- *Was ist eine Sache, die ich ab jetzt anders machen möchte – nicht weil ich sollte, sondern weil ich es will?*



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the question.

RAUM 7 · ÜBUNG 2

- *Was brauche ich, um mit mir in Verbindung zu bleiben – auch wenn der Alltag wieder laut wird?*



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- *Wenn ich in einem Jahr auf diesen Moment zurückschaue – was wünsche ich mir, dass ich jetzt getan habe?*



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RAUM 7 · REFLEXION

WIE WAR DIESER RAUM FÜR DICH?

Du bist nicht mehr ganz dieselbe, die du am Anfang dieser Reise warst.
Vielleicht merkst du es kaum. Vielleicht ist es nur eine leichte Verschiebung.
Aber sie ist da.

Was nimmst du mit?

- *Was ist die stärkste Erkenntnis, die ich aus diesen 7 Räumen mitnehme?*



A series of horizontal dotted lines provided for writing the answer to the reflection question.

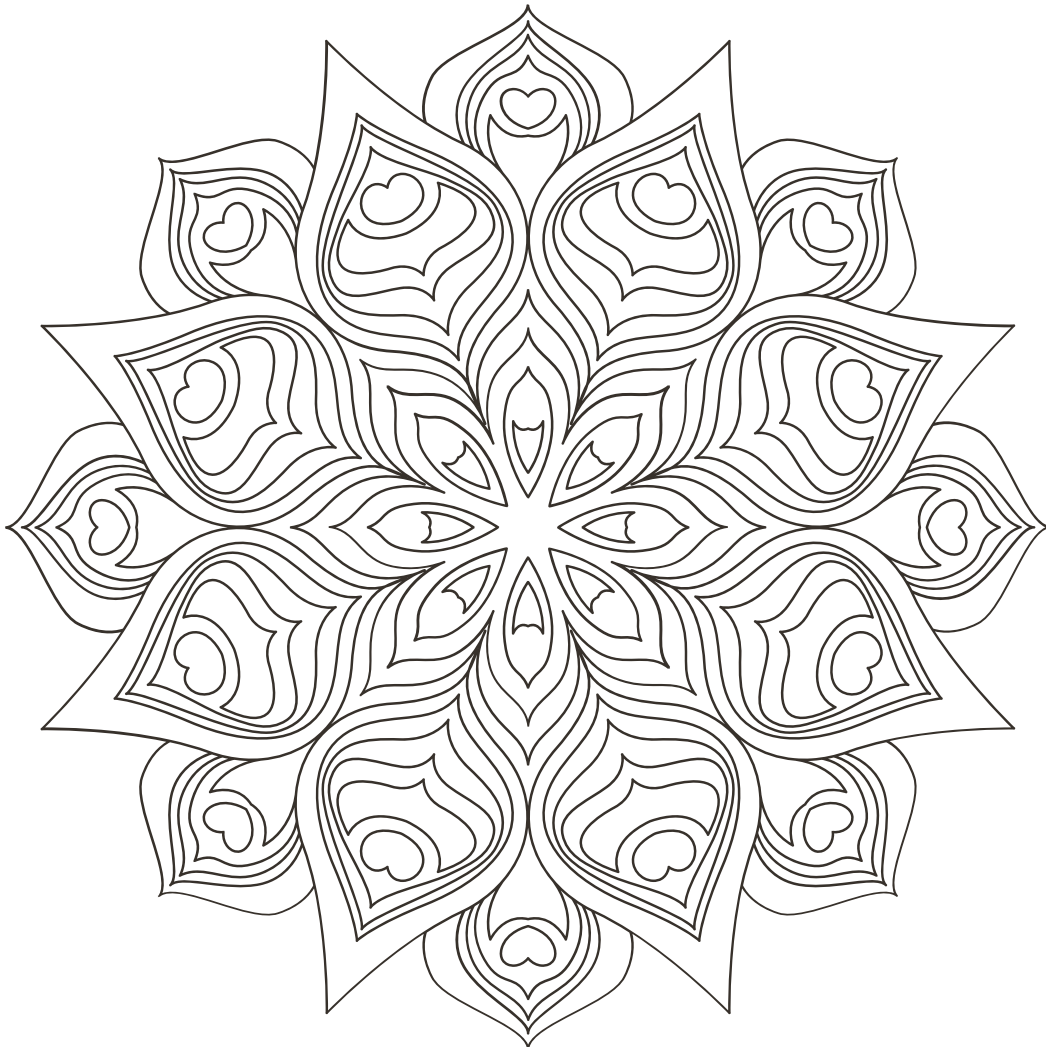
RAUM 7 · REFLEXION

- *Mit welchem Gefühl verlasse ich dieses Journal – heute, in diesem Moment?*




A series of horizontal dotted lines providing space for writing a response to the reflection question.

*Du hast dich auf den Weg gemacht. Das ist mehr als
genug.*



Du hast Raum 7 abgeschlossen



Nachklang

Liebe wundervolle Seele,

du hast dir Zeit gegeben. Vielleicht nicht viel, vielleicht nicht genug – aber du hast dir Zeit gegeben. Das ist keine Selbstverständlichkeit für jemanden, der so viel trägt wie du.

Vielleicht hast du beim Lesen geweint. Vielleicht hast du einige Fragen übersprungen, weil sie zu nah waren. Vielleicht hast du Dinge über dich erkannt, die du dir noch nicht ganz traust anzuschauen.

All das ist Teil des Weges.

Du musst nicht fertig sein. Kein Mensch ist fertig. Aber du hast dir erlaubt, innezuhalten. Dir zuzuhören. Zu fragen.

Das ist mehr, als die meisten tun.

Was auch immer dich zu diesem Journal geführt hat – ich hoffe, du gehst mit etwas raus, das sich echt anfühlt. Einem Satz. Einem Gefühl. Einer kleinen Verschiebung. Mehr braucht es nicht.

Du bist auf dem Weg. Du warst es die ganze Zeit.

In Liebe,
Sandra von Elvanya



Meine Gedanken

Kein Thema. Keine Frage. Kein Erwartung. Schreib, was kommen will.



A series of horizontal dotted lines for writing.



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing. There are 25 lines in total, providing a guide for letter height and placement.



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



*Du bist nicht auf dem
Weg nach Hause.*

Du bist das Zuhause.

