

# Inhalt

Vorwort von Joachim Franz . . . . .	11
Einleitung . . . . .	13
Warum ich dieses Buch geschrieben habe . . . . .	14
Was Sie in diesem Buch erwartet (und was nicht) . . . . .	16

## Teil 1 Die Träume und das Leben

<b>Unsere Lebensträume . . . . .</b>	<b>21</b>
Der Lebenstraumkuchen . . . . .	22
Lebensträume gehen uns alle an . . . . .	26
Das Streben nach Glückseligkeit . . . . .	30
<b>In Morpheus Armen – Traumvielfalt . . . . .</b>	<b>35</b>
Die Träume der Nacht . . . . .	35
Tagträume – alles ist gut . . . . .	37
Lebensträume – und täglich grüßt das Murmeltier . . . . .	40
Visionen – größer, bunter, weiter . . . . .	43
<b>Die Psyche und die (Lebens-) Träume – wie wir werden, was wir nicht sind . . . . .</b>	<b>44</b>
Unsere Persönlichkeit . . . . .	44
Das Zwiebelmodell der Persönlichkeit . . . . .	47
Aufgewacht! . . . . .	55

## Teil 2

### Träume leben

<b>Vom Träumen und vom Scheitern</b> . . . . .	61
Allerlei Traumarten . . . . .	61
Warum Scheitern so wichtig ist . . . . .	67
Was vom Traum dann übrig bleibt . . . . .	69
<b>Ihr Lebenstraum-Navigator</b> . . . . .	72
<b>Lebenstraum-Navigator 1: Die »guten« Überzeugungen</b> . . . . .	74
Glaubenssätze erkennen . . . . .	74
Neue Glaubenssätze finden . . . . .	78
<b>Lebenstraum-Navigator 2: Der Blick zurück</b> . . . . .	80
Woher wir kommen und wohin wir gehen . . . . .	80
Was heute ist . . . . .	85
<b>Lebenstraum-Navigator 3: Ihre Lebensphasen und deren Träume</b> . . . . .	89
Kindheit, Jugend und Adoleszenz . . . . .	89
Die Lebensmitte . . . . .	90
Die Phase der Reife . . . . .	92
Ihr Leben auf einen Blick . . . . .	93
<b>Lebenstraum-Navigator 4: Die sieben Traumfelder</b> . . . . .	97
1. Beruf und Berufung – Der Traumjob . . . . .	98
2. Märchenprinzessin und Froschkönig – Partnerschaft und Familie . . . . .	116
3. Zusammen ist man weniger allein – Freunde, Gemeinschaft, Lebensraum . . . . .	134
4. Geht nicht, gibt's nicht – Erleben-wollen-Träume . . . . .	145
5. Mein Haus, mein Auto, mein Meerschweinchen – Haben-wollen-Träume . . . . .	154
6. Mein Körper und die Erleuchtung – Sein-wollen-Träume . . .	164
7. Think big! – Träume für die Welt . . . . .	179

<b>Lebenstraum-Navigator 5: Ihre Lebensmotive</b> . . . . .	188
Die beiden Listen . . . . .	188
Was ist was? . . . . .	193
 <b>Lebenstraum-Navigator 6: Was wirklich zählt</b> . . . . .	 195
Ihre Träume auf dem Prüfstand . . . . .	195
Der Warum-Check . . . . .	197
 <b>Lebenstraum-Navigator 7: Ihre Träume im Überblick</b> . . . . .	 199
Ihre Mindmap . . . . .	199
Das Gesamtbild . . . . .	203

### **Teil 3**

#### **Aufgewacht – und nun?**

<b>Genug geträumt</b> . . . . .	209
Existenziell oder gleichgültig? . . . . .	209
Das Leben Ihrer Träume . . . . .	212
 <b>Die inneren Stimmen</b> . . . . .	 217
Intuition und Inspiration . . . . .	217
Die Erfahrung der Stille . . . . .	218
Die Zeichen achten . . . . .	222
 <b>Ihre Lebenslernaufgaben</b> . . . . .	 227
Akzeptieren, was ist . . . . .	229
Vergebung . . . . .	231
Dankbarkeit . . . . .	233
 <b>Träumen – Planen – Tun</b> . . . . .	 238
Der Preis Ihrer Träume . . . . .	238
Mut zum Scheitern . . . . .	241
Vom Traum zum Ziel . . . . .	243
Bleiben Sie dran! . . . . .	251

<b>Schlusswort: Die Lebenstraumreise . . . . .</b>	<b>252</b>
<b>Dank . . . . .</b>	<b>254</b>
<b>Literatur und Links . . . . .</b>	<b>255</b>