

# Inhalt

<b>Herzlich willkommen in deinem Zukunftswerk</b>	6
<b>So gelingt dein Zukunftswerk</b>	8
Die Erfolgsformel für ein gutes Leben	9
<b>Dein Start</b>	22
<b>Das Drehbuch deines Lebens</b>	24
Wofür lebst du?	28
Die Vision deines Lebens	34
Dein Powerziel	36
Deine Glücksroutinen	38
Dein Wunsch für dieses Jahr	41
Ich kann das <del>nicht</del>	48
Wahrheit zeigt dir den Weg	56
<b>Flow-Kick und Visionsdate: Werte und Charakter</b>	58
Ertappen und umschalten	66
Deine wahren Bedürfnisse	74
<b>Flow-Kick und Visionsdate: Gesundheit und Fitness</b>	76
Epigenetik – wie dein Lebensstil deine Gene beeinflusst	84
Essen ist ein Wunder – und es ist Liebe	92
<b>Flow-Kick und Visionsdate: Selbstliebe</b>	94
Echter Wohlstand – ein Plädoyer für neue Werte	102
Selbstliebe ist Nächstenliebe	110
<b>Flow-Kick und Visionsdate: Liebe und Beziehung</b>	112
Entdecke die Quelle der Weisheit in dir	120
Jedes Verhalten hat einen Sinn	128
<b>Flow-Kick und Visionsdate: Deine Berufung und dein Beruf</b>	130
Leben wir, um zu arbeiten – oder arbeiten wir, um zu leben?	138

Mehr Lebendigkeit – Gefühle einfach fühlen	146
<b>Flow-Kick und Visionsdate: Erfolg und Finanzen</b>	148
Bist du unglücklich mit deinem Beruf? Dann mach es doch wie die Fußballer!	156
Finanziell frei!	164
<b>Flow-Kick und Visionsdate: Flow und Kreativität</b>	166
So kommst du zurück in deinen Flow	174
Das Licht deines Herzens – Visualisierungsmeditation	182
<b>Flow-Kick und Visionsdate: Familie und Elternschaft</b>	184
Unsere Kinder werden so, wie wir sie sehen	192
42 Grad	200
<b>Flow-Kick und Visionsdate: Eros und Passion</b>	202
Genusskompass für guten Sex – finde deine Sprache für deine Wünsche	210
Der Sinnnesschwamm	218
<b>Flow-Kick und Visionsdate: Deine Form der Spiritualität</b>	220
Habe keine Angst vor deinem spirituellen Weg	228
Die Antwort in der Frage	236
<b>Flow-Kick und Visionsdate: Führung und Co-Creation</b>	238
Handelst du aus Angst oder aus Liebe?	246
Die Basis von New Work – die 4-Sync-Methode	254
<b>Flow-Kick und Visionsdate: Die Welt und du</b>	256
Wie du Stereotype verlassen und neue Bilder schaffen kannst	264
Wo Liebe ist, kann kein Krieg sein	272
<b>Vollendung</b>	274
<b>Deine Jahresvollendung</b>	275
<b>Anhang</b>	280