

STEFAN REINMUTH

FOLGE DER  
SEHNSUCHT  
DEINER SEELE

Eine magische  
Entdeckungsreise  
zu dir selbst

## IMPRESSUM

Stefan Reinmuth

Folge der Sehnsucht deiner Seele

Eine magische Entdeckungsreise zu dir selbst

© Verlag Weg & Vision

Bad Sooden-Allendorf

<https://weg-und-vision.de>

Umschlagbild: SergeyNivens/Depositphotos

Foto Innenklappe: privat

Titeldesign und Satz: Margarita Maiseyeva

Druck: FINIDR, s.r.o., Český Těšín

Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-949282-01-0

1. Auflage, November 2024

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar über [www.dnb.de](http://www.dnb.de).

Und eines Tages  
sind der Ruf des Windes  
und das Sehnen nach Weite  
dringlicher und machtvoller  
als das Zögern in unserem Herzen.

Die Segel unseres Lebensschiffes  
wollen dann gesetzt sein,  
um endlich Fahrt aufzunehmen  
zu jenen Seelenorten,  
deren Entdeckung nicht länger  
auf uns warten möchte.

Wenn du deinen inneren Ruf hörst,  
lass mutig die Leinen los  
und folge deinem inneren Leitstern.

# INHALTSVERZEICHNIS

Ein Anfang 12

## I ANKOMMEN 20

---

Anfang und Ende 22

Und dann kommt dieser Moment 23

Manchmal weiß ich nicht 24

Deine Tränen 26

In Momenten inneren Aufruhrs 27

Steige hinab in dich 28

Demut führt mich in die Tiefe 29

Zwei Seiten einer Medaille 30

Ich will nicht mehr 31

Sei gütig und gnädig mit dir 32

Die Scheinriesen unseres Lebens 34

Beende deinen Kampf 36

Wir fallen ins Leben 37

Meine Stimme geben 38

In Demut steckt das Wort Mut 39

Innehalten 40

Noch einmal 41

Von der Quelle zum Ozean 42

Atempause 43

Es ist alles gesagt 44

## II STILLE 46

---

- In deinem inneren Tempel 50  
Ich kehre aus der Welt zurück 52  
Mein Seelenraum 54  
Ein neuer Morgen 57  
Bewohne die Stille in dir 58  
Und hör mal auf zu denken 59  
Weite 60  
Was erwartet dich? 62  
Es ist so viel 63  
Es hat mich schon immer in die Stille gezogen 64  
An-Erkennen 66  
Die einzige Frage 67  
Am Rand meines Lebens 69

## III DER WEG ZU DIR 70

---

- Aufrichtigkeit 73  
Die Neugeburt 74  
Alles in dir 76  
Gestatte dir einfach mal 78  
Tobe dich aus 79  
Ich kenne niemanden 80  
Wie möchte ich dies sehen? 81  
Stell dir mal vor 82  
Komm zu dir und bleibe dort 83  
Nimm dir Zeit für dich 84  
Es ist dein Weg 85  
Bleibe bei dir 86  
Ich erlaube mir mich 88

Mut zu sterben 89  
Eine sanfte Erinnerung 90  
Deine Seelenmelodie 91

## IV ERINNERN 92

---

Was dein sein soll 94  
Warte kurz 95  
Es ist bereits alles da 96  
Du bist bereits frei 97  
Erinnere dich an dich 98  
Lass mich herausfinden 99  
Eine wichtige Schwelle 100  
Verborgen 101  
Was ist Fülle? 102  
Anders hinschauen 104  
Kleines Rezept für Lebensmagie 105

## V GESTALTEN 108

---

Stell dir vor 110  
Unsere Wurzeln 112  
Ein Moment zum Innehalten 113  
Ich schreibe das Buch meines Lebens 114  
Meine Gedanken fliegen 115  
Loslassen 116  
Magie auf deinem Weg 117  
Dein nächster Schritt 119  
Rückkehr zum inneren Tempel 120  
Dieser Moment 122  
Lass mich herausfinden 125

Dein heiliger Ruf 127  
Deine Seelenstimme 128

## VI SICH FÜHREN LASSEN 130

---

Was für dich bestimmt ist 132  
Erlaube und vertraue 133  
Du bist nie allein 134  
Meine Sorgen aufgeben 135  
Es geht nicht darum 136  
Das Resonanzfeld des Lebens 137  
Wahre Manifestation 138  
Verwurzelt 140  
Gib deine Vorstellungen auf 141  
Mein innerer Kompass 142  
Auf einer neuen Stufe 143  
Die Engel sind hinter dir 144

## VII DIENEN 148

---

Verliere nicht 150  
Anders sein 151  
Lichtvolles Dienen 152  
Meine ganze Kraft 154  
Ich öffne mich 155  
Wie Leben gut gelingt 156  
Lass dein inneres Licht erstrahlen 159  
Leuchte, damit dein Stamm dich findet 160  
Sternengeschwister 161  
Das größere Ganze 162

## VIII HEIMKOMMEN 164

---

- Wenn die Schleier sich lichten 166  
All-ein sein 167  
Deine Geschenke 168  
Heimkommen 169  
Ich bin lebendig, wenn ich liebe 170  
Die Landschaft deiner Seele 171  
Sehnsucht nach zu Hause 172  
Nimm mich mit 173  
Ende und Anfang 174

# EIN ANFANG

In dir erklingt ein Ruf an dich.

Du nimmst ihn vielleicht schon länger wahr, bist ihm aber bisher ausgewichen oder hast so getan, als ob du ihn nicht wahrnehmen würdest.

Jetzt ist die Zeit gekommen, da du ihn nicht mehr überhören kannst. Zu deutlich macht er sich in dir bemerkbar – und zu schmerzhaft wäre es, ihn noch länger zu ignorieren und so weiterzumachen wie bisher. Du spürst, dass etwas Wichtiges auf dich wartet.

Deine Seele ruft dich. Es ist Zeit, ihr zuzuhören und dich von ihr führen zu lassen.

Lege jedes »Müssen« und »Sollen« dabei ab. Du brauchst auf deinem Weg niemandem etwas zu beweisen, vor allem dir selbst nicht, denn du bist bereits ganz und heil – genau so, wie du bist. Es gibt nichts zu erreichen, aber alles zu empfangen.

Kannst du das in Frieden loslassen, was du noch festhältst, weil es dir scheinbare Sicherheit oder trügerischen Gewinn verspricht?

Kannst du dich stattdessen voller Freude und Klarheit ganz deiner inneren Wahrheit zuwenden, um dein inneres Feuer tanzen und spüren, wie du mit jedem Atemzug lebendiger und freier wirst?

Und wenn du wieder der Lebensmagie Eintritt zu deinem Herzen gewährst, kann deine Seele ihre Flügel entfalten und lang vergessene Träume weben. Der graue Schleier wird sich auflösen und den Blick freigeben auf die ganze zarte und wilde Buntheit des Lebens.

Zunächst gilt es, anzukommen – vor allem in dir selbst. Dich abzuwenden von dem lauten Getöse, das dich im Außen gefangen nehmen möchte. Zu entdecken, was in dir geheilt und umarmt werden möchte. In der Stille, die dich empfängt, findest du alle wichtigen Antworten. In diesem geschützten Raum wirst du dich erinnern, wer du wirklich bist und schon immer warst. Entfalte und gestalte dich und deine Gaben aus dir heraus und lass deine ganze Schönheit in die Welt hinausleuchten! Nimm vertrauensvoll Kontakt mit jener Führung auf, die dich schützt und begleitet und dir auf deinem Weg ein sicherer Kompass und Leitstern sein wird. So wirst du sanft in deine heilige Seelenaufgabe hineinwachsen und damit dir selbst und der Welt das Geschenk machen, das du bist. Am Ende deiner Reise kehrst du so in deine wahre Heimat zurück – aufgehoben, geborgen, geliebt und zu Hause.

Leben geschieht dir nicht, Leben geschieht durch dich. Deine Aufgabe ist es, dich ihm zu öffnen und zu erlauben, dass es sich durch dich erfahren und entfalten kann. Es gilt, mutig und klar »ja« zu dir sagen, um dich selbst zu erfüllen und im Sinne deiner Seele in dich hinein- und über dich hinauszuwachsen.

Die Texte möchten eine stille Begleitung für dich sein – wie ein guter Freund oder eine liebe Freundin, die einfach an deiner Seite sind.

Du kannst das Buch einfach von vorne nach hinten lesen. Oder du schlägst eine »zufällige« Seite auf und lässt dich von ihrer Botschaft überraschen. Du kannst auch schauen, welche Überschrift dich in jedem gegebenen Moment besonders anspricht oder mit dir in innere Resonanz geht.

Ich lade dich ein, das Buch als ein fortlaufendes Gespräch zu verstehen – zwischen uns, mit dir selbst und mit der Kraft, die dich (und uns alle) begleitet und schützt und führt.

Nimm dir Zeit, um an Stellen, die dich berühren oder besonders zu dir »sprechen«, zu verweilen und dir deine eigenen Gedanken zu machen. Bewege sie in dir oder schreibe sie auf. Vielleicht inspirieren sie dich auch zu eigenen Texten? Das würde mich sehr freuen.

In einigen Texten spreche ich dich direkt an. Dann wieder findest du Gedanken in Ich-Form, die eine Einladung an dich sind, sie wie stärkende Erinnerungen an dich selbst zu verstehen.

Vor allem aber mögen dir die Texte genau das sein, was du gerade brauchst oder dir wünschst: Inspiration, Halt, Ermutigung, Trost, Motivation, Unterstützung oder Stärkung.

Mögen sie deine Neugier wecken, dich auf eine spannende Entdeckungsreise zu dir selbst zu begeben!

In tiefer Verbundenheit mit dir

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Stefan'. The script is fluid and cursive, with the 'S' being particularly large and stylized.

Ich wünsche dir dabei vor allem Zeit  
für den Klang deiner Seele,  
für die Stimme deines Herzens,  
für deine Verbindung mit dem Leben  
– um dich herum und in dir –,  
für geliebte Menschen  
und die Liebe zu dir.

Ich wünsche dir Zeit  
für das Innehalten  
und die kostbare Stille,  
in der du geborgen  
und von guten Mächten gehalten  
dir selbst, du großartiges Wunder,  
in deinem Frieden begegnest.

Ich wünsche dir Zeit  
für dich.

Eigentlich brauchst du gar nichts zu tun,  
um dein Licht scheinen zu lassen  
und geliebt zu sein.

Weißt du das?

Es sind keine großen Dinge notwendig,  
die du dafür erreichen oder schaffen musst.  
Nein, du bist einfach mit dir da,  
in inniger Verbindung  
mit deinem Herzen und deiner Seele.

Dann fühlst du, dass tief in dir,  
als deine wahre Natur,  
Frieden, Geborgenheit und Stille wohnen  
und schon immer dort auf dich gewartet haben.

Wann immer du dich entscheidest,  
dich in dieses »Mit-dir-Sein«  
fallenzulassen und ganz einzutauchen,  
schickst du einfach so  
kleine Wellen deiner Schönheit  
in die Welt hinaus –  
und wirst daher genau diesen Geschenken  
dort begegnen.

Erkenne, dass alles  
miteinander verbunden  
und in der Tiefe eins ist.  
Du bist darin ganz enthalten.  
Als Welle und als Ozean,  
als Lichtstrahl und als Sonne,  
als »Ich« und als Leben.  
Indem du die Illusion  
des Getrenntseins  
hinter dir lässt,  
findest du  
dich.

Alles hat seinen Sinn,  
seine Richtigkeit  
und sein perfektes Timing.  
Du bist nicht zufällig hier.  
Das Leben braucht dich.

Wo und auf welche Weise  
bist du der wertvollste Beitrag?

# I ANKOMMEN



Ankommen.  
Durchatmen.  
Still werden.  
Die Koffer deiner Seele abstellen.  
Die Herzensfenster weit öffnen,  
um den frischen Wind des Lebens  
durch dein inneres Haus fliegen  
und es von Grund auf reinigen zu lassen.

Dann –

wieder neugierig werden  
auf all die Schönheit,  
die dich erwartet.

Empfangen.  
Da sein.  
In dir und mit dir sein.

Dich wunschlos hingeben  
dem Plan des Lebens  
für dich.

# ANFANG UND ENDE

Ein Anfang ...

wenn wir beherzt und mutig  
neue Wege gehen,  
uns selbst noch einmal  
mit neugierigem Blick erforschen  
und das einfach leben,  
was sich tief in uns  
durch seinen unüberhörbaren Ruf  
bereits so deutlich bemerkbar macht.

Und zugleich ein Abschied ...

von Altem, nicht mehr Dienlichem  
oder Not-Wendigem,  
das bewusst zurückgelassen werden darf  
oder uns ganz von alleine,  
von uns noch einmal wertgeschätzt, verlässt –  
und somit Platz macht  
für jene Qualitäten, Aufgaben,  
Begegnungen und Entwicklungen,  
die im neuen Kreis unserer Lebensspirale  
auf uns warten.  
Es gilt zu vertrauen,  
dass alles immer richtig ist.

Lebewohl und willkommen!