

HIMMLISCH GEFÜHRT

# Engel-Journal

---

30 Tage mit deinen Engeln

*Eine sanfte Reise zurück zu deinem Licht*

· L E S E P R O B E ·



HIMMLISCH GEFÜHRT - Akademie für spirituelles Wachstum  
[ender-coaching.de](http://ender-coaching.de)

# Engel-Journal

*30 Tage mit deinen Engeln*

© 2026 Sigrun Ender

Sigrun & Armin Ender, Finanz- und Lebenscoaching

HIMMLISCH GEFÜHRT – Akademie für spirituelles Wachstum

Ruchtiberg 13, 87727 Babenhausen

[www.ender-coaching.de](http://www.ender-coaching.de)

[info@ender-coaching.de](mailto:info@ender-coaching.de)

ALLE RECHTE VORBEHALTEN

Dieses Werk einschließlich aller Texte, Gedichte und Bilder ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Zustimmung der Autorin unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung, Weitergabe, öffentliche Zugänglichmachung und die Speicherung in elektronischen Systemen.

Texte & Gedichte: Sigrun Ender

Gestaltung & Bildauswahl: Sigrun Ender

Bilder: mit KI erstellt

1. Auflage 2026

W I L L K O M M E N

# Schön, dass du da bist

---

Vielleicht hältst du dieses Journal in den Händen, weil sich etwas in dir nach mehr sehnt – nach Tiefe, nach Verbindung, nach dem Gefühl, dass du nicht allein durch dein Leben gehst. Genau dieses Gefühl möchte ich dir in den kommenden 30 Tagen schenken.

Du brauchst keine Vorerfahrung, keinen besonderen Glauben und kein Talent. Du brauchst nur ein paar ruhige Minuten am Tag und die Bereitschaft, dich selbst neu kennenzulernen. Die Engel sind längst da. Wir öffnen gemeinsam nur die Tür.

Dieses Journal begleitet dich in vier sanften Phasen: vom Ankommen über das Wahrnehmen und Heilen bis zum Leuchten. Geh in deinem Tempo. Es gibt kein Richtig und kein Falsch – es gibt nur dich und deinen Weg.

Ich freue mich von Herzen, dich ein Stück zu begleiten.

*Von Herzen*  
*Sigrun*



## GEDICHT

Wo Liebe wohnt, ist Engelspur,  
ganz leise, zart und dennoch pur.  
Sie führt das Herz durch Raum und Zeit  
und schenkt ihm Frieden, der für immer bleibt.

*Sigrun Ender*

# Dein täglicher Rhythmus

---

## Ein Tag, eine Seite

Nimm dir jeden Tag eine Seite vor – am besten zur gleichen Zeit, morgens oder abends. So wird dein Journal zu einem liebevollen Ritual statt zu einer Aufgabe.

## Lies die Botschaft

Beginne mit der Botschaft deiner Engel. Lies sie zweimal – einmal mit den Augen, einmal mit dem Herzen.

## Spüre nach

Die Fragen zum Nachspüren wollen nicht klug beantwortet, sondern ehrlich gefühlt werden. Schreib das Erste, was kommt.

## Schreibe frei

Beim Schreibimpuls darf alles fließen. Niemand liest mit. Es gibt keine falschen Worte – nur deine.

## Lebe dein Ritual

Das kleine Ritual bringt das Geschriebene in dein Leben. Es dauert nur Minuten und wirkt oft am längsten nach.

## Sammele Zeichen

Halte fest, was sich im Außen zeigt. Mit der Zeit erkennst du dein ganz persönliches Muster der Führung.

## Lass die Musik dich tragen

Zu diesem Journal gehört ein eigenes Meditationslied. Leg es auf, wenn du dich einstimmst – es hilft deinem Herzen, schneller zur Ruhe zu kommen und sich für die Begegnung mit deinen Engeln zu öffnen. Beim freien Schreiben darfst du es leiser stellen, damit deine eigenen Worte den Raum bekommen.

## Lass deine Worte fließen

Manchmal will mehr aus dir heraus, als auf eine Seite passt – und das ist wunderschön. Leg dir gern ein eigenes Notizbuch an deinen Platz, in dem deine Gedanken ganz frei weiterfließen dürfen.

PHASE 1  
ANKOMMEN

# Verbindung öffnen

*In den ersten Tagen kommst du an – bei dir und bei deinen Engeln. Du richtest dir einen Raum ein, lernst ihre leise Sprache und legst das Fundament aus Vertrauen, auf dem alles Weitere wächst.*



# Heute beginnt deine Reise

---



## BOTSCHAFT DEINER ENGEL

*Wir haben auf dich gewartet, liebe Seele. Nicht, weil du dich erst beweisen musst – sondern weil du längst zu uns gehörst. Atme. Du bist sicher.*

Heute geht es um nichts weiter als das „Ja“. Das leise „Ja“ zu dir selbst, zu diesem Weg, zu der Möglichkeit, dass du nicht allein gehst. Du musst noch nichts können und noch nichts glauben. Du darfst einfach beginnen.

## ZUM NACHSPÜREN

*Warum hältst du dieses Journal gerade jetzt in den Händen?*

*Was wünschst du dir am Ende dieser 30 Tage für dich?*



## SCHREIBIMPULS

*Schreibe deinen Engeln einen ersten kurzen Brief. Sag ihnen, wo du gerade stehst – ganz ehrlich, ohne Schönfärben.*

---

## RITUAL DES TAGES

Zünde eine Kerze an und sprich laut oder leise: „Ich bin bereit. Ich öffne mich für eure Führung.“ Lass die Kerze ein paar Minuten brennen, während du einfach nur atmest.

## ZEICHEN & SYNCHRONIZITÄTEN

Was hat sich heute gezeigt? Eine Feder, eine Zahl, ein Gefühl, ein Mensch ...

---

# Dein heiliger Raum

---



## BOTSCHAFT DEINER ENGEL

*Wo du innehältst, wird es licht. Du brauchst keinen Tempel – ein Stuhl, ein Atemzug, eine ehrliche Sekunde genügen. Wir kommen dorthin, wo du uns einlädst.*

Verbindung braucht einen Ort, an den sie zurückkehren kann. Das kann eine Ecke in deinem Zuhause sein, ein Platz am Fenster, ein Kissen auf dem Boden. Heute richtest du dir diesen Raum ein – innen wie außen.

## ZUM NACHSPÜREN

*Wo in deinem Alltag fühlst du dich am ehesten bei dir selbst?*

*Was würde diesen Ort für dich heilig machen?*



## SCHREIBIMPULS

*Beschreibe deinen heiligen Raum, als würdest du ihn einer guten Freundin zeigen. Was steht dort? Wie fühlt er sich an?*

---

## RITUAL DES TAGES

Lege einen Gegenstand an deinen Platz, der dich an deine Verbindung erinnert – einen Stein, eine Feder, eine Karte. Er ist ab heute dein Anker.

## ZEICHEN & SYNCHRONIZITÄTEN

Was hat sich heute gezeigt? Eine Feder, eine Zahl, ein Gefühl, ein Mensch ...

---

# Die Sprache der Engel

---



## BOTSCHAFT DEINER ENGEL

*Wir sprechen nicht in Worten, sondern in Wärme. In dem plötzlichen Wissen, das aus dem Nichts kommt. In der Gänsehaut, die dir sagt: ja, genau so.*

Die Engel kommunizieren feiner, als der Verstand erwartet. Über Gefühle, Bilder, Eingebungen, einen Hauch von Gewissheit. Heute lernst du, diese leise Sprache nicht mehr zu überhören.

## ZUM NACHSPÜREN

*Wann hattest du zuletzt ein Bauchgefühl, das du im Nachhinein als richtig erkannt hast?*

*Wie zeigt sich Intuition bei dir – als Gefühl, Bild, Wort oder Körperempfindung?*



## SCHREIBIMPULS

*Erinnere dich an einen Moment, in dem du etwas „einfach wusstest“. Schreibe ihn auf und spüre nach, woher dieses Wissen kam.*

---

## RITUAL DES TAGES

Stelle deinen Engeln heute eine kleine Ja-Nein-Frage und achte den Tag über auf die erste, leiseste Antwort – ohne sie zu zerdenken.

## ZEICHEN & SYNCHRONIZITÄTEN

Was hat sich heute gezeigt? Eine Feder, eine Zahl, ein Gefühl, ein Mensch ...

---

DEINE REISE GEHT WEITER

# Das war erst der Anfang

---

Diese Leseprobe hat dir die ersten drei Tage deiner Reise gezeigt.

Das vollständige Engel-Journal begleitet dich durch alle 30 Tage – in vier sanften Phasen: Ankommen, Wahrnehmen, Heilen und Leuchten. Mit täglichen Engelsbotschaften, Impulsen, kleinen Ritualen und viel Raum für deine eigenen Worte.

Wenn dein Herz Ja sagt, wartet das vollständige Journal hier auf dich:

[ender-coaching.de](https://ender-coaching.de)

Ich freue mich, dich weiter zu begleiten.

*In Liebe, Sigrun*