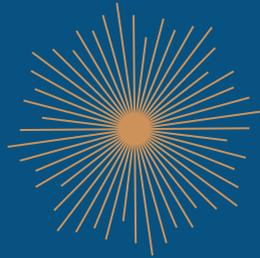


VEIT LINDAU

ZUKUNFTSWERK



Dein Weckruf

Wie **wertvoll** ist ein **einzig**er Tag deines Lebens?
Und wie **kostbar** ist dann erst **ein Jahr**?

Dieses Buch ist ein **Geschenk an dich** selbst.

Schreibe das **Drehbuch** deines Lebens und
setze es **lustvoll** in **Realität** um.

Heute ist **nicht** das **Ende**, sondern immer erst
der **Anfang** deiner wunderbaren **Reise**
durch dieses **Universum**.

PS: Alle Autor*innen haben unentgeltlich für dieses Buch geschrieben. Sämtliche Erlöse dieses Buches fließen in die ichliebedich-Stiftung. Wir danken dir im Namen aller Kinder und Jugendlichen, denen dein Beitrag dabei helfen wird, ihr Potenzial frei zu entfalten.

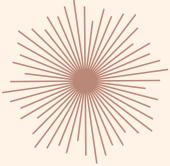
Hier ist Platz für ein Foto. Das kann ein Porträt von dir oder ein anderes Bild sein, das für dich symbolhaft repräsentiert, was du dir in diesem Jahr am meisten wünschst.

Dein Credo

Angenommen, dies wird das **beste Jahr** deines Lebens: Wie lautet dein Credo oder **dein Motto** für die kommenden **365 Tage**?

.....

.....



Herzlich willkommen in deinem Zukunftswerk

Ich heiße Veit Lindau und fühle mich geehrt, dich durch ein Jahr deines Lebens begleiten zu dürfen. Ich danke dir für dein Vertrauen. Dieses Buch basiert auf drei Thesen:

1. Du lebst – egal, wie alt du bist – noch lange nicht dein volles Potenzial.
2. Für dich existiert in deiner nahen Zukunft ein bisher unerreichtes Level an Erfüllung und Erfolg.
3. Du bist bereit für dieses nächste Level.

Da ich nicht an Zufälle glaube, gehe ich davon aus, dass diese Thesen auf dich zutreffen. Dieses Buch ist kein klassischer Zeitplaner für all deine Termine und es ist auch keine To-do-Liste, die du eifrig abhakst. Dieses Buch ist ein Drehbuch für das nächste Level deines Lebens. Es zeigt dir Wege, dein noch schlummerndes Potenzial voll zu aktivieren, um so das bisher Unmögliche möglich zu machen.

Die Welt ist laut und voller Ablenkungen. Schnell ist ein Jahr unseres so wertvollen Lebens verstrichen. Wir haben tapfer funktioniert und jeden Tag so viele Dinge abgearbeitet. Doch ging es dabei tatsächlich um uns? Sind wir unseren Werten und Wünschen treu geblieben oder haben wir lediglich ein Hamsterrad bedient? *Zukunftswerk* lädt dich dazu ein, nicht nur dein*e eigene*r Drehbuchautor*in zu sein, sondern auch die Hauptrolle in deiner Realität zu spielen. Es lädt dich dazu ein, *dich* kennenzulernen: Wenn du *dich* und *dein Leben* ernst nimmst und wenn noch viel mehr möglich wäre, was willst du dann wirklich-wirklich?

Vielleicht liegt dir in diesem Jahr besonders weltlicher Erfolg am Herzen. Vielleicht ist es auch eine erfüllte Partnerschaft, vitale Gesundheit, innerer Frieden, was dich be-

schäftigt. Vielleicht tickst du auch wie ich und willst einfach alles. *Zukunftswerk* ermutigt dich, größer in Bezug darauf zu denken, wer du bist und was du erreichen kannst. Es ist jedoch kein Tschakka-tschakka-Motivationsbuch, das dich noch mehr in den Leistungs- und Optimierungswahn pusht. Das Buch setzt auf einen klaren Fokus, intelligente Wirksamkeit und – ganz wichtig – Freude und Entspannung.

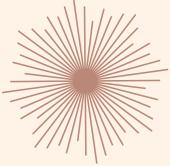
Ich bin kein Träumer, der glaubt, dass alles von allein geschieht. Die Impulse in *Zukunftswerk* beruhen auf 30 Jahren Erfahrung im Bereich Life Coaching und den neuesten, gründlich erforschten Erkenntnissen der Verhaltenstherapie, der Neurowissenschaft und der Flow-Forschung.

Natürlich folgt unser Dasein keiner starren mathematischen Gleichung. Uns alle erwarten auch in diesem Jahr wieder viele Überraschungen. Doch wenn ich eines gelernt habe, dann, dass wir wesentlich mächtiger sind, als wir glauben. Egal, wie stark wir konditioniert wurden, in Begrenzung zu denken und in abgenutzten Mustern zu handeln, in uns allen lebt ein schöpferisches Genie, welches das Gelingen und Erblühen unseres eigenen Lebens und unserer Umgebung positiv und befreiend beeinflussen kann.

Möge dich dieses Buch dabei unterstützen, dich neu und noch tiefer in dich und deine Möglichkeiten zu verlieben.

In Verbundenheit, von Schöpfer zu Schöpfer*in
Veit





Das Drehbuch deines Lebens

IN DER GEGENWART ANKOMMEN

Bevor du deinen Blick in die Zukunft richtest, ist es wichtig, in der Gegenwart anzukommen. So aktivierst du das Gesetz der Anerkennung, denn:

*Wir verändern uns nicht, indem wir versuchen,
etwas anderes zu sein, sondern indem wir bewusst
anerkennen, wer wir jetzt sind.*

Folgende Fragen helfen dir dabei:

*Auf welche inneren und äußeren Aspekte deines Lebens bist du stolz und dankbar dafür
und du willst sie unbedingt beibehalten oder sogar vermehren?*

*Welche inneren und äußeren Aspekte deines Lebens nerven dich und du willst sie un-
bedingt verändern oder loslassen?*

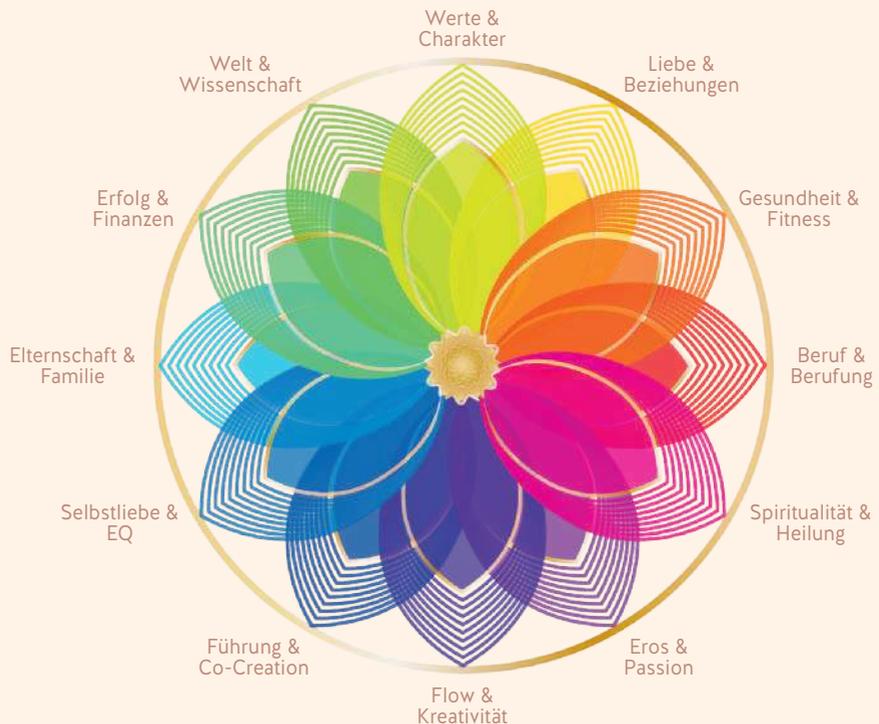
MEINE LEBENSBLUME

Geh in den Onlinebereich (s. Anhang) und fülle den Lebensblume-Test aus. Er vermittelt dir einen ausführlichen Überblick über dein aktuelles Leben. Er zeigt dir, welche Bereiche bereits gut entwickelt sind und welche nach deiner Aufmerksamkeit rufen. Im Anschluss bekommst du deine Lebensblume angezeigt. Drucke sie aus und klebe sie hierhin:

Die Vision deines Lebens

Warum eine Gesamtvision für dein Leben so bedeutsam ist, habe ich dir auf Seite 12 erklärt. Jetzt bist du dran, die Vision für dein Leben zu kreieren. Es geht hier noch nicht um 100 Prozent exakte Ziele, sondern eher um ein Gesamtgemälde für dein Leben. Hier einige Tipps:

- Nutze die aktive Visionsmeditation im Onlinebereich (s. Anhang), um dich zu energetisieren, bevor du schreibst.
- Bedenke, dass wirklich noch viel, viel mehr möglich ist, als du bisher erfahren hast. Träume groß und vergiss, wie du dahin kommst.
- Nimm die zwölf Bereiche unserer Lebensblume als Orientierung und frage dich: Was müsste in dem jeweiligen Blütenblatt geschehen, damit du ihm eine volle 10 gibst? Schreibe in der Gegenwart.
- Beziehe mit ein, was du in deinem Wunschleben *hast* (besitzt), wer du *bist* und was du *machst*.



Dein Powerziel

Die Bedeutung deines Powerziels kannst du auf Seite 14 nachlesen. Du hast sicher mehrere Ziele. Sie werden sich alle gegenseitig fördern. Dein Powerziel ist der Gamechanger, der Turbo für deine gesamte Vision. Lass dir Zeit bei der Auswahl. Entscheide dich für das Ziel, das dein Herz am meisten berührt. Dein Powerziel muss *konkret, positiv, emotional berührend* und *gegenwärtig* formuliert sein. Es sollte auf ein Datum festgelegt und messbar sein. Das bedeutet, du weißt ganz sicher, wenn du es erreicht hast. Ein Powerziel könnte zum Beispiel so lauten: »*Ich freue mich riesig, weil ich heute, am 30. März 2023, ein brillantes, überzeugendes Exposé für mein Buch an zehn Verlage abgeschickt habe.*« Oder so: »*Ich feiere am 1. Mai 2023, dass ich endlich einen Job in meiner Traumcompany bekommen habe und hier meine Talente in Freude und gut bezahlt (Gehalt = ...) entfalten kann.*«

Ich empfehle dir, ein Ziel zu wählen, das im Zeitraum von drei bis zwölf Monaten realistisch zu schaffen ist. Aufstocken (in der Größe) kannst du immer noch, wenn es gut anläuft. Du kannst weitere Powerziele aufschreiben, **wenn** du das erste erreicht hast.

Ich wähle als mein erstes Powerziel:

.....

.....

.....

.....

Warum ist dir dieses Powerziel so wichtig?

1. Weil

2. Weil

3. Weil

Ich wähle als mein zweites Powerziel:

.....

.....

.....

.....

Warum ist dir dieses Powerziel so wichtig?

1. Weil

2. Weil

3. Weil

Ich wähle als mein drittes Powerziel:

.....

.....

.....

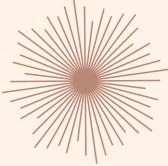
.....

Warum ist dir dieses Powerziel so wichtig?

1. Weil

2. Weil

3. Weil



Deine Glücksroutinen

Über Sinn und Wirksamkeit von Routinen habe ich auf Seite 16 geschrieben. Auf diesen Seiten bist du nun eingeladen, deine eigenen Rituale für den Morgen, den Abend und die Deep-Flow-Zeiten festzulegen. Ich teile mit dir meinen Ablauf als Inspiration. Baue dir deine maßgeschneiderte Routine und wähle dann, sie dir zuliebe tatsächlich täglich einzuhalten.

Meine Morgenroutine

- aufstehen, kurz dehnen
- 0,5 Liter lauwarmes Wasser trinken
- 10–20 Minuten stille Achtsamkeitsmeditation
- 5–10 Minuten Visualisierung meiner Vision, des Powerziels und wie ich den Tag erfahren möchte
- meine wichtigste Absicht für heute formulieren (z. B. »Heute schaue ich mit mildem Auge auf mich und die Welt«) und diese mindestens dreimal langsam und laut aussprechen
- weitere Möglichkeiten: geführte Meditationen, sanftes oder energetisierendes Yoga, Spaziergang, Teezeremonie

Meine Deep-Flow-Zeit

- meist direkt nach der Morgenroutine, etwa 90 Minuten
- Kaffee, grüner Tee, Stille
- kein Handy, keine E-Mails, kein Sprechen

- konzentriertes Arbeiten an einem Projekt
- Powerhandlung für den nächsten Tag wählen und prüfen, ob ich dafür etwas vorbereiten muss
- Powerhandlung für diesen Tag durchführen
- mindestens 20 Minuten Pause
- eventuell noch eine Deep-Flow-Zeit

Meine Abendroutine

- keine Bildschirme mehr ab eine Stunde vor dem Einschlafen
- 10–15 Minuten stille Achtsamkeitsmeditation oder Herz-Kohärenz-Meditation
- 5 Minuten innerlich aufzählen: Wofür bin ich heute dankbar? Was waren kleine und große Erfolge?
- Meist visualisiere ich in den letzten Minuten (wenn ich schon am Wegdriften bin) einen schönen Teilaspekt meiner Vision und beauftrage meinen Körper und meine Seele, in der Nacht zu heilen.
- weitere Möglichkeiten: geführte Meditationen zum Träumen und Einschlafen

MEDITATIONSTIPPS FÜR DEIN MORGEN- UND ABENDRITUAL

»Aufwachmeditation. Selbstliebe am Morgen« und »Einschlafmeditation. Selbstliebe für die Nacht«

siehe App

WOCHE

01

DATUM

MONTAG:

- Schlafqualität:
- Powerhandlung:
- Deep-Flow-Zeiten:
- Zeit für mich:
- Morgenritual ■ Abendritual

MEINE ABSICHT

.....

.....

.....

.....

DIENSTAG:

- Schlafqualität:
- Powerhandlung:
- Deep-Flow-Zeiten:
- Zeit für mich:
- Morgenritual ■ Abendritual

MITTWOCH:

- Schlafqualität:
- Powerhandlung:
- Deep-Flow-Zeiten:
- Zeit für mich:
- Morgenritual ■ Abendritual

DONNERSTAG:

- Schlafqualität:
- Powerhandlung:
- Deep-Flow-Zeiten:
- Zeit für mich:
- Morgenritual ■ Abendritual

WO ZIEHST DU IN DEINEM
LEBEN DIE GRENZE
ZWISCHEN *MÖGLICH* UND
UNMÖGLICH? UND IST
ES ZEIT, DIESE WIEDER
EINMAL ZU VERSCHIEBEN?

.....

.....

.....

.....

.....

GEISTESBLITZE

.....

.....

.....

SONNTAG:

- Schlafqualität:
- Powerhandlung:
- Deep-Flow-Zeiten:
- Zeit für mich:
- Morgenritual ■ Abendritual

SAMSTAG:

- Schlafqualität:
- Powerhandlung:
- Deep-Flow-Zeiten:
- Zeit für mich:
- Morgenritual ■ Abendritual

FREITAG:

- Schlafqualität:
- Powerhandlung:
- Deep-Flow-Zeiten:
- Zeit für mich:
- Morgenritual ■ Abendritual

Dieses Buch ist deinem schöpferischen Potenzial gewidmet. Erfolg und Glück sind dein Geburtsrecht. Ich lade dich ein, größer darüber zu denken, wer du bist und was du kannst, und dann mutig und entschlossen zu handeln. Nutze die kostbare Chance deines Lebens. Es ist Zeit, deine Träume zu verwirklichen.

MIT BEITRÄGEN VON

Lars Amend • Wanda Badwal • Dr. Joana Breidenbach • Ali Can • Vivian Dittmar
Gunda Frey • Nina Grimm • Tristan Horx • Dr. Gerald Hüther • Dr. Kira Kubenz
Michael Kurth • Sabine Lichtenfels • Andrea Lindau • Kristina Marlen
Dawa Tarchin Phillips • Melanie Pignitter • Patrick Reiser • Katia Saalfrank
Mareen Scholl • Dana Schwandt • Jessica Schwarzer • Laura Malina Seiler
Stefanie Stahl • André Stern



WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-8853-3

