

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Raus aus der Mietwohnung</b> .....	<b>1</b>
	Literatur.....	10
<b>Teil I Der Traum vom eigenen Haus</b> .....		<b>11</b>
<b>2</b>	<b>Im Trumermodus</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
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
<b>Teil II Das Zukunftshaus .....</b>		<b>39</b>
<b>3</b>	<b>Werden Sie zum Architekten .....</b>	<b>41</b>
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
<b>4</b>	<b>Die Säulen des Zukunftshauses .....</b>	<b>53</b>
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
<b>5</b>	<b>Das Fundament</b> .....	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 Glaubenssätzen auf den Leib rücken .....	115
	Literatur.....	120
<b>6</b>	<b>Das Dach</b> .....	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
<b>7</b>	<b>Jetzt wird gebaut</b> .....	<b>145</b>
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
	<b>Teil III Bauaufsicht – so erhöhen Sie die Machbarkeit</b> .....	<b>161</b>
<b>8</b>	<b>Der Rohbau steht – und jetzt?</b> .....	<b>163</b>
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
<b>9</b>	<b>Wie gehen Sie mit Baustopps um?</b> .....	<b>177</b>
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
<b>10</b>	<b>Was nehmen Sie mit in Ihr neues Heim? .....</b>	<b>189</b>
10.1	Warum uns Loslassen so schwerfällt .....	191
10.2	Den Ist-Zustand akzeptieren – Christine Lassen .....	197
	Literatur.....	203
<b>11</b>	<b>Der Einzug ins neue Haus .....</b>	<b>205</b>
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
<b>12</b>	<b>Das Haus instand halten .....</b>	<b>219</b>
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
	<b>Epilog.....</b>	<b>231</b>
	<b>Anhang .....</b>	<b>235</b>

<http://www.springer.com/978-3-658-12671-1>

Bau Dir Deine Zukunft

Ein Anstiftungs- und Umsetzungsbuch für ein großartiges  
Leben

Ziolkowski, S.

2017, XIX, 243 S. 24 Abb., Hardcover

ISBN: 978-3-658-12671-1