

# Inhalt

Herzlich willkommen in deinem Zukunftswerk	6
So gelingt dein Zukunftswerk	8
Die Erfolgsformel für ein gutes Leben	9
Dein Start	22
Das Drehbuch deines Lebens	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
Flow-Kick und Visionsdate: Werte und Charakter	58
Ertappen und umschalten	66
Deine wahren Bedürfnisse	74
Flow-Kick und Visionsdate: Gesundheit und Fitness	76
Epigenetik – wie dein Lebensstil deine Gene beeinflusst	84
Essen ist ein Wunder – und es ist Liebe	92
Flow-Kick und Visionsdate: Selbstliebe	94
Echter Wohlstand – ein Plädoyer für neue Werte	102
Selbstliebe ist Nächstenliebe	110
Flow-Kick und Visionsdate: Liebe und Beziehung	112
Entdecke die Quelle der Weisheit in dir	120
Jedes Verhalten hat einen Sinn	128
Flow-Kick und Visionsdate: Deine Berufung und dein Beruf	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>	<b>148</b>
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>	<b>166</b>
So kommst du zurück in deinen Flow	174
Das Licht deines Herzens – Visualisierungsmeditation	182
<b>Flow-Kick und Visionsdate: Familie und Elternschaft</b>	<b>184</b>
Unsere Kinder werden so, wie wir sie sehen	192
42 Grad	200
<b>Flow-Kick und Visionsdate: Eros und Passion</b>	<b>202</b>
Genusskompass für guten Sex – finde deine Sprache für deine Wünsche	210
Der Sinnesschwamm	218
<b>Flow-Kick und Visionsdate: Deine Form der Spiritualität</b>	<b>220</b>
Habe keine Angst vor deinem spirituellen Weg	228
Die Antwort in der Frage	236
<b>Flow-Kick und Visionsdate: Führung und Co-Creation</b>	<b>238</b>
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>	<b>256</b>
Wie du Stereotype verlassen und neue Bilder schaffen kannst	264
Wo Liebe ist, kann kein Krieg sein	272
<b>Vollendung</b>	<b>274</b>
<b>Deine Jahresvollendung</b>	<b>275</b>
<b>Anhang</b>	<b>280</b>