

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Raus aus der Mietwohnung</b>	<b>1</b>
	Literatur	10

## **Teil I Der Traum vom eigenen Haus**

<b>2</b>	<b>Im Träumermodus</b>	<b>13</b>
2.1	Visionen sind gelebte Träume	15
2.1.1	Die zwei Seiten einer Medaille	16
2.1.2	Brauchen wir Visionen?	19
2.2	Dem Warum auf der Spur	21
2.3	Den eigenen Beat aufspüren	24
2.3.1	Der Wunsch nach Glück und Zufriedenheit als Ursprung für unsere Visionen	25
2.3.2	Sinn herstellen – Meinem Tun eine Bedeutung geben	26
2.3.3	Zukunftsmuskeltraining	28

## **XX      Inhaltsverzeichnis**

2.3.4	Lassen Sie sich berühren – vernünftig sein können Sie später wieder	30
2.4	Warum beseelt und bekloppt zusammengehören	31
2.4.1	Der Sog einer großen Idee	33
2.4.2	Mit dem Erforschen kommt die Lust auf die Umsetzung	34
2.5	Die Kraft des Traums vom eigenen Haus – Dieter Härthe	35
	Literatur	38

## **Teil II    Das Zukunftshaus**

<b>3</b>	<b>Werden Sie zum Architekten</b>	43
3.1	Das Zukunftshaus im Überblick	45
3.1.1	Die Architektur des Hauses	46
3.1.2	In der Einfachheit liegt die Kraft	47
3.2	Treibstoff für die Zukunft – Dr. Christoph Heinen	48
3.3	Die Planung beginnt	51
	Literatur	53
<b>4</b>	<b>Die Säulen des Zukunftshauses</b>	55
4.1	Die eigenen Werte als entscheidende Säule	57
4.1.1	Wie komme ich meinen Werten auf die Spur?	59
4.1.2	Was gehört zu unseren Werten?	60
4.2	Werte als Kompass für unser Tun – Matthias Lehner	61
4.3	Übungsteil – Ihr Weg zu Ihren Werten	67
4.4	Den eigenen Talenten Bedeutung verleihen	72

4.5	Man kann alles lernen – Stephan Landsiedel	76
4.6	Übungsteil – Ihren Talenten auf der Spur	81
4.7	Die Freude als Gesunderhalter	84
4.7.1	Im Kontakt mit mir	85
4.7.2	Vom Müssen zum Wollen	86
4.7.3	Sinnvolles Tun	88
4.7.4	Raum und Zeit vergessen	90
4.8	Mach's einfach – Sabine Asgodom	92
4.9	Übungsteil – Ihre Freuden aktiv wahrnehmen	96
4.10	Die Wirkung der gelebten Säulen	99
	Literatur	100
<b>5</b>	<b>Das Fundament</b>	103
5.1	Wie sieht es mit Ihrer Haltung aus?	107
5.2	Trauen Sie sich über den Weg?	108
5.3	Welche Überzeugungen prägen Sie?	110
5.4	Leben Sie Dankbarkeit	112
5.5	Die Kraft der Gedanken nutzen – Wiestaw Kramski	114
5.6	Übungsteil – So stärken Sie Ihr Fundament	118
5.6.1	Übung 1 – Aus Zweifeln Inspirationen machen	119
5.6.2	Übung 2 – Hartnäckigen Glaubenssätzen auf den Leib rücken	122
	Literatur	127

<b>6</b>	<b>Das Dach</b>	<b>129</b>
6.1	Richtungswechsel: Wo wollen Sie in Zukunft hin?	133
6.2	Im Beseelt-und-Bekloppt-Modus – Wie Sie groß denken	137
6.3	Die Vision ist der Schlüssel – Andreas Nau	140
6.4	Übungsteil – Ihr Weg zur Vision	146
6.5	So verankern Sie Ihre Vision	151
	Literatur	153
<b>7</b>	<b>Jetzt wird gebaut</b>	<b>155</b>
7.1	Wie begeistere ich meine Nachbarn?	157
7.2	Freigabe des Bauplans	159
7.3	Bis zum Winter soll der Rohbau stehen	160
7.4	Vom Reden ins Tun kommen	162
7.5	Zum Macher werden – Mike Fischer	163
	Literatur	170
 <b>Teil III    Bauaufsicht – so erhöhen Sie die Machbarkeit</b>		
<b>8</b>	<b>Der Rohbau steht – und jetzt?</b>	<b>173</b>
8.1	Welche Abschlussarbeiten stehen noch an?	174
8.2	Welche Innenarchitekten, Gärtner und sonstigen Helfer brauchen Sie noch?	177
8.3	Keine halben Sachen machen – Svea Kuschel	182
	Literatur	186
<b>9</b>	<b>Wie gehen Sie mit Baustopps um?</b>	<b>187</b>
9.1	Was können Sie vorher schon bedenken?	188

9.2	Wieso Baustopps auch hilfreich sein können	190
9.3	Wenn der Wille stärker ist als jede Hürde	192
9.4	Das Ziel fest im Visier – Anke Wirnsperger	194
	Literatur	198
<b>10</b>	<b>Was nehmen Sie mit in Ihr neues Heim?</b>	199
10.1	Warum uns Loslassen so schwerfällt	201
10.2	Den Ist-Zustand akzeptieren – Christine Lassen	208
	Literatur	214
<b>11</b>	<b>Der Einzug ins neue Haus</b>	215
11.1	Der Umzug steht an – jede Kiste will gepackt werden	216
11.2	Endlich angekommen – Woran Sie merken, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben	221
11.3	Einweihungsfeier – Lassen Sie die Korken knallen	222
11.4	Step by Step zum Sieg – Antje Heimsoeth	223
	Literatur	228
<b>12</b>	<b>Das Haus instand halten</b>	229
12.1	Der regelmäßige Hausputz	231
12.2	Renovieren als Daueraufgabe	233
12.3	Das Bessere ist der Feind des Guten – Bianca Fuhrmann	234
	Literatur	240

<b>13 Werkzeugkasten</b>	241
13.1    Übungen für Ihr Zukunftsmuskeltraining	241
13.1.1    Ihre persönliche „Löffelliste“	241
13.1.2    Die Schaukelstuhlübung	242
13.1.3    Der Zehn-Jahres-Überblick	243
13.1.4    Der Diamant-Tag	244
13.1.5    Die Dankbarkeitsübung „The Three Blessings“	245
13.2    Hilfreiche Onlinetools	246
Literatur	248
 <b>Epilog</b>	 249
 <b>Anhang</b>	 253