



**Sabrina Gundert** liebt das Schreiben und die Natur. Ihre Leidenschaft und Freude am Schreiben und am Gehen des eigenen Lebenswegs gibt sie in Workshops, Schreibcoachings und als Wegbegleiterin weiter.

Hardcover, 124 Seiten,  
mit geführten Meditationen  
und Visionsreisen  
zum Download

ISBN:  
978-3-9813609-9-8

€ 23,90 inkl. MwSt.  
[www.irdana-verlag.de](http://www.irdana-verlag.de)



**Irdana**

Verlag für spirituelle  
Literatur von Frauen

# Hab Mut und geh

## Das Herzensweg-Praxisbuch

### Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>8</b>
<b>Herzenswege</b>	<b>11</b>
<i>Schreibübung: Ein Herzensweg</i>	12
<i>Schreibübung: Was macht für dich einen Herzensweg aus?</i>	13
<b>Wandlung</b>	<b>14</b>
<b>Sehnsucht</b>	<b>16</b>
<b>Sinnfragen</b>	<b>20</b>
<b>Stille</b>	<b>22</b>
<i>Meditation: Sitzen wie ein Berg</i>	25
<b>Achtsamkeit</b>	<b>28</b>
<i>Meditation: Stille im Alltag</i>	31
<i>Meditation: Atembetrachtung</i>	33
<i>Meditation: Den Körper spüren</i>	34
<b>Potenziale</b>	<b>38</b>
<b>Träume</b>	<b>40</b>
<i>Schreibübung: Kindheitsträume</i>	40
<i>Schreibübung: Herzenstätigkeit</i>	41
<i>Herzenswegreise: Träume zurückholen</i>	44



**Sabrina Gundert** liebt das Schreiben und die Natur. Ihre Leidenschaft und Freude am Schreiben und am Gehen des eigenen Lebenswegs gibt sie in Workshops, Schreibcoachings und als Wegbegleiterin weiter.

Hardcover, 124 Seiten,  
mit geführten Meditationen  
und Visionsreisen  
zum Download

ISBN:  
978-3-9813609-9-8

€ 23,90 inkl. MwSt.  
[www.irdana-verlag.de](http://www.irdana-verlag.de)



**Irdana**  
Verlag für spirituelle  
Literatur von Frauen

# Hab Mut und geh

## Das Herzensweg-Praxisbuch

<b>Einzigartigkeit</b>	<b>49</b>
<i>Inspiration: Du bist einmalig</i>	49
<i>Schreibübung: Dein Platz in diesem Leben</i>	51
<i>Inspiration: Ganz du</i>	52
<b>Freude</b>	<b>54</b>
<i>Schreibübung: Dich mit der Freude verbinden</i>	56
<i>Inspiration: Freude kultivieren und in dein Leben einladen</i>	57
<b>Gegenwind</b>	<b>61</b>
<i>Schreibübung: Schritt für Schritt</i>	64
<i>Schreibübung: Alltagsproviant</i>	66
<i>Schreibübung: Deine innere Schatzkiste</i>	67
<b>Ungeduld</b>	<b>69</b>
<i>Inspiration: Der nächste Schritt</i>	71
<b>Synchronizitäten</b>	<b>73</b>
<i>Schreibübung: Das Leben trägt dich</i>	77
<b>Vertrauen</b>	<b>79</b>
<i>Schreibübung: Der rote Faden</i>	83
<b>Mut</b>	<b>85</b>
<i>Meditation: Gefühle betrachten</i>	90
<i>Schreibübung: Der Himmel auf Erden</i>	92
<i>Schreibübung: Medicine Walk</i>	93
<b>Kraft</b>	<b>95</b>
<i>Schreibübung: Die Adlerin</i>	97
<i>Inspiration: Bringe dein Licht zum Ausdruck</i>	98



**Sabrina Gundert** liebt das Schreiben und die Natur. Ihre Leidenschaft und Freude am Schreiben und am Gehen des eigenen Lebenswegs gibt sie in Workshops, Schreibcoachings und als Wegbegleiterin weiter.

Hardcover, 124 Seiten,  
mit geführten Meditationen  
und Visionsreisen  
zum Download

ISBN:  
978-3-9813609-9-8

€ 23,90 inkl. MwSt.  
[www.irdana-verlag.de](http://www.irdana-verlag.de)

# Hab Mut und geh

## Das Herzensweg-Praxisbuch

<b>Wertschätzung</b>	<b>103</b>
<i>Schreibübung: Ein Liebesbrief an dich</i>	104
<i>Meditation: Metta-Praxis</i>	105
<b>Scheitern</b>	<b>108</b>
<i>Schreibübung: Gescheitert – oder vielleicht doch nicht?</i>	109
<b>Weitergehen</b>	<b>111</b>
<b>Hier bin ich</b>	<b>113</b>
<i>Schreibübung: Die Essenz</i>	115
<i>Inspiration: Dein Herzensweg-Talisman</i>	115
<b>Anmerkungen</b>	<b>118</b>
<b>Downloads</b>	<b>121</b>
<b>Dank</b>	<b>122</b>
<b>Über die Autorin</b>	<b>123</b>



**Irdana**  
Verlag für spirituelle  
Literatur von Frauen



**Sabrina Gundert** liebt das Schreiben und die Natur. Ihre Leidenschaft und Freude am Schreiben und am Gehen des eigenen Lebenswegs gibt sie in Workshops, Schreibcoachings und als Wegbegleiterin weiter.

Hardcover, 124  
Seiten, mit geführten  
Meditationen und  
Visionsreisen  
zum Download

ISBN:  
978-3-9813609-9-8

€ 23,90 inkl. MwSt.  
[www.irdana-verlag.de](http://www.irdana-verlag.de)



**Irdana**  
Verlag für spirituelle  
Literatur von Frauen

## Leseprobe: **Hab Mut und geh** Das Herzensweg-Praxisbuch

### Einleitung

Den Wunsch, dem eigenen Herzensweg zu folgen, tragen viele von uns in sich. Und doch enden die meisten dieser Wege, noch ehe sie wirklich begonnen haben. Die vermeintlichen Gründe: Keine Zeit. Kein Geld. Keine Ideen. Geht nicht. Ich habe in den vergangenen Jahren jedoch an vielen Herzenswegen teilgenommen und sowohl bei mir als auch bei anderen Menschen gesehen: Es geht!

2012 und 2013 durfte ich zehn wunderbare Frauen mit ganz unterschiedlichen Lebenswegen besuchen, die mir für das Buch *Auf dem Herzensweg – Lebensgeschichten spiritueller Frauen* von den Höhen und Tiefen und vor allem vom Gehen ihres Herzensweges erzählt haben. Darunter eine Kräuterkundige, eine Künstlerin, eine Sufilehrerin, eine buddhistische Lehrerin, eine christliche Ordensfrau und auch eine Köchin.

In der darauffolgenden Zeit, auf den Lesereisen mit dem Buch, in persönlichen Gesprächen oder auch in den Workshops und Kreativen Schreibwerkstätten, die ich leite, habe ich noch viele, viele solch mutiger Frauen (und Männer) kennenlernen dürfen. So individuell jeder Weg auch ist, überall sind immer wieder ähnliche Fragen angeklungen: Wie geht das eigentlich, dem eigenen Herzensweg zu folgen? Wie finde ich heraus, was meine Potenziale und Fähigkeiten sind? Wie kann ich mit der Angst und den Zweifeln umgehen? Und was trägt und unterstützt mich auf diesem Weg?

Der Wunsch nach einem Reiseführer für den Herzensweg kam auf – und hier ist er! Er ist nicht nur ein Buch zum Lesen, sondern zum Leben. Du kannst in ihn deine Gedanken hineinschreiben, Schreibübungen bieten dir dafür thematische Anregungen. Außerdem enthält er Meditationen, die du dir auch als mp3-Datei herunterladen kannst (siehe S. 121), und eine Herzenswegreise (siehe S. 44), die dich auf deinem Weg begleiten mögen. Um welche Art von Übung es sich gerade handelt, zeigen die Icons:



steht für eine Schreibübung,



für eine Meditation zum Herunterladen,



**Sabrina Gundert** liebt das Schreiben und die Natur. Ihre Leidenschaft und Freude am Schreiben und am Gehen des eigenen Lebenswegs gibt sie in Workshops, Schreibcoachings und als Wegbegleiterin weiter.

Hardcover, 124  
Seiten, mit geführten  
Meditationen und  
Visionsreisen  
zum Download

ISBN:  
978-3-9813609-9-8

€ 23,90 inkl. MwSt.  
[www.irdana-verlag.de](http://www.irdana-verlag.de)



**Irdana**  
Verlag für spirituelle  
Literatur von Frauen

## Leseprobe: **Hab Mut und geh** Das Herzensweg-Praxisbuch



für eine Inspirationen für dich.

Jedes Kapitel dieses Herzensweg-Reiseführers ist einem Thema gewidmet, das dir unterwegs begegnen wird – von Sehnsucht und Sinnfragen über Potenziale und Vertrauen bis zu Gegenwind und Mut. Eingeflossen sind darin meine persönlichen Erfahrungen, ebenso wie die der zehn Frauen, die ich in *Auf dem Herzensweg* porträtiert habe. Und die ganz unterschiedlicher Frauen quer durch Deutschland, Österreich und die Schweiz, die mir Ausschnitte ihrer Lebenslandkarten gezeigt haben, indem sie per E-Mail oder mit der Post den Herzensweg-Fragebogen, den ich über unterschiedlichste Wege in die Welt gegeben hatte, beantwortet haben. Danke euch für eure offenen Antworten und euren persönlichen Beitrag zu diesem Buch! Einige der Frauen werden mit vollem Namen genannt, andere wollten lieber nur mit ihrem Vornamen in diesem Buch erscheinen.

Das Herzstück von *Hab Mut und geh* bilden insbesondere die Impulstexte, Inspirationen und vielen Übungen, die eine jede ermutigen wollen, die Inhalte des Buches aktiv umzusetzen. Sich anregen, inspirieren zu lassen – und das Gelesene gleich auszuprobieren und auf Wunsch zu reflektieren. Vergessene Träume wiederzuentdecken, die eigene Schatzkiste für stürmische Zeiten zu füllen und Verbündete auf dem Weg zu entdecken. Vor allem aber: Endlich loszugehen und es zu wagen, dem eigenen Herzen und der tiefen Sehnsucht nach einem authentischen Leben zu folgen.

Denn wir müssen nicht auf den vermeintlich richtigen Zeitpunkt, den besonders hohen Kontostand oder die Zustimmung all unserer Freundinnen und Freunde sowie unserer Familie warten, sondern wir dürfen hier und jetzt aufbrechen. Dabei gibt es kein zu jung oder zu alt, zu früh oder zu spät, kein Richtig und Falsch. Es gilt lediglich, den ersten Schritt zu tun. Hin zu dem Leben, von dem wir nicht gewagt haben zu träumen – und das genau in diesem Augenblick beginnen darf.



**Sabrina Gundert** liebt das Schreiben und die Natur. Ihre Leidenschaft und Freude am Schreiben und am Gehen des eigenen Lebenswegs gibt sie in Workshops, Schreibcoachings und als Wegbegleiterin weiter.

Hardcover, 124  
Seiten, mit geführten  
Meditationen und  
Visionsreisen  
zum Download

ISBN:  
978-3-9813609-9-8

€ 23,90 inkl. MwSt.  
[www.irdana-verlag.de](http://www.irdana-verlag.de)



**Irdana**  
Verlag für spirituelle  
Literatur von Frauen

Leseprobe: **Hab Mut und geh**  
Das Herzensweg-Praxisbuch

10

*Losgehen,  
meinem eigenen Weg folgen.  
Voller Angst  
und voller Vertrauen.  
Unsicherheit  
gepaart mit Freude.  
Neugierde  
gepaart mit einem Zaudern.  
Den ersten Schritt wagen  
und wissen: Es führt kein Weg mehr zurück.*

*Mich langsam vorwärts tasten,  
weitergehen,  
Vertrauen fassen,  
Freude spüren.  
Mein Weg.<sup>1</sup>*





**Sabrina Gundert** liebt das Schreiben und die Natur. Ihre Leidenschaft und Freude am Schreiben und am Gehen des eigenen Lebenswegs gibt sie in Workshops, Schreibcoachings und als Wegbegleiterin weiter.

Hardcover, 124  
Seiten, mit geführten  
Meditationen und  
Visionsreisen  
zum Download

ISBN:  
978-3-9813609-9-8

€ 23,90 inkl. MwSt.  
[www.irdana-verlag.de](http://www.irdana-verlag.de)



**Irdana**  
Verlag für spirituelle  
Literatur von Frauen

## Leseprobe: **Hab Mut und geh** Das Herzensweg-Praxisbuch

### Herzenswege

*»Ein Herzensweg ist für mich einer, auf dem ich mich führen lasse, dem ich mich ganz hingebe, der vom Takt meines schlagenden Herzens bestimmt wird.«*

(Monika Winkelmann)

Ein Herzensweg ist ein Weg, bei dem wir wirklich dem folgen, was uns im Herzen brennt und uns innerlich nährt. Solch ein Weg beginnt meist mit einer tiefen inneren Sehnsucht. Die Sehnsucht nach einem erfüllten Leben, danach, authentisch und im Einklang mit eigenen Wünschen und Visionen zu leben. Meist bedeutet dies zugleich, alte, ausgetretene Pfade zu verlassen und neue Wege zu gehen. Wege, die noch keine vor uns gegangen ist.

Konkret kann dies heißen, den Job zu wechseln, sich selbstständig zu machen, eine Beziehung zu beenden oder auch in eine andere Stadt zu ziehen. Es können kleine wie große Umbrüche sein. Ein Herzensweg kann auch mit einem kleinen Schritt beginnen, indem du dir beispielsweise die so lange schon gehegte Sehnsucht nach einem eigenen Garten erfüllst. Und wer weiß, vielleicht entsteht daraus mit der Zeit etwas Zusätzliches, das du jetzt nicht einmal ahnst – die Arbeit als Gärtnerin, der Verkauf deines eingemachten Gemüses oder etwas ganz anderes.

*»Ein Herzensweg bedeutet für mich, den ureigenen Weg zu gehen. Das auszudrücken, was bereits in mir selbst angelegt ist. Der Intuition zu folgen und meinen Talenten und Fähigkeiten auf der Spur zu bleiben.«*

(Susanne Wallimann)

Herzenswege können ganz unterschiedlich aussehen. So wie mein Herzensweg der Weg des Schreibens ist, der mich schon von Kindesbeinen an begleitet, so ist es für



**Sabrina Gundert** liebt das Schreiben und die Natur. Ihre Leidenschaft und Freude am Schreiben und am Gehen des eigenen Lebenswegs gibt sie in Workshops, Schreibcoachings und als Wegbegleiterin weiter.

Hardcover, 124  
Seiten, mit geführten  
Meditationen und  
Visionsreisen  
zum Download

ISBN:  
978-3-9813609-9-8

€ 23,90 inkl. MwSt.  
[www.irdana-verlag.de](http://www.irdana-verlag.de)



**Irdana**  
Verlag für spirituelle  
Literatur von Frauen

## Leseprobe: **Hab Mut und geh** Das Herzensweg-Praxisbuch

12

einen Freund von mir, der als Biolandwirt tätig ist, die Arbeit auf dem Acker. Und während ich mich morgens schon auf den Artikel oder das Kapitel freue, an dem ich heute schreiben kann, so freut er sich darauf, Dinkel zu säen oder Hafer zu ernten.

Dem Herzensweg zu folgen heißt nicht, sich unbedingt selbstständig machen zu müssen – auch wenn es viele Menschen gibt, die auf dem Weg diesen Schritt gehen. Vielmehr können wir ebenso in angestellten Arbeitsverhältnissen unser Herzblut leben, sei es als Buchhalterin, Kassiererin oder Friseurin. Hier gibt es kein Richtig und kein Falsch, ebenso wie das Losgehen auf dem eigenen Weg keine Altersgrenze kennt. Wir sind niemals zu jung oder zu alt für diesen Weg. Wenn wir erst im Alter losgehen, so dürfen wir uns daran erinnern, dass es vorher – aufgrund welcher Umständen und aus welchen Gründen auch immer – für uns einfach nicht möglich war, diesem Weg zu folgen. Und genau jetzt beginnen, die ersten Schritte auf ihm zu gehen. Dabei können wir uns klar machen, dass es nicht um die Dauer geht, die wir schon auf unserem Weg unterwegs sind, sondern vielmehr um die Tiefe, die wir auf ihm erfahren.

*»Ein Herzensweg ist für mich der Weg, auf dem ich selbstbestimmt der Stimme meines Herzens und dem Ruf meiner Seele folge. Es ist der Weg zur Freude und der Weg zu mir. Der Weg, der mich in meine wirkliche Kraft bringt.«*

(Sabine B.)



### **Ein Herzensweg**

Ein Herzensweg, was ist das für dich? In einem Satz auf den Punkt gebracht.

---

---



**Sabrina Gundert** liebt das Schreiben und die Natur. Ihre Leidenschaft und Freude am Schreiben und am Gehen des eigenen Lebenswegs gibt sie in Workshops, Schreibcoachings und als Wegbegleiterin weiter.

Hardcover, 124  
Seiten, mit geführten  
Meditationen und  
Visionsreisen  
zum Download

ISBN:  
978-3-9813609-9-8

€ 23,90 inkl. MwSt.  
[www.irdana-verlag.de](http://www.irdana-verlag.de)



**Irdana**  
Verlag für spirituelle  
Literatur von Frauen

## Leseprobe: **Hab Mut und geh** Das Herzensweg-Praxisbuch



### **Gefühle betrachten**

Diese Übung ist eine Einladung, starke Gefühle einmal wirklich zu betrachten und zu erkunden, wo wir sie in unserem Körper spüren. Dabei können wir ebenfalls erkennen, wie flüchtig und wandelbar eben jene Gefühle sind, die wir so oft für unsere Realität und Wirklichkeit halten.

*Setze dich für die Dauer dieser Übung bequem und möglichst aufrecht hin (zum Beispiel auf ein Sofa, einen Sessel oder einen Stuhl) und schließe die Augen.*

*Spüre, wie dein Atem ein- und wieder ausströmt.*

*Ein und aus.*

*Spüre deinen Körper.*

*Kannst du deinen Kopf spüren?*

*Deine Schultern?*

*Die Arme?*

*Spürst du deinen Bauch?*

*Den Rücken?*

*Die Beine und die Füße?*

*Den Boden unter deinen Füßen?*

*Spürst du den Stuhl, den Sessel oder das Sofa, das dich trägt?*

*Komme wirklich an, in diesem Augenblick. Spüre dich.*

*Kehre noch einmal bewusst zu deinem Atem zurück. Spüre, wie dein Atem ein- und wieder ausströmt. Ein und aus.*



**Sabrina Gundert** liebt das Schreiben und die Natur. Ihre Leidenschaft und Freude am Schreiben und am Gehen des eigenen Lebenswegs gibt sie in Workshops, Schreibcoachings und als Wegbegleiterin weiter.

Hardcover, 124  
Seiten, mit geführten  
Meditationen und  
Visionsreisen  
zum Download

ISBN:  
978-3-9813609-9-8

€ 23,90 inkl. MwSt.  
[www.irdana-verlag.de](http://www.irdana-verlag.de)



**Irdana**  
Verlag für spirituelle  
Literatur von Frauen

## Leseprobe: **Hab Mut und geh** Das Herzensweg-Praxisbuch

### Unterstützung

*»Es ist wundervoll, wenn jemand weiß oder spürt, was sein Weg ist. Damit ist der wichtigste Schritt getan. Dann kommt es darauf an dafür zu sorgen, dass man die entsprechenden Kompetenzen (psychisch und physisch) erlangt, für Reiseproviant sorgt (Materielles) und Reisegefährten. Um das auszuarbeiten ist es gut, sich zurückzuziehen und darüber immer wieder zu kontemplieren. Aber auch, sich beraten und unterstützen zu lassen.«<sup>23</sup>*

(Sylvia Kolk)

Weggefährteninnen und Weggefährten tauchen oftmals in den besonders herausfordernden Zeiten unseres Herzensweges auf. Manchmal begleiten sie uns über viele Jahre, manchmal nur durch eine einzelne Begegnung. Sie können uns in Form von Menschen, aber auch als Bücher, Seminare, Zitate oder Naturerlebnisse begegnen. Durch sie erfahren wir Unterstützung, neue Kraft und Rückendeckung auf unserem Weg. Ebenso erkennen wir, dass es ganz natürlich ist, dass Hindernisse und Herausforderungen beim Gehen des Herzensweges auftauchen.

*»Unterstützt auf meinem Weg haben mich: Tanzen, meditieren, WeggefährtenInnen, Netzwerke, Freunde, meine Tochter, Körper- und Traumatherapie, Strandspaziergänge, Tanztherapieausbildung, Tantra, Ruhe, spirituelle Arbeit, einige Bücher (meine ganz persönlichen Bibeln), Gartenarbeit, eine rote Clowns-nase, Sonne, Cafés, meine Eltern (finanzielle Hilfe).«*

(Angela Nordmann)

Mir geht es oft so, dass ich ein Buch kaufe und mich Zuhause frage, wofür ich dieses Buch eigentlich gekauft habe. Dann stelle ich es ins Regal und vergesse es für lange



**Sabrina Gundert** liebt das Schreiben und die Natur. Ihre Leidenschaft und Freude am Schreiben und am Gehen des eigenen Lebenswegs gibt sie in Workshops, Schreibcoachings und als Wegbegleiterin weiter.

Hardcover, 124  
Seiten, mit geführten  
Meditationen und  
Visionsreisen  
zum Download

ISBN:  
978-3-9813609-9-8

€ 23,90 inkl. MwSt.  
[www.irdana-verlag.de](http://www.irdana-verlag.de)



**Irdana**  
Verlag für spirituelle  
Literatur von Frauen

## Leseprobe: **Hab Mut und geh** Das Herzensweg-Praxisbuch

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

102



### **Sag Ja**

Vielleicht hast du momentan das Gefühl, mitten im Nebel zu stehen. Kein Weg ist sichtbar, keine Tür scheint sich zu öffnen, die nächsten Schritte liegen noch im Dunkeln verborgen. In solch einer Situation kannst du äußerlich vielleicht nicht viel tun, aber du kannst dich innerlich bewegen: Höre auf anzukämpfen gegen das, was ist, und das, was noch nicht ist. Wage den Sprung ins Jetzt und spüre, wie sich augenblicklich etwas in dir entspannt. Sage innerlich *Ja* zu dem, was ist und steige damit wieder ein in den jetzigen Augenblick. Und plötzlich erinnerst du dich wieder an all die Male, in denen das Leben so gut und vertrauensvoll für dich gesorgt hat. Daran, dass du nie wirklich alleine warst. Auf einmal spürst du wieder, wie Raum in dir entsteht und dass du wieder zurück bist im Fluss des Lebens. Und vielleicht wirst du dir bewusst, dass es manchmal schon ein paar Tage oder Wochen des verzweifelten Alleinseins brauchte, um das Kämpfen wirklich aufzugeben – dass im Anschluss aber immer gleich viele helfende Hände da waren.