



Entdecke mit Heli Herz die magischen Herzenländer!

Herzensbildung für Kinder



Herzwärts Geschichten
Sigrid Grünberger

© 2016 Sigrid Grünberger - SinnSicht Verlag

Illustration: Sabrina Jauk
Satz & Layout: Tanja Traussnigg
Lektorat: Michaela Didyk

Herstellung: BoD – Books on Demand, Norderstedt

www.sinnsicht-herzensbildung.at

ISBN: 978-3-9504295-2-7

Herzwärts Geschichten
Entdecke mit Heli Herz
die magischen Herzenländer!

Herzensbildung für Kinder
Sigrid Grünberger

Inhalt

<i>Einleitung</i>	6
<i>Heli Herz</i>	10
<i>Der goldene Zauberlichtstrahl</i>	10
<i>Die magischen Herzenländer</i>	13

- 1 *Dankeland* 14
 Hei, wisst ihr denn, wie schön es ist, voll Dank zu sein?
 Ich kann euch nur versichern, das ist richtig fein!
- 2 *Herzland* 18
 Mit meinem Herzen kann ich andere Herzen seh'n,
 wenn du die Hand auf meines legst, dann wirst du es versteh'n.
- 3 *Andersland* 22
 Hier darfst du so sein, wie du bist, weil jeder Mensch anders ist!
- 4 *Aufmerksamland* 26
 Ihr müsst die vielen kleinen Dinge seh'n
 und dürft nicht bloß daran vorübergeh'n!
- 5 *Lachland* 30
 Hi hi, ha ha, ho ho! Hi hi, ha ha, ho ho!
 Mein Lachen macht mich froh, so froh!
- 6 *Freundschaftsland* 34
 Ob's dir gut geht oder nicht,
 Freunde zaubern dir stets ein Lächeln ins Gesicht!
- 7 *Mutland* 38
 Ich bin ich und ich habe Mut, denn mutig sein tut gut!
- 8 *Zufriedenland* 42
 Das Leben fühlt sich so viel besser an,
 wenn man zufrieden das, was da ist, auch genießen kann!
- 9 *Phantasieland* 46
 Hier sind wir Königin und König in unserem Reich,
 alles was wir uns wünschen wird hier Wirklichkeit!
- 10 *Ruheland* 50
 Du ziehst freudig wieder los,
 zu Heli sagst du: „Diese Stille, die ist wirklich grandios!“



Heli Herz



Der liebe Wuschelkopf, den du in diesem Buch nun triffst, heißt Heli Herz.
Er ist ein ganz besonderes Kind, glaub mir, das ist kein Scherz!
Denn Heli ist schon viel und weit gereist und auf phantastischer Erkundung
hat er die **magischen Herzensländer** entdeckt bei seiner Weltumrundung.

Von solchen Ländern – wie? - hast du noch nie gehört?
Das wundert Heli und er ist empört.
Du weißt nicht, wies dort aussehen soll!?
Das findet Heli gar nicht toll!

Er zeigt dir daher gern, wie schön die Herzensländer sind,
denn diese sollte jeder kennen, vor allem jedes Kind!
Hast du nun Lust auf diese Reise,
in ihrer ganz besonderen Art und Weise?
Dann brauchst du nur noch ganz speziell ein Reiseleicht-Mobil,
das bringt dich schnell und leicht an jedes Herzensziel!

Der goldene Zauberlichtstrahl

„Du, Heli, wie sieht dieses Reiseleicht-Mobil denn aus?
Was bringt mich rasch und sicher in diese magische Welt hinaus?“
„Mit Auto oder Flugzeug kommst du dort nicht hin,
auch mit dem Fahrrad nicht, das taugt schon gar nicht und hat keinen Sinn!



1. Dankeland

Dankeland



Bist du bereit für unsere Reise
in ihrer ganz besonderen Art und Weise?
Dann komm, lass alles Andere liegen
und uns gemeinsam nun ins **Dankeland** fliegen!

Und bist du schon gespannt,
wie es dort ist in diesem Land?
Dann mache kurz die Augen zu
und, schwuppdwupp, im Nu
schlüpfst du in deinen goldenen Zauberlichtstrahl rein
und wirst schon bald im **Dankeland** sein!

*Jetzt noch kurz die Zauberworte:
SILISALA-HERZENSORTE,
fluxdilux saus ich dahin,
bis ich im **Dankeland** gut angekommen bin!*

Schwupp, schau, gemeinsam haben wir das Ziel erreicht!
Schon kommt ein Dankeländer, grüßt und fragt gleich hilfsbereit,
„Hei, wisst ihr denn, wie schön es ist, voll Dank zu sein?
Ich kann euch nur versichern, das ist richtig fein!
Es gibt so viel, für das sich lohnt, „DANKE“ zu sagen,
egal wie’s euch grad geht, ob’s regnet, ob an Sonnentagen!
Wie steht’s? Fällt euch nicht gleich was ein?
Wofür zum Beispiel könntet ihr denn dankbar sein?“



Über die Autorin

Mag. Dipl.-Ing. Sigrid Grünberger war lange Zeit als Forscherin im Bereich Nachhaltigkeits- und Lebensqualitätsforschung im In- und Ausland tätig.

Als Vortragende, Universitätslektorin, Achtsamkeits- und Mentaltrainerin & Coach ist es nun ihr persönliches Herzensanliegen, große und kleine Menschen wieder in Kontakt mit sich selbst und ihren Herzensqualitäten zu bringen.

Weitere Informationen unter www.sinnsicht-herzensbildung.at und www.sinnsicht.at.



Workshops zum Thema

Herzensbildung

Ein Weiterbildungsformat der besonderen Art für Erwachsene und Jugendliche. Workshops, die definitiv ohne Frontalvortrag, vorgekauftem Wissen und trockenen Definitionen auskommen. Auf unterschiedlichste und kreativste Art und Weise widmen sich die Workshops einer zentralen Frage:

„Was ist Herzensbildung?“

Methodisch werden die Workshops von LAIS – Natürlich Lerne sowie von Übungen aus dem Achtsamkeits- und Mentaltraining und aus diversen Coaching-Richtungen getragen, um auf möglichst natürliche und ursprüngliche Weise gemeinsam das Thema Herzensbildung zu erarbeiten.

Sie wollen mehr zum Thema Herzensbildung wissen, erspüren und erfahren?

Aktuelle Termine unter www.sinnsicht-herzensbildung.at.

Herzensbildung lebt von der menschlichen Verbundenheit:

Treten Sie mit uns in Kontakt!

Sie haben Ideen, Fragen, Wünsche oder Anregungen in Sachen Herzensbildung?
Oder möchten gerne von Ihren Erfahrungen mit den Herzwärts Geschichten berichten?
Wir freuen uns über Ihre Nachricht in unserem Postfach info@sinnsicht.at!

Sie möchten über Herzensbildung Neuigkeiten informiert werden?
Besuchen Sie unsere Website www.sinnsicht-herzensbildung.at und abonnieren Sie unseren Newsletter!

Wir freuen uns über jeden Menschen, der unser Herzensbildungsanliegen auch in den sozialen Medien unterstützt – zum Beispiel mit einem „Gefällt mir“ auf unserer Facebookseite www.facebook.com/sinnsicht



Herzwärts Geschichten:

Heli entdeckt sein Herz

Bilderbuch mit Texten in Reimform, illustriert
Das erste Buch aus der Serie der Herzwärts
Geschichten. Eine bezaubernde Erzählung über
die Kunst die Welt mit Herzensaugen zu betrach-
ten und im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.

Inhalt: Heli ist ein kleiner Junge, der liebend
gerne reist, um Neues und Schönes zu entdecken.
Doch seine Erwartungen werden weder in der
Stadt, noch auf dem Berg oder im finsternen Tal
erfüllt. Frustriert und traurig nimmt Heli Kontakt
mit seinem Herz auf. Dieses lehrt den kleinen
Mann, die Welt doch mit Herzensaugen zu
betrachten. Und siehe da – alles verändert sich ...

Essenz des Buches:

Wir sind selbst dafür verantwortlich, ob wir die
Welt mit einem positiven oder negativen Blick
betrachten. Das Glück liegt in unserer Hand.

ISBN: 978-3-9504295-0-3, Hardcover, 22 x 22 cm
ISBN: 978-3-9504295-1-0, Booklet, 17 x 17 cm



Herzwärts Lieder:

Musik der magischen Herzensländer

Herzensberührung durch Musik, CD

Musik kann anregen, entspannen, animieren,
besänftigen, aufputschen, verzaubern und noch
vielen mehr. Sie berührt auf der Herzesebene –
und kann so den Zugang zu einem Menschen
öffnen, der mit Worten nicht erreichbar ist.
Aus all diesen Gründen wurde zum Buch „Ent-
decke mit Heli Herz die magischen Herzensländer!“
eine Kinderlieder-CD mit Titel „Herzwärts Lieder:
Musik der magischen Herzensländer“
entwickelt, die als Begleitmaterial erhältlich ist.

Für diese CD wurden die Essenzen der magischen
Herzensländer in Kinderlieder verpackt –
zum Anhören, Vorsingen oder Mitsingen für den
Privatgebrauch oder den Unterricht.

EAN: 900-8-7981958-2-4



Herzwärts Begleitband:

Arbeitsimpulse

Der Begleitband zum Buch „Entdecke mit Heli Herz die magischen Herzensländer!“ und zur CD „Herzwärts Lieder: Musik der magischen Herzensländer“ enthält die Noten zu den Liedern mit Texten und Akkorden.

Darüber hinaus finden sich im Begleitband Bewegungs-, Gestaltungs- und Kreativitätsimpulse zu den magischen Herzensgeschichten, die dafür sorgen, dass deren Inhalte durch motorische und kreative Verknüpfungen noch leichter und intensiver verinnerlicht werden.

ISBN: 978-3-9504295-3-4, Ringbuch, 19 x 27 cm

Heli Herz ist der Entdecker der magischen Herzensländer.
In diesem Buch zeigt er uns wie das Reisen mit dem goldenen
Zauberlichtstrahl funktioniert und nimmt uns mit
in Länder wie Dankeland, Andersland oder
Freundschaftsland.



Zehn Kurzgeschichten
für mentale Phantasiereisen.

Spielerische Bewusstseinsbildung
für das Erkennen
der eigenen mentalen Stärke.
In-Berührung-Kommen
und Auseinandersetzung mit zentralen
Herzenskompetenzen.

Illustrationen Sabrina Jauk



www.sinnsicht-herzensbildung.at