

# Durch Schwellenzeiten auf den Herzensweg

Dieser Ratgeber führt durch die Krisen und Wandlungszeiten des eigenen Lebens und bietet Halt und Unterstützung in herausfordernden Zeiten. Er zeigt, wie Schwellenzeiten typischerweise ablaufen, welche Stolperstellen in ihnen warten und was sich selbst tun lässt, um die eigene Wandlungszeit bewusst zu gestalten. Rituale, Übungen, Zeiten in der Natur, Schwellengänge, Meditationen und Reflexionen begleiten die Leserin und den Leser dahin, handlungsfähig zu bleiben oder zu werden und gestärkt aus der Schwellenzeit hervorzugehen.

Gelingt der Weg aus der Ohnmacht in die Handlungsfähigkeit, können Krisen und Veränderungen im Leben zum Ausgangspunkt für den eigenen Herzensweg werden, denn in ihnen zeigen sich die eigenen Bedürfnisse, Prioritäten, Werte und Wünsche deutlich. Unwesentliches fällt weg – wir kehren zum Kern unseres Lebens zurück, erkennen, was wesentlich für uns ist. Das ist das Geschenk, das wir aus einer Schwellenzeit mitnehmen können.

Das Buch richtet sich an Menschen, die sich den Krisen und Wandlungszeiten in ihrem Leben nicht ohnmächtig ausgeliefert fühlen möchten, sondern diese aktiv gestalten wollen.

Das Buch ist das erste alltagstaugliche Buch zum Thema. Es ist praxisnah, empathisch und authentisch geschrieben. Die Übungen, Rituale, Zeiten in der Natur, Meditationen und Reflexionen sind sofort und leicht umsetzbar und auf jede Krise im Leben anzuwenden – ob Trennung, Todesfall,

Kündigung, Erkrankung oder Abschied von einem Lebensabschnitt.

Mit Hilfe der Übungen und Impulse können die Leserin und der Leser eigenständig durch die persönliche Schwellenzeit hindurchgehen und verstehen, welche Stolperstellen, Fragen und Herausforderungen ihnen begegnen können und welches der nächste Schritt ist. Damit haben sie einen Leitfaden an der Hand, der sie erkennen lässt, was jetzt im Leben auf sie zukommen kann, was wesentlich und unterstützend ist. So entstehen Mut und Vertrauen und die Kompetenz, sich durch erfahrbares Wissen leichter auf künftige Schwellenzeiten einzulassen.

Das Buch verdeutlicht, wie Schwellenzeiten zum Ausgangspunkt für den eigenen Herzensweg werden können, und schafft eine Verbindung zu der Erfahrung, dass Krisen oftmals der Beginn eines wesentlicheren und authentischeren Lebens sind.



**Sabrina Gundert** ist seit 2012 freiberuflich als Coach, Autorin, Sprecherin, Journalistin und Dozentin tätig. In ihrer Arbeit erlebt sie täglich, dass die Schwellenzeiten zum Ausgangspunkt für den ureigenen Herzensweg werden können. Daraus ist der Wunsch entstanden, mit diesem Buch Menschen dabei zu unterstützen, Krisen und Wandlungszeiten im eigenen Leben besser einzuordnen und mitzugestalten. Ihre Erfahrung mit Schwellenzeiten im Leben, ihr Wissen im Coaching und in der Spiritualität sowie in der Ritual- und Kreisarbeit gibt Sabrina Gundert in ihren Büchern und in Einzelsitzungen, Ausbildungen und Seminaren weiter.  
[www.sabrinagundert.ch](http://www.sabrinagundert.ch)

- Das erste Praxisbuch zum Thema
- Gestärkt durch Krisen auf den Herzensweg gelangen
- Schwellen und Umbrüche als Chancen wahrnehmen



Sabrina Gundert  
**Schwellenzeiten – Wandelzeiten**  
Kraftvoll durch Lebenskrisen gehen  
Ein Ratgeber für Vertrauen, Mut und Zuversicht  
Klappenbroschur, ca. 240 Seiten, 146 x 208 mm  
ca. 22,00 € (D)/22,70 € (A)  
ISBN 978-3-89060-874-7  
Profil-Nummer: 221-00874  
WG 1 481  
Erscheint am 16. September 2024



Auch in meinem Leben gab es Veränderungen und Brüche. Aber ich habe sie gut verdaut.

