

ELVANYA

---

*Begleitheft zu*

# 7 Räume - zurück zu dir

---

*Sanfte Orientierung für deine Reise  
zurück in die Selbstverbindung*

*Für mehr Tiefe, Klarheit und liebevolle  
Begleitung durch dein Journal*

• • •

elvanya.de

## Bitte lies das zuerst

---

Dieses Begleitheft und das dazugehörige Journal 7 Räume - zurueck zu dir sind Impulse für Selbstreflexion und persönliche Rückverbindung. Sie sind keine medizinische, psychologische oder psychotherapeutische Beratung und ersetzen keine Diagnose, Behandlung oder Therapie.

Die enthaltenen Übungen, Fragen und Impulse sind für Menschen bestimmt, die sich in einem stabilen psychischen Zustand befinden und einen sanften Reflexionsraum suchen. Sie sind nicht geeignet als Unterstützung bei akuten psychischen Erkrankungen, Trauma, Suizidalität, starken Depressionen oder anderen behandlungsbedürftigen Zuständen.

Wenn du dich in einer solchen Situation befindest oder die Arbeit mit dem Journal belastend wird, bitte ich dich herzlich, dir professionelle Unterstützung zu holen - bei einer Therapeutin, einer Ärztin oder einer Beratungsstelle deiner Wahl.

### **In einem Notfall**

Bitte wende dich an den Notruf 112, den ärztlichen Bereitschaftsdienst 116 117 oder die Telefonseelsorge unter 0800 111 0 111 (kostenlos, 24/7).

Die Nutzung dieses Heftes erfolgt in deiner eigenen Verantwortung. Sandra Hamann / Elvanya übernimmt keine Haftung für Wirkungen, Entscheidungen oder Reaktionen, die im Zusammenhang mit der Nutzung dieses Materials entstehen.

# Willkommen

---

Dieses Begleitheft ist kein weiteres Aufgabenheft. Es ist kein Programm, das du abhaken musst, und keine Anleitung, die dir sagt, wie du richtig durch dein Journal gehst.

Es ist ein stiller Raum neben dem Journal. Ein Ort, an dem du vor dem Schreiben innehalten kannst, um dich innerlich vorzubereiten - und an den du danach zurückkehren darfst, wenn etwas in dir nachhallt und noch ein wenig Platz braucht, um sich zu setzen.

Die sieben Räume, durch die dich das Journal begleitet, haben jeder ihre eigene Tiefe. Manche öffnen sich leicht. Manche brauchen mehr Zeit. Manche wirst du mehrfach betreten, weil das Leben selten geradlinig ist und innere Arbeit es erst recht nicht.

*Du darfst langsam gehen.*

Du darfst Pausen machen, Fragen überspringen, Seiten mehrfach lesen und Tage verstreichen lassen, ohne etwas zu schreiben. Du darfst Widerstand spüren und trotzdem weitergehen. Oder erst einmal nicht. Alles, was auftaucht, darf in deinem Tempo da sein.

*Ich hoffe, dieses Begleitheft ist für dich das, was es sein soll: eine sanfte Begleitung. Keine Stimme, die dir sagt, was du zu fühlen hast. Sondern eine, die dir Raum lässt.*

## Wie du dieses Begleitheft nutzt

---

Es gibt keine eine richtige Art, mit diesem Heft zu arbeiten. Manche Frauen lesen zuerst den Einführungstext zu einem Raum, bevor sie das Journal öffnen. Andere nutzen das Begleitheft zur Nachbereitung, wenn eine Frage etwas berührt hat und sie dem Gefühl noch ein bisschen länger nachgehen möchten.

Du kannst das Heft von vorne nach hinten lesen - das macht Sinn, weil die Räume aufeinander aufbauen. Du kannst aber auch direkt zu einem Raum springen, der gerade zu dir spricht.

### Drei Wege durch das Begleitheft

**Vor dem Schreiben:** Lies die Einführung zum nächsten Raum. Sie gibt dir einen inneren Rahmen, bevor du in die Journalfragen einsteigst.

**Während du im Raum bist:** Nutze das Heft zur Orientierung, wenn eine Frage etwas auslöst und du dir nicht sicher bist, was du damit anfangen sollst.

**Nach dem Schreiben:** Lies den Begleitimpuls am Ende jedes Raumabschnitts. Er hilft dir, das Erlebte sanft zu integrieren, bevor du weitergehst.

*Du musst nicht alles auf einmal lesen. Dieses Begleitheft ist keine Pflichtlektüre, sondern eine innere Landkarte - sie liegt bereit, wenn du sie brauchst.*

## Was die 7 Räume bedeuten

---

Die sieben Räume sind keine Stufen, die du nacheinander erklimmen musst. Sie sind innere Erfahrungsfelder - jeder öffnet eine andere Perspektive auf dich selbst, auf dein Leben, auf das, was war, ist und werden darf.

Die Reihenfolge ist bewusst gewählt: Sie beginnt beim Körper und dem Nervensystem, weil Selbstverbindung dort anfängt, wo wir tatsächlich leben - nicht im Kopf, sondern im Körper. Von dort führt die Reise durch Erinnerung, Muster, inneres Wissen und Selbstmitgefühl, bis sie schließlich in einem Übergang endet, der kein Abschluss ist.

*Rückverbindung passiert nicht linear.*

Du wirst vielleicht bemerken, dass du mitten in Raum vier plötzlich etwas aus Raum zwei wieder spürst. Oder dass ein Raum sich gerade nicht richtig anfühlt, aber drei Monate später genau der richtige ist. Das ist kein Zeichen, dass du etwas falsch machst.

Lass die Räume offen. Kehre zurück, wenn du es möchtest. Nimm mit, was sich stimmig anfühlt, und lass den Rest einfach liegen.

# Bevor du beginnst

## *Dein innerer Rahmen*

---

Du brauchst keine besondere Stimmung, um mit dem Journal zu beginnen. Du brauchst keine ruhige Seele, keine aufgeräumte Wohnung und keine freie Stunde ohne Unterbrechung. Das wäre schön - aber wenn du darauf wartest, wartest du vielleicht zu lange.

Was hilft, ist ein kleines bewusstes Signal an dich selbst: Ich bin jetzt hier. Nicht für andere. Für mich.

### **Kleine Vorbereitungsimpulse**

Suche dir einen Moment, in dem du einige Minuten ungestört bist.

Du brauchst keine perfekte Stimmung - auch Erschöpfung oder Unruhe sind ein ehrlicher Einstieg.

Lege etwas zu trinken bereit. Wasser, Tee, was dir gut tut.

Erlaube dir, langsam zu schreiben - kein Tempo, keine Erwartungen.

Wenn etwas zu viel wird, pausiere. Du darfst jederzeit zurückkehren.

## *Eine kurze Erdung*

Lege eine Hand auf dein Herz, eine auf deinen Bauch. Atme dreimal ruhig ein und aus. Sag innerlich - oder laut, wenn du magst:

*Ich muss gerade nichts leisten.*

*Dann öffne das Journal.*

## Wenn Fragen etwas in dir berühren

---

Manche Fragen im Journal werden etwas in dir anrühren. Vielleicht Traurigkeit, vielleicht Wut, vielleicht eine seltsame Leere. Vielleicht auch Erleichterung darüber, dass endlich jemand - oder etwas - diese Frage stellt.

Das ist kein Zeichen, dass du etwas falsch machst. Es kann bedeuten, dass etwas in dir gesehen werden möchte, das lange übersehen wurde. Schmerz, Erschöpfung, alte Trauer, unerfüllte Sehnsüchte - sie warten oft im Stillen, bis ein Raum entsteht, in dem sie sich zeigen dürfen.

Du musst nicht tiefer gehen, als es sich für heute sicher anfühlt. Pausen sind kein Scheitern. Sie sind ein ehrlicher Teil des Prozesses.

### Wenn es zu viel wird

1. Schließe das Journal.
2. Lass deinen Blick im Raum wandern - was siehst du? Nimm fünf Dinge wahr.
3. Spüre deine Füße auf dem Boden.
4. Trinke einen Schluck Wasser.
5. Gehe später weiter - oder hole dir Unterstützung bei einer Therapeutin oder einem vertrauten Menschen.

*Du bist nicht allein mit dem, was aufsteigt. Und du musst es nicht alleine tragen.*

## Dein Tempo ist richtig

---

Es gibt keine Frist für dieses Journal. Keine Challenge, keine 30-Tage-Routine, keine Erwartung, dass du es in einer bestimmten Zeit durchgearbeitet haben sollst.

*Du musst es nicht durcharbeiten. Du darfst es bewohnen.*

Manche Frauen schreiben jeden Morgen eine Seite. Andere öffnen das Journal einmal pro Woche. Manche nehmen sich einen ganzen Sonntagnachmittag, andere schreiben fünf Minuten in der Pause. Keine Herangehensweise ist falsch, solange sie sich für dich richtig anfühlt.

Wenn du merkst, dass du dich unter Druck setzt, geh einen Schritt zurück. Das Journal ist nicht noch ein Ding auf deiner Liste. Es ist eine Einladung. Keine Pflicht.

*Langsamkeit ist keine Schwäche.*

*Sie ist manchmal die einzige Art, wirklich anzukommen.*

# 01

## Ankommen

*Wahrnehmen · Ehrlichkeit · Innehalten*

---

Der erste Raum klingt einfach. Ankommen. Einfach da sein. Aber wenn du lange funktioniert hast - wenn du jeden Tag getragen, organisiert, geplant, funktioniert hast - dann ist Ankommen oft das Schwierigste überhaupt.

Weil Ankommen bedeutet, innezuhalten. Und wenn man anhält, spürt man plötzlich, was die ganze Bewegung überdeckt hat: Erschöpfung, Traurigkeit, Leere. Manchmal auch Widerstand dagegen, dass überhaupt etwas da ist.

In diesem Raum geht es nicht darum, sofort Antworten zu finden. Es reicht, erst einmal nur wahrzunehmen. Keine Auflösung, keine Lösung. Nur ein ehrlicher Blick auf das, was gerade ist.

### *Was in diesem Raum auftauchen kann*

Lass dich nicht davon überraschen, wenn Müdigkeit auftaucht - eine tiefere als die tägliche Erschöpfung. Manchmal ist das erste ehrliche Hinsetzen der Moment, in dem der Körper spürt, dass er endlich darf.

Es können auch Traurigkeit kommen, eine diffuse Leere oder das Gefühl, nichts zu spüren. Auch das ist eine Antwort. Auch Taubheit erzählt etwas. Manchmal kommt auch Erleichterung - das stille Atmen, das entsteht, wenn man endlich aufhört zu rennen.

Es ist in Ordnung, wenn du keine klare Antwort auf die Fragen hast. Ich weiss nicht ist hier genau so wertvoll wie ein langer Text.

## *Sanfter Begleitimpuls*

---

Bevor du in die Fragen des ersten Raumes einsteigst: Sitz einen Moment still. Nicht um dich zu sammeln oder in die richtige Stimmung zu kommen. Sondern nur, um zu spüren, wie du gerade wirklich bist.

Ein kleines Ritual für diesen Raum: Lege beide Hände in deinen Schoß. Schau nach unten. Atme einmal aus - lang, ruhig, ohne Eile. Du musst jetzt nirgendwo hin.

### **Drei Sätze, die du dir sagen darfst**

Ich darf gerade sein, wie ich bin.

Ich muss das hier nicht sofort verstehen.

Es reicht, dass ich hier bin.

# 02

## Dein Nervensystem verstehen

*Körperwahrnehmung · Sicherheit · Erschöpfung*

---

Dein Körper ist nicht dein Feind. Auch wenn er sich manchmal so anfühlt - wenn er nervös ist, wenn er nicht schlafen kann, wenn er sich verspannt und auf Hochtouren dreht, ohne dass du es wolltest.

Dein Körper reagiert auf zu viel, zu lange. Er speichert Anspannung, die nie einen Ort hatte, um sich aufzulösen. Er trägt das, was du intellektuell längst verstanden hast, aber noch nicht loslassen konntest.

In diesem Raum geht es nicht darum, deinen Körper zu reparieren oder zu optimieren. Es geht darum, ihm zuzuhören. Nicht analysierend, nicht bewertend, sondern einfach lauschend.

### *Wie du mit Körperfragen umgehen kannst*

Wenn du die Fragen in Raum zwei bearbeitest, wirst du vielleicht merken, dass es schwer ist, Körperempfindungen zu beschreiben. Das ist normal. Viele Frauen, die viel im Kopf sind, haben den Zugang zu ihrem Körper über Jahre hinweg reduziert - nicht weil sie wollten, sondern weil der Alltag es verlangte.

Versuche nicht, Empfindungen sofort zu analysieren oder zu erklären. Schreibe auf, was du wahrnimmst - Wärme, Enge, ein Ziehen, Schwere, Taubheit, Unruhe. Auch kleine Hinweise dürfen aufgeschrieben werden. Du musst nichts davon lösen. Nur bemerken.

## *Mini-Übung: Boden unter mir*

---

Diese kurze Übung kannst du jederzeit machen - vor dem Schreiben, zwischendurch oder wenn etwas in dir unruhig wird.

Setze oder stelle dich hin. Spüre deine Füße auf dem Boden. Lass das Gewicht deines Körpers ankommen. Atme ein - und mit dem Ausatmen lass die Schultern ein Stück sinken.

Schau dich kurz im Raum um: Was siehst du? Welche Farben, welche Formen? Lass deinen Blick wandern, ohne an einem Punkt festzuhalten.

Dann bring deine Aufmerksamkeit zurück zu deinem Atem. Drei ruhige Züge reichen.

### **Erinnerung**

Dein Körper tut sein Bestes. Er braucht keine Kritik - er braucht deine Aufmerksamkeit und ein bisschen Sanftheit.

# 03

## Die Frau, die du warst

*Erinnerung · Verlorene Anteile · Rückkehr*

---

Dieser Raum lädt dich ein, zurückzuschauen. Nicht, weil die Vergangenheit schöner war oder du dorthin zurückwillst. Sondern weil wir manchmal im Funktionieren Anteile von uns ablegen, die wir eigentlich brauchen würden.

Dinge, die uns früher wichtig waren. Eigenschaften, die wir hatten, bevor das Leben sie unter Erwartungen und Rollen begraben hat. Träume, die wir irgendwann aufgehört haben, laut auszusprechen, weil sie zu groß, zu leise oder zu unpassend wirkten.

Es geht nicht darum, eine frühere Version von dir zu idealisieren. Es geht darum, zu fragen: Was davon lebt noch in mir? Und was möchte ich vielleicht wieder more sein lassen?

### ***Wenn Wehmut auftaucht***

Es ist möglich, dass dir beim Schreiben in diesem Raum Trauer begegnet. Trauer um eine frühere Version von dir. Um Dinge, die du geliebt hast und nicht mehr lebst. Um Entscheidungen, die du getroffen hast, weil du keine anderen gesehen hast.

Diese Trauer ist keine Schwäche. Sie ist ein ehrliches Gefühl, das dir etwas sagt - über das, was dir wichtig ist, über das, was du vermisst, über das, was noch nicht abgeschlossen ist.

*Du darfst traurig sein. Du darfst Fragen offen lassen. Wehmut ist manchmal der erste ehrliche Kontakt mit dir selbst.*

## *Begleitimpuls: Was von ihr lebt noch in mir?*

---

Wenn du möchtest, nimm dir nach dem Schreiben in Raum drei einen ruhigen Moment. Schreibe ganz frei - ohne Ziel, ohne Struktur - auf die folgenden drei Fragen:

### **Drei sanfte Fragen zur Vertiefung**

Was an der Frau, die ich war, vermisse ich manchmal?

Welche Eigenschaft von früher möchte ich wieder mehr in mein Leben lassen?

Was hat mich einmal bewegt, das heute kaum noch Platz findet?

*Es gibt keine richtigen Antworten. Nur ehrliche.*

# 04

## Die Muster, die dich formen

*Glaubenssätze · Schutzstrategien · Bewusstwerden*

---

Muster sind nicht dein Fehler. Kein Mensch entwickelt seine Überzeugungen und Verhaltensweisen in einem Vakuum. Alles, was du heute denkst, fühlst und tust, hat irgendwo seine Wurzeln - in dem, was du erlebt, gelernt und übernommen hast.

Viele dieser Muster waren einmal Schutz. Sie haben dir geholfen, in einem Umfeld zu funktionieren, das bestimmte Dinge von dir verlangte. Das Problem ist nicht, dass sie da sind. Das Problem entsteht, wenn sie uns heute einschränken, ohne dass wir es merken.

Sie zu sehen ist kein Scheitern. Es ist das Gegenteil davon: Es ist Bewusstwerden. Und Bewusstwerden ist der erste Schritt, von dem aus etwas anderes möglich wird.

### *Wie du Muster anschaust, ohne dich zu verurteilen*

Es ist verlockend, beim Thema Muster in Selbstkritik zu verfallen. Warum bin ich immer noch so - oder: Das sollte ich doch längst ueberwunden haben. Diese Stimmen kennen viele Frauen.

Eine hilfreiche Haltung für diesen Raum: Schau auf das Muster wie auf etwas, das du findest, nicht wie auf etwas, das du sein musst. Du bist nicht das Muster. Du bist die, die es bemerkt.

## *Mini-Übung: Dieser Satz hat mich geprägt*

---

Wenn ein Glaubenssatz oder ein Muster auftaucht, das dich beschäftigt, hilft manchmal das Aufschreiben - nicht als Analyse, sondern als ehrliches Hinschauen.

### **Schreibhilfe**

Der Satz, der in mir oft auftaucht, lautet ...

Vielleicht hat er mich einmal geschützt, indem ...

Heute kostet er mich ...

Ein neuer, ehrlicherer Satz könnte sein ...

*Du musst den neuen Satz nicht sofort glauben. Es reicht, ihn einmal aufzuschreiben.*

# 05

## Die leise Stimme

*Intuition · Inneres Wissen · Ehrliche Sehnsucht*

---

Intuition muss nicht mystisch klingen. Sie ist nicht zwingend ein Blitz der Erkenntnis oder eine Eingebung, die dein Leben verändert. Manchmal ist sie nur ein leises Wissen. Ein Zögern. Ein Ziehen. Ein ruhiges Nein, das schon da war, lange bevor du dir erlaubt hast, es zu hören.

Viele Frauen haben gelernt, diese Stimme zu überhören. Weil der Alltag lauter ist. Weil andere Erwartungen lauter sind. Weil es einfacher schien, die Stimme zu ignorieren, als ihr zu folgen und die Konsequenzen zu tragen.

In diesem Raum geht es nicht darum, alle Entscheidungen aus dem Bauch zu treffen. Sondern darum, wieder zu lauschen.

### *Angst oder innere Wahrheit?*

Das ist eine Frage, die viele bewegt: Wie unterscheide ich, ob ich Angst höre oder meine echte innere Stimme? Die ehrliche Antwort ist: Es gibt keine sichere Regel, die immer gilt.

Was manchmal hilft: Angst macht oft eng, schnell, drängend. Sie drängt zu sofortigen Entscheidungen und flüstert: Du schaffst das nicht oder: Das wird schiefgehen. Innere Wahrheit kann auch unbequem sein - aber sie fühlt sich manchmal klarer, ruhiger und irgendwie bekannter an.

Nicht jede Angst ist ein falsches Signal. Nicht jede Sehnsucht ist ein Auftrag. Dieser Raum lädt dich ein, zu lauschen - nicht zu einer schnellen Antwort, sondern zu einer ehrlicheren Frage.

## *Begleitimpuls: Was weiß ich schon?*

---

Diese Frage klingt einfacher als sie ist. Aber manchmal wissen wir mehr, als wir uns erlauben zu wissen.

### **Drei Fragen zur Vertiefung**

Was spüre ich in mir, wenn ich ganz ehrlich mit mir bin - jenseits von dem, was ich denke, wollen zu sollen?

Gibt es eine Sehnsucht, die ich schon lange mit mir trage und noch nicht wirklich ausgesprochen habe?

Was würde ich tun, wenn ich keine Angst vor den Konsequenzen hätte?

*Du musst nach dem Aufschreiben nichts damit tun. Manchmal reicht es, eine Wahrheit einfach zu sehen.*

# 06

## Selbstmitgefühl

*Innerer Kritiker · Sanftheit · Liebevoller Umgang*

---

Selbstmitgefühl ist kein Selbstmitleid. Es ist kein Rückzug in Weichheit oder ein Aufhören, verantwortlich zu sein. Es ist einfach eine andere Art, mit dir selbst zu sprechen.

Viele Frauen, die viel tragen und viel leisten, sind überraschend hart zu sich selbst. Mit einer Freundin würden sie nie so sprechen, wie sie innerlich mit sich sprechen. Dieser Unterschied ist es, um den es in diesem Raum geht.

Selbstmitgefühl heißt nicht, alles gut zu heißen. Es heißt, sich selbst mit der gleichen Sanftheit zu begegnen, die man einem Menschen schenken würde, dem man wirklich etwas Gutes wünscht.

### *Wenn der innere Kritiker laut wird*

Der innere Kritiker ist nicht dein Feind. Er ist oft ein alter Schutzmechanismus - er wollte dich vor Ablehnung, Fehlern oder Schmerz bewahren. Aber manchmal schießt er weit über das Ziel hinaus.

Wenn seine Stimme laut wird, kann es helfen, sie zu erkennen, ohne ihr sofort zu glauben. Eine einfache Gegenfrage hilft manchmal: Würde ich das zu einer Freundin sagen? Wenn nicht - dann vielleicht auch nicht zu dir selbst.

## *Mini-Übung: Sprich mit dir wie mit einer Freundin*

---

Denke an eine Situation, in der du hart zu dir selbst warst. Und dann frage dich: Was hätte ich einer guten Freundin gesagt, die genau das Gleiche erlebt hat?

Schreibe diesen Satz an dich selbst. Du musst ihn nicht fühlen. Nur aufschreiben.

### **Beispielsätze, die helfen können**

Du hast das getan, was du in dem Moment konntest.

Du bist nicht weniger wert, weil das nicht perfekt war.

Ich sehe, dass du müde bist. Das ist okay.

Du darfst Hilfe brauchen.

*Diese Sätze sind kein Trick. Sie sind Übung. Und Übung braucht Zeit - und Wiederholung.*

# 07

## Der Anfang, der schon begonnen hat

*Integration · Übergang · Nächster Schritt*

---

Du hast die sieben Räume betreten. Vielleicht in Reihenfolge, vielleicht hin und her springend, vielleicht mit langen Pausen dazwischen. Beides ist richtig.

Der siebte Raum ist kein Abschluss im Sinne von fertig. Er ist ein Übergang. Ein Punkt, an dem du kurz innehältst und schaust: Was hat sich bewegt? Was sehe ich jetzt klarer? Und was darf von hier aus der nächste echte Schritt sein?

Kleine Veränderungen zählen. Nicht nur die großen Wendepunkte. Ein ehrlicheres Gespräch. Eine Grenze, die du gezogen hast. Ein Morgen, an dem du eine Minute innezuhalten wagtest, bevor der Tag dich einholte.

### ***Was Integration wirklich bedeutet***

Integration bedeutet nicht, dass du ab sofort alles anders machst. Erkenntnisse brauchen Zeit, um im Alltag anzukommen. Manchmal passiert das in kleinen, fast unsichtbaren Schritten über Wochen und Monate.

Was du heute aufgeschrieben hast, wirkt weiter - auch wenn du es nicht sofort siehst. Manchmal ist die eigentliche Veränderung erst Monate später spürbar, wenn du merkst, dass du in einer bestimmten Situation anders reagiert hast, als du es früher getan hättest.

*Ein kleiner ehrlicher Schritt reicht. Immer.*

## *Begleitimpuls: Mein nächster echter Schritt*

---

Bevor du das Journal schließt: Nimm dir fünf Minuten. Schreibe ohne Nachdenken auf die folgende Frage - nicht die kluge Antwort, sondern die erste, die kommt:

*Was ist der kleinste, ehrlichste nächste Schritt, den ich gehen kann?*

Nur einen. Nicht zehn. Nicht den perfekten. Den nächsten echten.

### **Zur Erinnerung**

Veränderung, die bleibt, wächst langsam. Das ist keine Schwäche - das ist Tiefe.

# Nachklang

---

Was du auf dieser Reise durch die sieben Räume berührt hast, darf langsam weiterwirken. Nicht alles wird sich sofort zeigen, nicht alles wird sofort einen Platz finden.

Manches, was du geschrieben hast, wird in den kommenden Wochen auftauchen - in Momenten, in denen du es nicht erwartest. In einem Gespräch, das du anders führst. In einer Entscheidung, die du diesmal von einem anderen Ort aus triffst.

Das ist Integration. Das ist, wie innere Arbeit wirklich funktioniert - nicht in einem dramatischen Moment, sondern im ruhigen Nachklingen.

*Du hast dir Zeit geschenkt.*

Das ist nicht selbstverständlich. Für viele Frauen ist es sogar eines der Schwersten überhaupt: sich selbst Zeit zu geben, ohne sofort etwas dafür zu leisten. Ohne einen Grund zu brauchen außer dem, dass du es wert bist.

*Du darfst das Journal weglegen. Du darfst es morgen wieder aufschlagen. Du darfst von vorne beginnen. Du darfst weitergehen. Alles davon ist richtig.*

## Deine persönliche Rückkehr-Liste

---

*Wenn ich mich wieder verliere, helfen mir ...*

**Ein Satz, der mich zurückholt**

---

---

**Ein Ritual, das mir hilft**

---

---

**Eine Grenze, die ich ernster nehmen möchte**

---

---

**Ein Mensch, bei dem ich ehrlich sein darf**

---

**Ein Zeichen, dass ich eine Pause brauche**

---

---

## 7 sanfte Erinnerungen für deinen Alltag

---

01

### Ankommen

Ich darf innehalten, bevor ich weitergehe. Ankommen ist keine Schwäche - es ist der ehrlichste Anfang.

02

### Nervensystem

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

03

### Die Frau, die ich war

Ich darf mich erinnern, ohne in der Vergangenheit zu bleiben. Manche Anteile von mir dürfen zurückkehren.

04

### Muster

Was mich prägt, ist nicht wer ich sein muss. Ich darf sehen, ohne zu verurteilen.

05

### Die leise Stimme

Ich kenne mich. Ich darf auf das hören, was in mir leise und klar ist - auch wenn es unbequem ist.

06

### Selbstmitgefühl

Ich darf mit mir sprechen wie mit einer Frau, die ich liebe. Sanftheit ist keine Schwäche.

07

### Der Anfang

Jeder kleine ehrliche Schritt zählt. Veränderung braucht keine Perfektion - sie braucht Kontinuität.

## Was jetzt weitergehen darf

---

Wenn du spürst, dass du diesen Weg weiter gehen möchtest - tiefer in die Selbstverbindung, in die Arbeit mit deinem Nervensystem, in Manifestation, Intuition oder Rituale für deinen Alltag -, dann findest du auf Elvanya weitere Räume, Impulse und Begleitungen.

*Elvanya ist ein Ort für Frauen, die nicht mehr nur funktionieren möchten. Kein Selbstoptimierungsprogramm, keine Challenge, kein Versprechen schneller Veränderung. Nur ehrliche, tiefe Begleitung für deinen eigenen, unverwechselbaren Weg.*

### **Auf Elvanya findest du**

Weitere Journale und Workbooks für innere Arbeit

Blogbeiträge zu Nervensystem, Selbstbild, Intuition und Ritualen

Kostenlose Ressourcen und Impulse

Einen Newsletter mit ehrlichen Texten für deinen Alltag

Du findest alles unter:

**[www.elvanya.de](http://www.elvanya.de)**

*Es freut mich, dass du hier bist.*

# Impressum & Copyright

---

Sandra Hamann

Elvanya

[www.elvanya.de](http://www.elvanya.de)

© 2026 Sandra Hamann. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses PDF einschließlich aller seiner Inhalte - Texte, Übungen, Gestaltungselemente und Konzepte - ist urheberrechtlich geschützt. Die Weitergabe, Vervielfältigung, Bearbeitung oder kommerzielle Nutzung ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung ist nicht gestattet.

Für den persönlichen Gebrauch darf das PDF gespeichert und ausgedruckt werden.



*Nicht nur wünschen. Werden.*