

Inhaltsverzeichnis

1 Raus aus der Mietwohnung	1
Literatur.....	10
Teil I Der Traum vom eigenen Haus	11
2 Im Träumermodus	13
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
2.3.4 Lassen Sie sich berühren – vernünftig sein können Sie später wieder.....	30

xv

XVI Bau Dir Deine Zukunft

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	 39
3	Werden Sie zum Architekten	41
3.1	Das Zukunftshaus im Überblick	43
3.1.1	Die Architektur des Hauses	44
3.1.2	In der Einfachheit liegt die Kraft ..	45
3.2	Treibstoff für die Zukunft – Dr. Christoph Heinen	46
3.3	Die Planung beginnt	49
	Literatur	51
4	Die Säulen des Zukunftshauses	53
4.1	Die eigenen Werte als entscheidende Säule	55
4.1.1	Wie komme ich meinen Werten auf die Spur?	56
4.1.2	Was gehört zu unseren Werten? ...	57
4.2	Werte als Kompass für unser Tun – Matthias Lehner	59
4.3	Übungsteil – Ihr Weg zu Ihren Werten	64
4.4	Den eigenen Talenten Bedeutung verleihen	69
4.5	Man kann alles lernen – Stephan Landsiedel	73

4.6	Übungsteil – Ihren Talenten auf der Spur	78
4.7	Die Freude als Gesunderhalter	82
4.7.1	Im Kontakt mit mir	83
4.7.2	Vom Müssen zum Wollen	84
4.7.3	Sinnvolles Tun	85
4.7.4	Raum und Zeit vergessen	86
4.8	Mach's einfach – Sabine Asgodom	88
4.9	Übungsteil – Ihre Freuden aktiv wahrnehmen	92
	Literatur	96
5	Das Fundament	97
5.1	Wie sieht es mit Ihrer Haltung aus?	101
5.2	Trauen Sie sich über den Weg?	102
5.3	Welche Überzeugungen prägen Sie?	103
5.4	Leben Sie Dankbarkeit	105
5.5	Die Kraft der Gedanken nutzen – Wiestaw Kramski	107
5.6	Übungsteil – So stärken Sie Ihr Fundament	111
5.6.1	Übung 1 – Aus Zweifeln Inspirationen machen	112
5.6.2	Übung 2 – Hartnäckigen Glaubenssätze auf den Leib rücken	115
	Literatur	120
6	Das Dach	121
6.1	Richtungswechsel: Wo wollen Sie in Zukunft hin?	125
6.2	Im Beseelt-und-Bekloppt-Modus – Wie Sie groß denken	129

XVIII Bau Dir Deine Zukunft

6.3	Die Vision ist der Schlüssel – Andreas Nau	132
6.4	Übungsteil – Ihr Weg zur Vision	137
6.5	So verankern Sie Ihre Vision	142
	Literatur	144
7	Jetzt wird gebaut	145
7.1	Wie begeistere ich meine Nachbarn?	146
7.2	Freigabe des Bauplans	149
7.3	Bis zum Winter soll der Rohbau stehen ..	150
7.4	Vom Reden ins Tun kommen	152
7.5	Zum Macher werden – Mike Fischer	153
	Literatur	160
	Teil III Bauaufsicht – so erhöhen Sie die Machbarkeit	161
8	Der Rohbau steht – und jetzt?	163
8.1	Welche Abschlussarbeiten stehen noch an?	164
8.2	Welche Innenarchitekten, Gärtner und sonstigen Helfer brauchen Sie noch?	167
8.3	Keine halben Sachen machen – Svea Kuschel	171
	Literatur	175
9	Wie gehen Sie mit Baustopps um?	177
9.1	Was können Sie vorher schon bedenken? ..	178
9.2	Wieso Baustopps auch hilfreich sein können	180
9.3	Wenn der Wille stärker ist als jede Hürde ..	182

9.4	Das Ziel fest im Visier – Anke Wirnsperger	184
	Literatur.....	187
10	Was nehmen Sie mit in Ihr neues Heim?	189
10.1	Warum uns Loslassen so schwerfällt.....	191
10.2	Den Ist-Zustand akzeptieren – Christine Lassen	197
	Literatur.....	203
11	Der Einzug ins neue Haus	205
11.1	Der Umzug steht an – jede Kiste will gepackt werden	206
11.2	Endlich angekommen – Woran Sie merken, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben ..	210
11.3	Einweihungsfeier – Lassen Sie die Korken knallen	211
11.4	Step by Step zum Sieg – Antje Heimsoeth.....	213
	Literatur.....	217
12	Das Haus instand halten	219
12.1	Der regelmäßige Hausputz	221
12.2	Renovieren als Daueraufgabe	223
12.3	Das Bessere ist der Feind des Guten – Bianca Fuhrmann	224
	Literatur.....	229
	Epilog	231
	Anhang	235