

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 - zurück 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.

© 2026 Sandra Hamann · Elvanya · elvanya.de

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 kannst, 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 jeweils 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 kannst langsam gehen. Du kannst Pausen machen, Fragen überspringen, Seiten mehrfach lesen und Tage verstreichen lassen, ohne etwas zu schreiben. Widerstand darf da sein. Ebenso Neugier, Müdigkeit oder der Wunsch, für heute aufzuhören.

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 nicht die 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 ist stimmig, 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 kann.

Die Reihenfolge ist bewusst gewählt: Sie beginnt beim Ankommen und bei der Körperwahrnehmung. Von dort führt die Reise durch Erinnerung, Muster, inneres Wissen und Selbstmitgefühl, bis sie schließlich in einem Übergang endet, der kein endgültiger Abschluss ist.

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

Rückverbindung passiert nicht linear.

Lass die Räume offen. Kehre zurück, wenn du es möchtest. Nimm mit, was sich stimmig anfühlt, und lass den Rest liegen. Ein Raum kann eine Frage öffnen, ohne dass du sie heute beantworten musst.

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

01	Zeit Wähle einen Moment, in dem du einige Minuten möglichst ungestört bist.
02	Versorgung Lege etwas zu trinken bereit und richte den Platz so ein, dass dein Körper nicht unnötig gegenhalten muss.
03	Erlaubnis Auch Erschöpfung oder Unruhe sind ein ehrlicher Einstieg. Du musst nicht erst anders werden.
04	Grenze Wenn etwas zu viel wird, pausiere. Du kannst 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 Aufmerksamkeit braucht, das lange übersehen wurde. Du musst nicht tiefer gehen, als es sich für heute tragbar 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 und nimm fünf Dinge wahr.
3. Spüre deine Füße auf dem Boden und trinke einen Schluck Wasser.
4. 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 kannst 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 stimmig und machbar anfühlt.

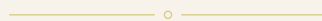
Wenn du merkst, dass du dich unter Druck setzt, geh einen Schritt zurück. Das Journal ist nicht noch ein Ding auf deiner Liste. Es ist eine Einladung. Keine Pflicht.

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 und geplant hast - dann ist Ankommen oft das Schwierigste überhaupt.

Weil Ankommen bedeutet, innezuhalten. Und wenn man anhält, spürt man manchmal plötzlich, was die ganze Bewegung überdeckt hat: Erschöpfung, Traurigkeit, Leere oder Widerstand. Es kann ebenso sein, dass zunächst gar nichts spürbar ist.

Was in diesem Raum auftauchen kann

Müdigkeit, eine diffuse Leere oder das Gefühl, nichts zu spüren, sind mögliche Erfahrungen - aber keine Diagnose und kein Beweis für eine bestimmte Ursache. Auch Erleichterung kann auftauchen: das stille Atmen, das entsteht, wenn man für einen Moment nicht weitermuss.

Wenn zunächst nichts spürbar ist

Versuche nicht, ein Gefühl herzustellen. Beschreibe stattdessen etwas Konkretes: die Temperatur im Raum, den Kontakt deiner Füße zum Boden, deinen Atem oder einen Gedanken, der gerade vorbeizieht. *Ich weiß nicht* ist hier genauso wertvoll wie ein langer Text.

In diesem Raum geht es nicht darum, sofort Antworten zu finden. Ein ehrlicher Blick auf diesen Moment reicht.

Sanfter Begleitimpuls

Raum 1 · Ankommen

Bevor du in die Fragen des ersten Raumes einsteigst, nimm dir einen Moment für den Übergang vom Alltag zum Schreiben. Du musst dich nicht sammeln und keine besondere Stimmung erzeugen.

Ein Übergang in drei Schritten

1. Lege beide Hände in deinen Schoß und schau dich kurz im Raum um.
2. Atme einmal etwas länger aus, ohne den Atem zu erzwingen.
3. Vervollständige leise den Satz: *Gerade ist ...*

Zwei Fragen für diesen Moment

Was brauche ich, damit die nächsten Minuten freundlich mit mir sind?

Woran würde ich merken, dass es für heute genug ist?

Für die Zeit danach

Bevor du aufstehst, nenne eine kleine Sache, die dich zurück in den Alltag begleitet: ein Glas Wasser, ein offenes Fenster, ein paar ruhige Schritte oder eine kurze Nachricht an einen vertrauten Menschen.

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 Unruhe da ist, Schlaf schwerfällt oder sich Anspannung zeigt,
ohne dass du es bewusst willst.

Körperliche Reaktionen können viele Ursachen haben. Dieses Heft deutet
sie nicht und stellt keine Diagnose. Es lädt dich lediglich ein,
wahrzunehmen, was im Moment da ist, und bei anhaltenden oder
belastenden Beschwerden fachlichen Rat einzuholen.

Wie du mit Körperfragen umgehen kannst

Vielleicht ist es schwer, Empfindungen zu beschreiben. Das ist nicht
ungewöhnlich. Beginne klein: Wärme, Kühle, Enge, Weite, Schwere,
Kribbeln, Taubheit oder auch *nichts Eindeutiges*. Jede Beschreibung bleibt
eine Momentaufnahme.

Wahrnehmen, ohne sofort zu deuten

Eine Empfindung muss nicht bewertet, erklärt oder verändert werden. Du
kannst schreiben: *Da ist Druck in meinen Schultern*, ohne daraus eine
Geschichte oder Ursache abzuleiten. Beobachtung ist genug.

Du musst nichts lösen. Nur bemerken, was sich heute sicher und zugänglich
anfühlt.

Mini-Übung: Boden unter mir

Raum 2 · Dein Nervensystem verstehen

Diese vorsichtige Körperwahrnehmung kannst du vor dem Schreiben, zwischendurch oder nach einer Pause nutzen. Überspringe jeden Schritt, der sich unangenehm anfühlt.

Orientierung statt Bewertung

1. Setze oder stelle dich so hin, dass du dich ausreichend stabil fühlst.
2. Spüre den Kontakt zum Boden oder zur Sitzfläche. Du musst nichts Besonderes wahrnehmen.
3. Lass den Blick wandern und benenne drei Farben oder Formen.
4. Frage dich: *Was ist gerade neutral oder ein wenig angenehm?*
5. Kehre mit einem ruhigen Atemzug zum Schreiben zurück - oder beende die Übung.

Zum Nachspüren

Was konnte ich wahrnehmen, ohne es erklären zu müssen?

Was würde meinem Körper jetzt ein kleines Maß an Komfort geben?

Wahrnehmung ist keine Prüfung. Auch ich bemerke gerade nichts ist eine gültige Antwort.



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 im Funktionieren manchmal Anteile von uns aus dem Blick verlieren, die wir heute noch brauchen könnten.

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

Liebevolles Erinnern ist keine Rückkehr

Du musst nicht wieder die Person werden, die du früher warst. Erinnern kann bedeuten, eine Eigenschaft anzuerkennen und zu prüfen, welche heutige Form zu deinem Leben passt. Aus damaliger Abenteuerlust kann heute ein freier Nachmittag werden; aus Kreativität vielleicht zehn Minuten mit Farbe oder Musik.

Wenn Wehmut auftaucht

Es ist möglich, dass dir Trauer begegnet - um eine frühere Version von dir, um Entscheidungen oder um Möglichkeiten, die nicht gelebt wurden. Du musst diese Trauer weder kleinreden noch zu einem Auftrag machen. Sie kann einfach zeigen, was dir wichtig ist.

Die Frage lautet nicht: *Wie komme ich zurück?* Sondern: *Was davon möchte heute wieder mehr Raum bekommen?*

Was von ihr lebt noch in mir?

Raum 3 · Die Frau, die du warst

Nimm dir nach dem Schreiben einen ruhigen Moment. Erinnere dich nicht nur an eine frühere Zeit, sondern an eine Qualität, die damals lebendig war und heute noch Bedeutung hat.

Drei sanfte Fragen

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

Welche Eigenschaft möchte ich wieder mehr in mein Leben lassen?

Welche heutige Form wäre realistisch - klein genug, um wirklich Platz zu finden?

Vom Erinnern ins Heute

Wähle eine Eigenschaft und ergänze: *In den nächsten sieben Tagen könnte sie sichtbar werden, indem ich ...* Der Schritt darf unscheinbar sein. Es geht nicht darum, ein früheres Leben nachzubauen, sondern einen lebendigen Anteil in dein jetziges Leben einzuladen.

Ich muss nicht zurück. Ich kann etwas Wertvolles mitnehmen.



04

Die Muster, die dich formen

Glaubenssätze · Schutzstrategien · Bewusstwerden

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

Manche Muster haben einmal geschützt oder Zugehörigkeit ermöglicht. Das bedeutet nicht, dass jede Reaktion erklärt werden muss oder heute noch hilfreich ist. Es bedeutet nur, dass Verstehen eine freundlichere Ausgangsbasis sein kann als Verurteilung.

Wie du Muster anschaust, ohne dich zu verurteilen

Beim Thema Muster taucht schnell Selbstkritik auf: *Warum bin ich immer noch so?* oder *Das sollte ich doch längst überwunden haben*. Versuche, das Muster wie etwas zu betrachten, das du bemerkst - nicht wie eine feste Wahrheit über dich.

Eine hilfreiche Haltung

Ich kann anerkennen, dass diese Reaktion einmal einen Sinn hatte. Und ich kann heute prüfen, ob sie mir noch dient. Beides darf gleichzeitig wahr sein.

Du bist nicht das Muster. Du bist diejenige, die es bemerkt - und damit entsteht ein kleiner Raum für Wahl.

Ein Muster freundlich betrachten

Raum 4 · Die Muster, die dich formen

Wähle eine überschaubare Situation. Es geht nicht darum, deine ganze Geschichte zu erklären, sondern eine wiederkehrende Reaktion klarer zu sehen.

01	Auslöser Was ist konkret passiert - ohne Interpretation?
02	Vertraute Reaktion Was tue, denke oder vermeide ich dann häufig?
03	Damals hilfreich Wovor könnte mich diese Reaktion einmal geschützt haben?
04	Heutige Kosten Was wird dadurch heute enger, schwerer oder weniger ehrlich?
05	Neue Möglichkeit Welche kleine andere Entscheidung wäre diesmal machbar?

Du musst den neuen Schritt nicht perfekt umsetzen. Vielleicht besteht er nur darin, früher zu bemerken, was geschieht, einmal nachzufragen oder eine Entscheidung zu vertagen.

Verstehen entlastet. Verantwortung beginnt dort, wo heute eine Wahl möglich wird.



05

Die leise Stimme

Intuition · Inneres Wissen · Ehrliche Sehnsucht

Intuition muss nicht mystisch klingen. Sie ist nicht zwingend ein Blitz der Erkenntnis. Manchmal ist sie ein leises Wissen, ein Zögern, ein Ziehen oder ein ruhiges Nein, das schon da war, bevor du dir erlaubst hast, es zu hören.

In diesem Raum geht es nicht darum, alle Entscheidungen aus dem Bauch zu treffen. Es geht darum, verschiedene innere Regungen genauer kennenzulernen und ihnen Zeit zu geben.

Angst, Impuls, Wunsch oder Klarheit?

Angst kann warnen und beschleunigen. Ein Impuls kann plötzlich auftauchen und ebenso schnell wieder verschwinden. Ein Wunsch zeigt, wonach du dich sehnst. Ruhige Klarheit fühlt sich manchmal beständiger an - doch es gibt keine sichere Regel, die immer gilt.

Nicht jede Angst ist ein falsches Signal. Nicht jede Sehnsucht ist ein Auftrag. Und nicht jede klare Empfindung verlangt eine sofortige Handlung. Fakten, Grenzen, Folgen und die Perspektive vertrauter Menschen dürfen ebenfalls Teil einer Entscheidung sein.

Eine Pause ist auch eine Entscheidung

Wenn etwas drängt, kann es hilfreich sein, nicht sofort zu handeln. Schlaf darüber, sammle Informationen oder formuliere zunächst nur, was du wahrnimmst.

Was weiß ich schon?

Raum 5 · Die leise Stimme

Manchmal wissen wir mehr, als wir uns eingestehen. Manchmal sind wir auch einfach unsicher. Beides darf wahr sein. Nutze diese Fragen zum Lauschen, nicht als Test für eine richtige Antwort.

Vier Perspektiven

Angst: Wovor möchte sie mich warnen - und welche Fakten kenne ich tatsächlich?

Impuls: Ist die Regung auch morgen noch da, wenn die erste Intensität nachlässt?

Wunsch: Wonach sehne ich mich, unabhängig davon, ob ich es sofort umsetzen kann?

Ruhige Klarheit: Was bleibt stimmig, wenn ich mir Zeit und mehrere Möglichkeiten zugestehe?

Ein nächster Schritt kann auch sein: nichts entscheiden, eine Nacht warten, jemanden fragen oder nur einen reversiblen Versuch machen.

Nicht jede innere Regung verlangt eine Handlung. Lauschen darf vor Entscheiden kommen.



06 Selbstmitgefühl

Innerer Kritiker · Sanftheit · Liebevoller Umgang

Selbstmitgefühl ist kein Selbstmitleid. Es ist kein Rückzug aus Verantwortung und kein Aufhören, Grenzen zu achten. Es ist eine andere Art, mit dir selbst zu sprechen - besonders dann, wenn etwas schwierig ist.

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

Wenn der innere Kritiker laut wird

Der innere Kritiker kann wie ein alter Schutzmechanismus wirken: Er versucht, Fehler, Ablehnung oder Kontrollverlust zu verhindern. Seine Absicht macht seine Worte nicht automatisch hilfreich. Du kannst die Stimme erkennen, ohne ihr alles zu glauben.

Selbstmitgefühl und Verantwortung

Freundlich mit dir zu sein heißt nicht, Folgen zu leugnen. Du kannst einen Fehler anerkennen, dich entschuldigen, eine Grenze setzen oder etwas verändern - ohne dich dabei abzuwerten. Sanftheit und Klarheit schließen einander nicht aus.

Eine hilfreiche Gegenfrage lautet: *Würde ich so mit einer Freundin sprechen?* Wenn nicht, suche nach einem Satz, der ehrlich bleibt und weniger verletzt.

Dem inneren Kritiker antworten

Raum 6 · Selbstmitgefühl

Denke an eine überschaubare Situation, in der du hart zu dir warst. Ziel ist nicht, alles schönzureden, sondern Verantwortung ohne innere Beschämung möglich zu machen.

01	Bemerken Welcher kritische Satz taucht auf? Schreibe ihn wörtlich auf.
02	Absicht Wovor will diese Stimme mich möglicherweise bewahren?
03	Wirkung Hilft mir der Ton gerade, klar zu handeln - oder macht er mich kleiner?
04	Antwort Formuliere einen ehrlichen, respektvollen Satz an dich selbst.

Ein möglicher Satz

Das ist nicht so gelaufen, wie ich es wollte. Ich kann anerkennen, was mein Anteil ist, und den nächsten sinnvollen Schritt wählen, ohne mich abzuwerten.

Selbstmitgefühl löst nicht jedes Problem. Es kann aber den Boden schaffen, auf dem ehrliche Verantwortung tragbarer wird.



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. Jeder dieser Wege kann stimmig sein.

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 klarer? Und was könnte von hier aus der nächste echte Schritt sein?

Was Integration wirklich bedeutet

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

Ein ehrlicheres Gespräch. Eine Grenze, die du früher bemerkst. Ein Morgen, an dem du eine Minute innehältst, bevor der Tag dich einholt. Oder die Entscheidung, dir Unterstützung zu suchen.

Weniger Vorhaben, mehr Verankerung

Wähle nicht sieben neue Routinen. Eine Beobachtung, eine kleine Handlung oder eine Frage, zu der du zurückkehrst, kann genug sein.

Ein kleiner ehrlicher Schritt reicht.

Mein nächster echter Schritt

Raum 7 · Der Anfang, der schon begonnen hat

Schließe die Reise nicht mit einer langen Liste ab. Wähle für jeden Zeitraum höchstens einen realistischen Schritt. Wenn nichts stimmig ist, darf das Feld offenbleiben.

01	Morgen Was ist eine kleine Handlung, die weniger als zehn Minuten braucht?
02	Nächste Woche Welches Gespräch, welche Grenze oder welche Pause möchte ich bewusst einplanen?
03	Nächster Monat Woran möchte ich mich erinnern - ohne daraus eine neue Selbstoptimierungsroutine zu machen?

Mein kleinster ehrlicher Schritt

Woran merke ich, dass dieser Schritt klein genug ist?

Veränderung, die bleibt, wächst oft 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, taucht vielleicht in den kommenden Wochen wieder auf - in einem Gespräch, das du anders führst, in einer Entscheidung oder in einem Moment, in dem du dich früher bemerkst.

Integration geschieht selten nur in einem großen Moment. Sie zeigt sich auch im ruhigen Nachklingen.

Für danach

Lege das Journal sichtbar bereit - oder räume es bewusst weg.

Markiere eine Seite, zu der du später zurückkehren möchtest.

Notiere einen Menschen oder eine Anlaufstelle, wenn du etwas nicht allein tragen willst.

Du hast dir Zeit geschenkt. Du kannst das Journal morgen wieder aufschlagen, später zurückkehren oder es für jetzt schließen. Nimm ernst, was dir guttut und was du brauchst.

Was weiterwirkt, muss nicht laut sein.

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 kann innehalten, bevor ich weitergehe. Ankommen ist ein ehrlicher Anfang.
02	Nervensystem Ich kann meinem Körper zuhören, ohne jede Empfindung sofort erklären zu müssen.
03	Die Frau, die ich war Ich kann mich erinnern, ohne in der Vergangenheit zu bleiben. Wertvolle Anteile finden eine heutige Form.
04	Muster Was mich geprägt hat, ist nicht alles, was ich bin. Ich kann sehen, ohne mich zu verurteilen.
05	Die leise Stimme Ich darf lauschen und mir Zeit lassen. Nicht jede innere Regung verlangt eine sofortige Handlung.
06	Selbstmitgefühl Ich kann freundlich und verantwortlich zugleich mit mir umgehen. Sanftheit und Grenzen gehören zusammen.
07	Der Anfang Jeder kleine ehrliche Schritt zählt. Veränderung braucht keine Perfektion.

Was jetzt weitergehen darf

Wenn du spürst, dass du diesen Weg weitergehen möchtest - tiefer in die Selbstverbindung, in die Arbeit mit deinem Nervensystem, in Manifestation, Intuition oder Rituale für deinen Alltag, 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. Sondern 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

Es freut mich, dass du hier bist.

Impressum & Copyright

Sandra Hamann

Elvanya

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.