

# INHALT

Vorwort von Udo Lindenberg 10

Prolog 13

## I. REISEVORBEREITUNG FÜR DAS GROSSE ABENTEUER, SEINEN TRAUM ZU LEBEN 15

1. Warum bist du hier? Träumst du schon  
oder funktionierst du noch? 16
2. Träumer und ein Mutmachbuch?  
Brauchen die so etwas? 19
3. Kennst du deine Träume?  
Ein Blick in die Wundertüte 26
4. Wie wird man ein Träumer?  
Der Weg zu den Sternen 32
5. Woran erkennst du deine Träume?  
Was willst du wirklich? 39
6. Große oder kleine Träume – sie alle brauchen Flügel 44
7. Ein erfülltes Leben – warum es sich lohnt,  
den Weg eines Träumers zu gehen 57
8. Das Spiel des Lebens – gehst du über Los  
oder ins Gefängnis? 59
9. Der Stoff, aus dem die Träumer sind – willst du es  
allen oder lieber dir recht machen? 61

10. Sicherheit – Bausparvertrag oder Hausboot  
auf dem Amazonas 67

## II. HINDERNISSE UND RÜCKSCHLÄGE UND WARUM EINEN TRÄUMER NICHTS AUFHALTEN KANN 75

1. Rückschläge – mit fliegenden Fahnen gegen die Wand 76
2. Ablehnung – jeder kriegt etwas vor den Bug,  
nimm es nicht persönlich! 82
3. Sie wollen nur dein Bestes – wenn Realisten  
auf Träumer prallen 87
4. Familie – vom Umtausch ausgeschlossen! 92
5. Zweifel – die hartnäckigen Nager in der Träumerseele 98
6. Verlorene Träume – im Fundbüro der verlorenen  
Träume herrscht Hochbetrieb 101
7. Durchhalten – Durststrecken auf dem langen Weg  
zur Getränkeausgabe 107
8. Zu alt? – Es ist nur zu spät, wenn du nicht jetzt anfängst! 114
9. Secondhand-Träume – den Traum eines anderen leben 125
10. Angst – ein wichtiger Tanzpartner 128
11. Selbstwert – du bist nicht dein Kontostand! 142
12. Vergleiche – immer sind die anderen schöner,  
klüger, reicher 146
13. Zeitpunkt – das Richtige zur falschen Zeit 148
14. Ausreden – tausend gute Gründe,  
die dagegen sprechen 151
15. Aufschieberitis – morgen fange ich ganz bestimmt an! 155
16. Keine Zeit – wer führt dein Zeitkonto? 158
17. Perfektionismus – wenn dein Bestes nie gut genug ist 165
18. Geheimgedanken – es ist viel los im Schattenkabinett 168
19. Bewertungen – wenn alles ein Preisschild bekommt 173
20. Einsatz – hat wirklich alles seinen Preis? 177

21. Flügellahm – was tun, wenn dich der Mut verlässt? 182
22. Ganz unten – von da geht es nur bergauf! 190
23. Traumsammler – kann man zu viele Träume haben? 194
24. Reich und berühmt – wenn Träume eine Maske tragen 198
25. Opfer sein – schuld sind immer die anderen! 205
26. Gedankenkarussell – wie man erfolgreich aus einer Mücke einen Elefanten macht 210
27. Warteschleife – wann geht dein echtes Leben los? 213
28. Außenseiter – stimmt etwas nicht mit dir? 215
29. Selbstkritik – falls du eine Strategie suchst, deinen Traum zu erschlagen 224

### III. LUFTSCHLOSSARCHITEKT SUCHT BODENGRUNDSTÜCK 229

1. Alltagsgrau – wie bleibt man ein Träumer? 230
2. Träumer-Navi – wohin führt dein Weg? 233
3. Träume und bare Münze – was ist dein Traum wert? 237
4. Absicht – das Benzin von der Tankstelle des Universums 240
5. Glauben – wer glaubt an dich? 244
6. Mut – man kann nicht halb aufs Ganze gehen! 246
7. Intuition – wenn dein Herz spricht, höre besser zu! 250
8. Leichtigkeit – es ist leicht, es sich schwer zu machen 253
9. Geduld – mit der Zeit wird aus Gras Milch 256
10. Hoffnung – Mund-zu-Mund-Beatmung für die dritte göttliche Tugend 260
11. Kreativität – das Kind in dir will spielen! 263
12. Begeisterung – du kannst in anderen nur entzünden, was in dir selber brennt! 269
13. Achtsamkeit – achte auf die Zeichen! 271
14. Bewegung – bewege dich, dann bewegt sich etwas! 273
15. Nebenwirkungen – der Beipackzettel 276

## IV. SURVIVAL-KIT FÜR TRÄUMER – ÜBERLEBENSHILFEN UND SOFORTMASSNAHMEN 279

1. Entwickle eine Miesepeter-Allergie! 280
2. Suche dir Menschen, die dich aufbauen! 281
3. Hör auf, schlecht von dir zu reden! 283
4. Verlagere die Perspektive! 285
5. Erzähle eine neue Geschichte! 287
6. Wechsle das Thema! 289
7. Was überlebt die Zeit? 292
8. Aufbauvitamine für flügelahme Träumer 293
9. Träumerzeit – wer weit fahren will, muss tanken! 295
10. In der Ruhe liegt die Kraft – das ist keine  
Binsenweisheit 297
11. Ob früher Vogel oder Wurm, mach dir  
den Tag zum Freund! 299
12. Mutig werden, indem man so tut,  
als ob man mutig wäre 300
13. Sich etwas von der Seele schreiben 302
14. Atmen – Umleitungsempfehlung bei Gefühlsstau 304
15. Du darfst um Hilfe bitten 306
16. Auch der weiteste Weg beginnt mit dem ersten Schritt 308
17. Gewohnheitstiere umgewöhnen 310
18. Dreamboard – die Traumtafel 315
19. Traumhelfer – den Träumen anderer zu helfen,  
macht glücklich 317

Die Königsdisziplin des Träumers –  
Träumen von einer besseren Welt 320

Abschied 330

Danke – eines der wichtigsten Worte in unserer Sprache! 333