

ELVANYA

7 Räume – zurück zu dir

Dein Journal für mehr Selbstverbindung

Ein sanfter Weg für Frauen, die sich selbst wieder näherkommen möchten.



elvanya.de

Bitte lies das zuerst

Dieses Journal dient allgemeinen Informations- und Bildungszwecken. Es stellt keine medizinische, psychologische oder psychotherapeutische Beratung dar und ersetzt weder Diagnose, Behandlung noch Therapie.

Die enthaltenen Texte, Fragen und Übungen richten sich an Menschen in einem stabilen psychischen Zustand, die einen reflektierten Selbstzugang suchen. Sie sind nicht geeignet bei akuten psychischen Erkrankungen, Traumata oder anderen behandlungsbedürftigen Zuständen.

Wenn du dich in einer Krise befindest oder das Arbeiten mit diesem Journal belastend wird, bitte ich dich herzlich, dir Unterstützung zu holen – bei einer Therapeutin, Ärztin oder einer Beratungsstelle.

In einem Notfall

Notruf 112 | Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117

Telefonseelsorge 0800 111 0 111 (kostenlos, rund um die Uhr)

Die Nutzung dieses Journals erfolgt in eigener Verantwortung. Sandra Hamann / Elvanya übernimmt keine Haftung für Wirkungen, Entscheidungen oder Reaktionen, die im Zusammenhang damit entstehen.



Für die Frauen, die viel getragen haben.

Die stark waren, als es sein musste.

Die sich selbst dabei ein wenig aus den Augen verloren haben.



Dieses Journal gehört dir.

Nicht der Version von dir, die funktioniert.

Sondern der, die sich erinnern möchte.



Inhalt

Willkommen

Warum dieses Journal anders ist

So nutzt du dieses Journal

Bevor du schreibst

Raum 01 — Ankommen

Raum 02 — Dein Nervensystem verstehen

Raum 03 — Die Frau, die du warst

Raum 04 — Die Muster, die dich formen

Raum 05 — Die leise Stimme

Raum 06 — Selbstmitgefühl

Raum 07 — Der Anfang, der schon begonnen hat

Nachklang

Meine Rückkehr-Seite

7 Sätze, die dich zurückholen

Freie Schreibseiten

Willkommen

Du machst es, irgendwie. Du trägst, planst, hältst zusammen. Du weißt genau, was als Nächstes zu tun ist – und tust es. Und doch gibt es diesen Moment, vielleicht am Abend, vielleicht beim Aufwachen, in dem du spürst: Das bin nicht ich. Oder zumindest nicht mehr ganz.

Nicht alles von dir ist noch greifbar. Etwas ist stiller geworden, leiser, weiter weg. Und du fragst dich, wann das eigentlich passiert ist und ob du überhaupt noch den Weg zurück kennst.

Dieses Journal ist keine Antwort auf diese Frage. Es ist ein Raum, in dem du sie stellen darfst.

Du musst hier nichts leisten.

Du bist nicht hier, um dich zu verbessern, zu optimieren oder endlich an dir zu arbeiten. Du bist hier, weil ein Teil von dir sich erinnern möchte. Wer du bist, wenn du nicht gerade stark sein musst. Was dir wichtig ist, wenn niemand etwas von dir braucht. Wie du dich anfühlst, wenn du ehrlich bist.

Du darfst langsam gehen. Du darfst Fragen überspringen, die sich nicht richtig anfühlen. Du darfst zurückkehren, mehrfach, zu demselben Raum, zu demselben Satz. Du darfst aufhören, wenn es zu viel wird. Und du darfst wieder anfangen, wann immer du bereit bist.

Nichts davon ist Scheitern.

Die sieben Räume dieses Journals öffnen sich langsam. Manche werden sich sofort vertraut anfühlen. Manche werden etwas berühren, das du lange nicht berührt hast. Beides ist richtig. Beides gehört dazu.

Ich freue mich, dass du hier bist.

Warum dieses Journal anders ist

Es gibt viele Journale. Viele Workbooks. Viele Selbstliebe-Hefte mit Fragen, die du schon irgendwo gelesen hast.

Dieses hier ist keines davon.

Es will dir nicht sagen, wer du sein sollst. Es lädt dich nicht dazu ein, dich zu verbessern oder schneller, besser, zufriedener zu werden. Es stellt keine Frist auf. Es hat kein Ziel, das du erreichen musst.

Es arbeitet mit Räumen – nicht mit Aufgaben.

Ein Raum bedeutet: Du darfst eintreten, wenn du möchtest. Du darfst so lange bleiben, wie du möchtest. Du darfst jederzeit wieder gehen und eines Tages zurückkehren.

Jeder der sieben Räume öffnet eine andere innere Tür. Manche führen zu dem, was du trägst. Andere zu dem, was du vergessen hast. Wieder andere zu dem, was du schon längst weißt, aber noch nicht gehört hast.

Das Journal lädt dich ein, dich zu erinnern. Nicht an eine idealisierte frühere Version. Nicht an das, was du noch werden könntest. Sondern an das, was gerade, jetzt, in dir lebt und wartet, gesehen zu werden.

So nutzt du dieses Journal

Es gibt keine Vorschrift. Aber hier sind einige Möglichkeiten, wie du mit diesem Journal arbeiten kannst.

Dein Rhythmus. Du kannst einen Raum pro Woche nutzen – oder schneller, langsamer, in deinem eigenen Tempo.

Dein Einstieg. Du musst nicht mit Raum 1 beginnen. Schau, welcher Raum dich gerade ruft.

Deine Auswahl. Du musst nicht jede Frage beantworten. Manche Fragen wirken nach, ohne dass du sie aufschreibst.

Deine Pause. Wenn etwas zu viel wird, leg das Journal weg. Das ist kein Abbruch – das ist Selbstachtung.

Deine Ehrlichkeit. Schreibe nicht schön. Schreibe wahr. Niemand außer dir liest das hier.

Dein Tempo. Langsamkeit ist kein Rückstand. Sie ist oft der einzige Weg, wirklich anzukommen.

Wenn Fragen starke Gefühle auslösen, die dich überfordern: Pause machen, Wasser trinken, Füße spüren, Blick im Raum orientieren. Und wenn es nicht nachlässt: bitte hol dir Unterstützung.

Bevor du schreibst

Dieses kleine Ritual wiederholt sich vor jedem Raum. Du kannst es überspringen. Aber wenn du es nutzt, schenkt es dir eine Grenze zwischen dem Davor und dem Jetzt.

1. Setz dich hin. Lass deine Hände in deinen Schoß sinken.
2. Lege eine Hand auf dein Herz. Spüre den Druck der eigenen Hand – ruhig, ohne etwas zu tun.
3. Atme dreimal tief aus. Mit jedem Ausatmen ein bisschen mehr loslassen.
4. Spüre deine Füße auf dem Boden. Bist du angekommen?
5. Sag innerlich – oder laut, wenn du möchtest:
"Ich muss gerade nichts leisten."
Dann: Schreibe nicht schön. Schreibe wahr.

Was auch immer jetzt kommt – es darf da sein.

01

Ankommen

Bevor du weitergehst, darfst du kurz hier sein.

Wahrnehmen · Innehalten · Ehrlich fühlen

• • •

Ankommen ist schwerer, als es klingt. Besonders dann, wenn du gelernt hast, immer weiterzumachen. Wenn Innehalten sich seltsam anfühlt, weil sofort etwas nachdrängt: die nächste Aufgabe, die nächste Verantwortung, der nächste Mensch, der etwas braucht.

In diesem Raum geht es nicht darum, Lösungen zu finden. Es geht nicht darum, herauszufinden, was du verändern musst. Es geht nur darum, wahrzunehmen, was wirklich ist.

Wie geht es dir? Nicht die Antwort, die du gibst, wenn dich jemand fragt. Sondern die echte. Die, die du kaum aussprichst, weil sie kompliziert ist oder weil du nicht weißt, wo du anfangen sollst.

Dieser erste Raum hält einfach inne. Er rennt nicht weiter. Er schaut auf das, was gerade in dir ist – ohne zu urteilen, ohne zu drängen. Und er lässt es da sein, so wie es ist.

Das ist nicht wenig. Das ist vielleicht das Schwerste überhaupt: sich selbst wirklich wahrzunehmen, ohne sofort etwas damit zu machen.

Dieser Raum lädt dich ein ...

... das abzulegen, was du heute noch nicht brauchst.

... ehrlich zu benennen, wie es dir wirklich geht.

... das zu sehen, was du lange übergangen hast.

... zu fragen, was du gerade brauchst – ohne Umwege.

... dir einen Moment zu schenken, der nur dir gehört.

... anzukommen, bevor du weitermachst.

Mini-Ritual: Drei Atemzüge ankommen

Stell dir vor, du legst eine schwere Tasche ab – wirklich ab, nicht nur kurz.
Einatmen: Was nehme ich gerade wahr?
Halten: Was bin ich bereit, für einen Moment loszulassen?
Ausatmen: Ich bin jetzt hier.

Sanfter Einstieg

1
Wenn ich heute jemandem ehrlich sagen würde, wie es mir wirklich geht – was würde ich sagen?
Beginne mit: Wenn ich ehrlich bin, geht es mir gerade ...

2

Was trage ich gerade, das schwerer ist, als ich zugebe?

3

Woran merke ich, dass ich nicht richtig angekommen bin in meinem eigenen Leben?

4

Was war heute der erste Gedanke, noch vor dem Aufstehen?

Tiefer hinsehen

1

Was ist gerade zu laut in mir – und was ist gerade fast unhörbar?

2

Welches Gefühl wartet schon länger darauf, bemerkt zu werden?

Beginne mit: Da ist etwas in mir, das ...

3

Was habe ich in den letzten Wochen oder Monaten immer wieder übergangen?

Beginne mit: Ich weiß, dass ich längst hätte ...

6

Was wäre, wenn ich für heute nur noch sein dürfte, ohne etwas zu leisten?

Integration & Mitnehmen

1

Was darf heute einfach da sein – ohne gelöst zu werden?

2

Welcher Satz beschreibt, wo ich gerade wirklich stehe?

Beginne mit: Gerade bin ich ...

3

Was würde mir für heute reichen, damit dieser Tag sich weniger schwer anfühlt?

Für heute reicht es, dass du hier warst. Dass du hingesehen hast – auch wenn nicht alles klar wurde.

Was ich aus diesem Raum mitnehme

Was ich erkannt habe:

Ein Satz, den ich behalten möchte:

Ein kleiner, ehrlicher nächster Schritt:

02

Dein Nervensystem verstehen

Dein Körper hat nicht vergessen. Er trägt alles mit.

Körper · Anspannung · innere Sicherheit

• • •

Dein Körper ist nicht dein Feind. Auch wenn er sich manchmal so anfühlt – wenn er nervös ist, obwohl du dich beruhigen willst. Wenn er nicht schläft, obwohl du erschöpft bist. Wenn er sich verspannt, obwohl längst kein äußerer Grund mehr da ist.

Dein Nervensystem hat gelernt, wachsam zu sein. Es hat vieles bemerkt, was du nicht bemerkt hast. Es trägt Momente, die du schon vergessen glaubtest. Es schützt dich – manchmal auf Arten, die dich heute mehr kosten, als sie nützen.

In diesem Raum geht es nicht darum, deinen Körper zu reparieren. Es geht darum, ihm zuzuhören. Nicht analysierend, nicht klagend, sondern mit echter Neugier: Was sagt er mir, wenn ich aufmerksam bin?

Wo trägst du Anspannung, ohne es zu merken? Wann fühlst du dich wirklich sicher? Was gibt dir Boden – und was nimmt ihn dir wieder? Diese Fragen sind kein Diagnose-Tool. Sie sind Einladungen, genauer hinzuhören.

Dein Körper verdient keine Kritik. Er verdient deine Aufmerksamkeit.

Dieser Raum lädt dich ein ...

... wahrzunehmen, wo du Anspannung trägst.

... deinem Körper mit Neugier statt Kritik zu begegnen.

... zu erkennen, was dir echte Sicherheit gibt.

... Signale ernst zu nehmen, die du bisher überhört hast.

... eine kleine Grenze zu benennen, die deinem System helfen würde.

Mini-Ritual: Boden unter mir

Stelle beide Füße fest auf den Boden. Spüre das Gewicht deines Körpers.
Lass deinen Blick ruhig durch den Raum wandern – ohne zu fixieren.
Atme tief aus. Noch einmal. Mit jedem Ausatmen etwas weniger halten.
Frage dich leise: Bin ich gerade sicher? Was antwortet mein Körper?

Sanfter Einstieg

1

Wo in meinem Körper spüre ich gerade Anspannung oder Enge?

2

Wenn mein Körper ein Wetterbericht wäre – wie würde er das letzte Monat beschreiben?

3

Wann habe ich mich zuletzt wirklich entspannt gefühlt – nicht erschöpft, sondern ruhig?

4

Welche körperlichen Signale ignoriere ich regelmäßig?

Tiefer hinsehen

1

Wie reagiere ich, wenn es zu viel wird? Was macht mein Körper, was macht mein Kopf?

2

Wann fühle ich mich innerlich sicher – nicht nur sicher im Außen, sondern in mir?

3

Was gibt mir echten Boden? Was nimmt ihn mir wieder?

6

Wenn mein Nervensystem sprechen könnte: Was würde es mir heute sagen?

Beginne mit: Ich höre dich sagen ...

Integration & Mitnehmen

1

Was wäre ein kleines, ehrliches Zeichen von Sicherheit, das ich mir heute schenken kann?

2

Welche eine Grenze würde meinem System helfen – auch wenn sie unbequem ist?

3

Was möchte ich nicht länger von meinem Körper verlangen, ohne ihn zu fragen?

Beginne mit: Ich habe lange erwartet, dass mein Körper ...

Dein Körper trägt mehr, als du weißt. Dass du ihm heute etwas Aufmerksamkeit geschenkt hast, ist nicht selbstverständlich.

Was ich aus diesem Raum mitnehme

Was ich erkannt habe:

Ein Satz, den ich behalten möchte:

Ein kleiner, ehrlicher nächster Schritt:

03

Die Frau, die du warst

Du hast dich nicht verloren. Du weißt nur gerade nicht mehr, wo du bist.

Frühere Versionen · Verlorene Anteile · Erinnerung

• • •

Dieser Raum ist keine Einladung in die Nostalgie. Früher war nicht alles besser – und du willst nicht zurück. Aber vielleicht gibt es Anteile von dir, die du irgendwann abgelegt hast. Nicht bewusst. Nicht aus Entscheidung. Einfach weil das Leben das von dir verlangt hat.

Rollen übernehmen, funktionieren, stark sein – das alles hat seinen Preis. Manchmal ist dieser Preis ein Teil von dir, der leiser geworden ist. Etwas, das du früher geliebt hast. Eine Eigenschaft, die du nicht mehr auslebst. Ein Wunsch, den du dir irgendwann abgewöhnt hast, weil er keinen Platz hatte.

In diesem Raum darfst du zurückschauen – nicht um zu trauern, sondern um zu fragen: Was von ihr lebt noch in mir? Was habe ich nicht verloren, sondern nur vergessen? Was darf zurückkommen, wenn ich ihm Raum gebe?

Manchmal taucht hier Wehmut auf. Auch sie darf da sein. Trauer um verlorene Anteile ist kein Selbstmitleid – sie ist ein ehrliches Zeichen, dass dir etwas wichtig war.

Dieser Raum lädt dich ein ...

... zurückzuschauen ohne zu idealisieren.

... verlorene Anteile zu benennen, ohne sie zu bewerten.

... herauszufinden, welche Version von dir du zurückrufen möchtest.

... Wehmut als Information statt als Schwäche zu sehen.

... zu fragen, welche Rollen du trägst und welche sich nicht mehr stimmig anfühlen.

Mini-Ritual: Eine frühere Begegnung

Schließe kurz die Augen. Denke an eine Version von dir, die du magst.

Sie muss nicht aus der Kindheit stammen. Sie kann auch vor 2 Jahren sein.

Was hat sie geliebt? Was hat ihr gut getan? Was wusste sie, das du heute vergisst?

Schreibe den ersten Gedanken auf, ohne ihn zu prüfen.

Sanfter Einstieg

1

Wer war ich, bevor das Funktionieren so viel Platz eingenommen hat?

2

Was habe ich früher geliebt – und tue es heute kaum noch?

3

Welche Eigenschaft von mir wurde im Laufe der Zeit leiser?

4

Was hat mein früheres Ich über sich gewusst, das ich heute manchmal vergesse?

Tiefer hinsehen

1

Welche Rollen trage ich gerade – und welche davon fühlen sich wirklich nach mir an?

Beginne mit: Ich bin gerade ..., aber ...

2

Was habe ich mir abgewöhnt, weil dafür kein Raum war?

3

Welchen Teil von mir habe ich zuletzt vernachlässigt?

4

Was würde mein früheres Ich über mein heutiges Leben sagen – ehrlich?

5

Welcher Wunsch aus einer früheren Zeit hat nie wirklich aufgehört, da zu sein?

6

Was vermisse ich an mir – nicht an meinem Leben, sondern an mir selbst?

Beginne mit: Ich vermisse an mir ...

Integration & Mitnehmen

1

Was von der Frau, die ich war, lebt noch in mir – auch wenn es leise ist?

Du hast nicht aufgehört zu sein, wer du bist. Du hast nur vergessen, hinzusehen.

Was ich aus diesem Raum mitnehme

Was ich erkannt habe:

Ein Satz, den ich behalten möchte:

Ein kleiner, ehrlicher nächster Schritt:

04

Die Muster, die dich formen

Was immer wiederkehrt, will gesehen werden.

Glaubenssätze · Schutzstrategien · Bewusstwerden

• • •

Muster sind nicht dein Fehler. Sie sind keine Zeichen, dass mit dir etwas nicht stimmt. Sie sind das Ergebnis davon, dass du gelernt hast zu überleben – in Umgebungen, Beziehungen, Momenten, die bestimmte Anpassungen von dir verlangt haben.

Irgendwann hast du gelernt: Wenn ich das tue, bin ich sicher. Wenn ich das nicht sage, kommt der Konflikt nicht. Wenn ich stark bin, brauche ich keine Hilfe zu bitten. Das war einmal klug. Das hat dich einmal geschützt.

Aber Muster altern nicht immer gut. Was früher Schutz war, kann heute Erschöpfung sein. Was früher Grenze war, kann heute Isolation sein. Das zu sehen ist kein Vorwurf an dich – es ist Bewusstwerden. Und das ist der einzige Ausgangspunkt, von dem aus etwas anderes möglich wird.

In diesem Raum hast du die Einladung, genauer hinzuschauen: Welche inneren Sätze führen dich? Welche Regeln lebst du, ohne sie je gewählt zu haben? Was könnte eine ehrlichere innere Wahrheit sein?

Dieser Raum lädt dich ein ...

... innere Sätze zu benennen, ohne sie sofort zu verändern.

... Muster als Information zu sehen, nicht als Makel.

... zu fragen, wo du Ja sagst, aber Nein meinst.

... die Angst zu berühren, die hinter dem Funktionieren steckt.

... eine neue, ehrlichere innere Wahrheit zu formulieren.

... mit Neugier statt Verurteilung auf dich zu schauen.

Mini-Ritual: Ein Satz, der immer wiederkommt

Denke an einen inneren Satz, den du oft denkst – über dich, über andere, über das, was du leisten musst.

Schreibe ihn auf. Genau so, wie er klingt.

Frage dich dann: Wessen Stimme könnte das sein? Wann habe ich das zuerst gehört?

Du musst ihn nicht loslassen. Nur ehrlich anschauen.

Sanfter Einstieg

1

Welche inneren Sätze begleiten mich schon sehr lange?

2

Was hat mich früher geschützt, das mir heute Kraft kostet?

3

Welche Angst steckt hinter meinem Funktionieren – wenn ich ehrlich bin?

Beginne mit: Wenn ich nicht funktioniere, befürchte ich ...

4

Was glaube ich leisten zu müssen, um Zugehörigkeit zu verdienen?

Beginne mit: Ich habe das Gefühl, dass andere mich nur mögen, wenn ich ...

5

Welche Grenze fällt mir schwer zu setzen – und welche Geschichte steckt dahinter?

6

Woher könnte der Satz kommen: "Ich muss stark sein"?

Integration & Mitnehmen

1

Welches Muster möchte ich nicht länger automatisch leben?

Du bist nicht das Muster. Du bist die, die es heute gesehen hat. Das ist ein Unterschied, der zählt.

Was ich aus diesem Raum mitnehme

Was ich erkannt habe:

Ein Satz, den ich behalten möchte:

Ein kleiner, ehrlicher nächster Schritt:

05

Die leise Stimme

Du weißt schon mehr, als du dir erlaubst zu wissen.

Intuition · Inneres Wissen · Ehrliche Sehnsucht

• • •

Intuition klingt manchmal nach Magie. Nach einem Blitz, einer Eingebung, einem Zeichen. Aber meistens ist sie viel leiser als das. Ein Zögern. Ein Ziehen. Ein leises Nein, das du überhörst hast, weil es unbequem war oder weil andere Stimmen lauter waren.

Viele Frauen haben gelernt, diese Stimme zu ignorieren. Nicht weil sie sie nicht hören. Sondern weil das Leben keinen Raum dafür hatte. Weil Vernunft, Erwartung, Pflicht – all das lauter war als das leise innere Wissen.

In diesem Raum ist die Einladung, wieder hinzuhören. Nicht um sofort Entscheidungen zu treffen. Nicht um allem zu folgen, was sich anfühlt. Sondern um erst einmal zu lauschen: Was ist da? Was weiß ich schon? Was überhöre ich, weil es unbequem ist?

Manchmal ist der Unterschied zwischen Angst und innerer Wahrheit schwer zu greifen. Angst macht eng, schnell, drängend. Inneres Wissen ist oft ruhiger, klarer, manchmal unbequemer. Aber du wirst lernen, den Unterschied zu spüren – wenn du anfängst, wirklich hinzuhören.

Dieser Raum lädt dich ein ...

... auf das zu hören, was du schon weißt.

... zu benennen, welche Sehnsüchte du nicht ernst nimmst.

... Angst und innere Wahrheit zu unterscheiden.

... dem nachzuspüren, was sich eng anfühlt – und was sich weit anfühlt.

... einen kleinen Schritt zu formulieren, der aus deinem Inneren kommt.

Mini-Ritual: Die Frage, die bleibt

Setz dich still hin. Atme aus.

Frage dich langsam: Was weiß ich schon – wenn ich ehrlich bin?

Nicht der kluge Gedanke. Das Erste, das kommt.

Schreibe es auf, ohne es zu kommentieren.

Sanfter Einstieg

1

Was weiß ich in mir schon – auch wenn ich es noch nicht laut ausspreche?

2

Welche leise Antwort taucht immer wieder auf, wenn ich still werde?

3

Was habe ich lange überhört, weil es unbequem gewesen wäre zu hören?

4

Wo sagt mein Körper Nein, während mein Kopf Ja sagt?

Tiefer hinsehen

1

Welche Sehnsucht nehme ich nicht ernst – und warum?

Beginne mit: Da ist eine Sehnsucht in mir, die ...

2

Wo verwechsle ich Angst mit innerer Wahrheit?

3

Was fühlt sich in meinem Leben gerade eng an?

4

Was fühlt sich weit an – auch wenn es nur ein kleines Bild, eine Vorstellung ist?

5

Was würde ich anders machen, wenn ich meinem inneren Wissen wirklich vertrauen würde?

6

Welche Entscheidung wartet schon länger auf meine ehrliche Antwort?

Beginne mit: Ich weiß eigentlich schon, dass ...

Integration & Mitnehmen

1

Was möchte meine innere Stimme mir heute sagen – wenn ich wirklich zuhöre?

Was ich aus diesem Raum mitnehme

Was ich erkannt habe:

Ein Satz, den ich behalten möchte:

Ein kleiner, ehrlicher nächster Schritt:

06

Selbstmitgefühl

Du würdest das einer Freundin nicht sagen. Dir selbst schon.

Innerer Kritiker · Sanftheit · Liebevoller Umgang

• • •

Selbstmitgefühl ist kein Selbstmitleid. Es ist keine Entschuldigung und keine Weichheit. Es ist eine andere Art, mit dir selbst zu sprechen.

Viele Frauen, die viel tragen und viel leisten, sind erstaunlich hart zu sich selbst. Sie würden einer Freundin in derselben Situation andere Worte geben als sich selbst. Mehr Geduld. Mehr Verständnis. Mehr Sanftheit. Dieser Unterschied – zwischen der Art, wie du mit anderen sprichst, und der Art, wie du mit dir sprichst – ist der Kern dieses Raums.

Der innere Kritiker ist kein Feind. Er war einmal Schutz. Er wollte dich vor Ablehnung bewahren, vor Fehlern, vor Schmerz. Aber irgendwann ist er zu laut geworden. Zu hart. Zu wenig bereit, dir einfach gut zu tun.

Dieser Raum fragt nicht: Wie wirst du besser? Er fragt: Wie kannst du freundlicher mit dir sein – nicht als nette Geste, sondern als ehrliche innere Haltung?

Das ist nicht einfach. Für viele Frauen ist es das Schwerste in diesem ganzen Journal. Und trotzdem ist es vielleicht das Wichtigste.

Dieser Raum lädt dich ein ...

... deinen inneren Kritiker zu benennen, ohne ihm sofort zuzustimmen.

... zu fragen, was du eigentlich brauchst, wenn er laut wird.

... dir selbst die Sanftheit zu schenken, die du anderen leicht gibst.

... Schmerz zu benennen, der noch nicht gesehen wurde.

... einen liebevollen Satz an dich selbst zu schreiben – und ihn stehen zu lassen.

2

Was sagt mein innerer Kritiker am häufigsten?

3

Wann wird er besonders laut?

4

Was würde ich einer Freundin sagen, die gerade das trägt, was ich trage?

Tiefer hinsehen

1

Welche Härte habe ich in mir – woher könnte sie kommen?

2

Wo verdiene ich mehr Sanftheit, als ich mir erlaube?

3

Was darf ich mir vergeben – ehrlich, nicht pflichtgemäß?

Beginne mit: Ich erlaubte mir zu vergeben, dass ...

4

Welcher Schmerz in mir wurde bisher noch nicht wirklich gesehen?

Beginne mit: Da ist ein Schmerz, den ich oft übergehe ...

5

Was brauche ich eigentlich in den Momenten, in denen mein innerer Kritiker laut wird?

6

Wenn ein liebevoller Teil von mir sprechen würde – was würde er sagen?

Beginne mit: Ein liebevoller Teil von mir würde sagen ...

Integration & Mitnehmen

1

Welcher Satz an mich selbst war heute der ehrlichste?

2

Wie könnte ich heute – oder morgen – ein kleines bisschen freundlicher mit mir sein?

3

Was würde sich in meinem Alltag verändern, wenn ich mit mir spräche wie mit jemandem, den ich liebe?

Du hast dich heute nicht zu sehr angeschaut. Du hast dich ehrlich angeschaut. Das ist ein Unterschied.

Was ich aus diesem Raum mitnehme

Was ich erkannt habe:

Ein Satz, den ich behalten möchte:

Ein kleiner, ehrlicher nächster Schritt:

07

Der Anfang, der schon begonnen hat

Du musst nicht fertig sein. Du musst nur ehrlich weitergehen.

Integration · Übergang · Nächster Schritt

• • •

Du bist am Ende dieses Journals. Aber das hier ist kein Abschluss im Sinne von fertig. Es ist ein Übergang.

Vieles von dem, was du in den letzten Räumen berührt hast, wird noch eine Weile in dir arbeiten. Manchmal merkt man die Wirkung erst Wochen später – in einem Gespräch, das anders verläuft. In einer Entscheidung, die du von einem anderen Ort aus triffst. In einem Moment, in dem du merkst: Ich habe mich nicht verloren.

Integration passiert selten durch Einsicht allein. Sie passiert im Alltag. In kleinen, fast unsichtbaren Momenten. In dem, was du diesmal anders machst, auch wenn du noch nicht weißt warum. Das zählt. Auch wenn es nicht dramatisch ist.

In diesem letzten Raum geht es nicht darum, alles zusammenzufassen oder einen großen Plan zu machen. Es geht darum zu fragen: Was hat sich bewegt? Was nehme ich mit? Und was ist mein nächster ehrlicher Schritt – nicht der perfekte, sondern der echte?

Dieser Raum lädt dich ein ...

... zu benennen, was sich in dir verändert hat.

... das zu benennen, was du nicht mehr tragen möchtest.

... einen kleinen, ehrlichen Schritt zu formulieren – ohne Druck.

... zu formulieren, was Rückverbindung jetzt, für dich, bedeutet.

... dieses Journal als Beginn zu sehen, nicht als Abschluss.

Mini-Ritual: Was bleibt

Blättere kurz zurück durch das Journal. Kein erneutes Lesen, nur Erspüren.

Was hat sich verändert – auch wenn es klein ist?

Atme tief aus. Dann: Was möchtest du aus diesem Journal mitnehmen?

Schreibe nur einen Satz. Den ehrlichsten, den du hast.

Sanfter Einstieg

1

Was hat sich in mir bewegt, seit ich mit diesem Journal begonnen habe?

4

Was nehme ich aus diesem Journal mit, das bleibt?

Tiefer hinsehen

1

Was brauche ich, um verbunden mit mir zu bleiben – in meinem echten Alltag?

Beginne mit: Verbunden mit mir zu bleiben bedeutet für mich ...

2

Was werde ich nicht mehr übergehen – auch wenn es anstrengend ist hinzuschauen?

3

Welche neue innere Haltung möchte ich bewusst üben?

4

Was wird mein Alltag von dieser Reise merken – in kleinen, konkreten Momenten?

5

Was möchte weiter wachsen – wenn ich ihm Raum gebe?

6

Wer möchte ich sein, wenn ich gerade nicht stark sein muss?

Beginne mit: Wenn ich keine Stärke zeigen muss, bin ich ...

Integration & Mitnehmen

1

Was bedeutet Rückverbindung für mich – jetzt, nach diesem Journal?

Du bist nicht fertig. Aber du hast begonnen. Und das – wirklich begonnen – ist alles, was es braucht.

Was ich aus diesem Raum mitnehme

Was ich erkannt habe:

Ein Satz, den ich behalten möchte:

Ein kleiner, ehrlicher nächster Schritt:

Nachklang

Du hast dich berührt. Nicht nur gelesen – berührt. Etwas in dir durfte sichtbar werden, das vielleicht lange keinen Raum hatte.

Vielleicht weißt du jetzt mehr. Vielleicht ist es unklarer als vorher. Beides ist richtig. Innere Arbeit ist kein linearer Weg von Verwirrung zu Klarheit.

Was du hier bewegt hast, darf langsam weiterwirken. Du musst es nicht sofort einordnen, umsetzen, verstehen. Manchmal reicht es einfach, dass du hingeschaut hast.

Sei sanft mit dir in den nächsten Tagen.

Dieses Journal ist kein Abschluss. Es ist ein Anfang – oder eine Rückkehr. Zu dir. Zu dem, was wirklich ist. Zu der Frau, die mehr ist als ihre Funktionen.

Du darfst dieses Journal weglegen und eines Tages zurückkehren. Du darfst von vorne beginnen. Du darfst nur einzelne Seiten aufschlagen. Alles davon ist richtig.

Meine Rückkehr-Seite

Wenn ich mich wieder verliere ...

Woran merke ich, dass ich mich wieder verliere?

Was hilft mir, zu mir zurückzukehren?

Ein Satz, der mich erinnert:

Ein Ritual, das mir hilft:

Eine Grenze, die ich ernster nehmen möchte:

Eine kleine Handlung, die mich zurückbringt:

7 Sätze, die dich zurückholen

Für die Momente, in denen du dich wieder verlierst.

01

Ankommen

Ich darf innehalten, bevor ich weitergehe. Der Moment, in dem ich stoppe, ist nicht verloren – er ist der erste ehrliche Schritt zurück.

02

Nervensystem

Mein Körper trägt mich – ich darf ihm zuhören, bevor ich ihn wieder antreibe.

03

Frühere Versionen

Ich habe mich nicht verloren. Ich habe nur vergessen hinzusehen.

04

Muster

Ich bin nicht das Muster. Ich bin die, die es heute erkennt.

05

Leise Stimme

Ich weiß bereits mehr, als ich mir erlaube zu wissen.

06

Selbstmitgefühl

Ich darf mit mir sprechen wie mit jemandem, dem ich wirklich etwas Gutes wünsche.

07

Weitergehen

Ich muss nicht fertig sein. Ich muss nur ehrlich weitergehen.



Nicht nur wünschen. Werden.

Sandra Hamann

Elvanya

www.elvanya.de

© 2026 Sandra Hamann. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Journal und alle enthaltenen Texte, Fragen und Konzepte sind urheberrechtlich geschützt. Weitergabe, Vervielfältigung oder kommerzielle Nutzung ohne schriftliche Genehmigung sind nicht gestattet. Für den persönlichen Gebrauch darf das PDF gespeichert und ausgedruckt werden.

elvanya.de