

TRAUMWÄRTS

wohin führt **dein** Weg ...



Andreas Niedrig in
Kooperation mit der



05:56, 05:57, 05:58, 05:59 ... 

Noch schlafen wir, träumen vielleicht etwas Schönes ...
... Es gibt so viele verschiedene, ganz eigene Träume.
In unseren Träumen ist fast alles möglich.

TRAUM

Wir können fliegen, über das Wasser laufen,
wir fühlen uns grenzenlos und frei.

Aber was passiert nach dem Aufwachen?

Ist es wirklich so leicht, unsere Träume, Wünsche
und Ziele zu erkennen, an ihnen zu arbeiten und
sie festzuhalten?

Was wir bereit sind, für die Verwirklichung unserer
Träume zu tun, das entscheiden wir persönlich und
ganz allein.

The background of the entire slide is a photograph of a rural landscape at sunrise. A dirt road curves from the bottom left towards the center. In the distance, a single tree stands on a grassy field. A utility pole with power lines is visible on the right side. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow across the sky and field.

06:00! 06:01, 06:02, 06:03...

Der Wecker klingelt. Wir werden aus unseren Träumen in die Realität gerissen, es ist vorbei mit der Ruhe und unseren Träumen ...

... Wir öffnen die Augen, es beginnt unser ganz normaler Alltag. Keine Zeit für Träume und Nachdenken über Wünsche und Ziele.

Unser Kopfkino startet, tausend Dinge, die erledigt werden wollen. Es fühlt sich so an, als ob wir auf einer Autobahn fahren und die Ausfahrt nicht finden.

WÄRTS

TRAUMWÄRTS setzt hier an, um an verschiedenen Lebensgeschichten und Beispielen zu zeigen, wie wir uns Zeit und Raum für unsere ganz eigenen **(T)RÄUME** schaffen können.



Das ist — — —

„Träume dein Leben und lebe deinen Traum.“
ist ein Spruch, der leicht gesagt ist.
Aber wie sieht unsere Wirklichkeit aus?
Leben wir unsere Träume?

Menschen sind individuell und verschieden.
Führen wir – bei allen äußeren Einflüssen –
ein glückliches und erfülltes Leben –
Keine dieser Fragen kann an dieser Stelle direkt
beantwortet werden, denn die Antworten
stecken in uns!

→ TRAUMWÄRTS

Wir haben ganz persönliche Erwartungen an das Leben und sind teilweise nur bedingt bereit, uns für das, was wir erreichen möchten, einzusetzen. Wir stoßen an Grenzen und lassen uns allzu oft davon (aus)bremsen.

Mit diesem Booklet möchte ich ihnen Beispiele von Menschen aus meinem Leben näher bringen, die zeigen, dass es durchaus möglich ist, Träume zu verwirklichen, selbst dann, wenn aufkommende Hindernisse diese schwierig erscheinen lassen.

Lassen sich Träume immer realisieren?
Können wir, wenn sich uns eine Tür verschließt, auch die Tür sehen, die sich uns (er)öffnet?

Ich möchte ihnen Mut machen ihre **TRAUMWÄRTS** Ziele zu finden und diese zu realisieren.

Benutzen Sie dieses Booklet als Werkzeug oder Leitfaden um ihre Ziele zu erreichen. Es soll ihnen Struktur und Kraft geben, das Alltägliche zu meistern. **Zusätzliche Infos erhalten sie über die eingefügten QR-Codes.**

Dabei sollten wir täglich dafür sorgen, dass wir in Balance mit unserem Geist und Körper leben, denn es erhöht die Chance gesund durchs Leben zu gehen.

Träume gehören zu unserem Leben wie die Luft zum Atmen.



«Du kannst vieles schaffen, Du musst es nur TUN!»

Andreas Niedrig

Mein Leben verlief nicht immer geradlinig.
Ganz im Gegenteil ...
... Wie und warum fand ich mein Glück?



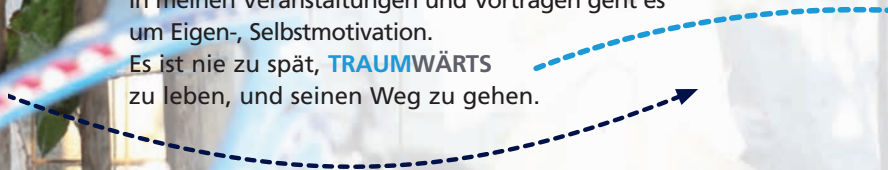
www.andreas-niedrig.com

Stationen meines Lebens

- 1967 im Ruhrgebiet geboren
- als Jugendlicher war ich Leistungsschwimmer
- 10 Jahre Drogenabhängigkeit und Therapie
- 10 Jahre gehörte ich zu den besten Triathleten der Welt
- 2000 erschien meine Biografie
«Vom Junkie zum Ironman» als Buch
- 2008 kam meine Lebensgeschichte
«LAUF UM DEIN LEBEN» in die Kinos

In meinen Veranstaltungen und Vorträgen geht es
um Eigen-, Selbstmotivation.

Es ist nie zu spät, **TRAUMWÄRTS**
zu leben, und seinen Weg zu gehen.



Alles hat einen Hintergrund

TRAUMWÄRTS

... Mit der Initiative PRINZIP-ZUKUNFT haben die Techniker Krankenkasse und ich in den letzten drei Jahren viele Menschen erreicht und anschauliche Hilfestellungen gegeben. Wir haben diese Idee weiter entwickelt und so entstand die Kampagne **TRAUMWÄRTS**.

Ziele definieren und erreichen schafft Freude und gibt uns ein ausgeglichenes Lebensgefühl.

Träume
Realisieren mit
Ausdauer und
Unterstützung macht
Mut und lässt uns
vor**WÄRTS** blicken!



www.tk.de

TRAUMWÄRTS unterstützt dich deine persönlichen Bedürfnisse umzusetzen oder wieder zu finden – lebe deine Wünsche und Ziele!

Andreas Niedrig in
Kooperation mit der



TRAUMWÄRTS

«Jetzt bist **Du** gefragt,
wo liegen Deine Träume?» - - - - -



Lass dich inspirieren ...

... Gesundheit, Beruf, Familie, Partnerschaft, Sport, Kunst,
Literatur, Musik, Soziales, Reisen, Umwelt, Lifestyle etc.?

Jetzt geht es um dich und dein Leben!

Du bist der wichtigste Hauptdarsteller und hast es in der Hand
deine Ideen, Träume oder Ziele zu realisieren.

Solltest du Unterstützung benötigen, suche dir deinen persön-
lichen **Sporni**, einen Menschen der dich «anspornt» und auf
diesem Weg begleitet.

Aber vielleicht möchtest du anderen ein **Sporni** sein. Schau dich
um, möglicherweise benötigt jemand deine Unterstützung.

Nutze für dich oder andere die Möglichkeit **TRAUMWÄRTS**
zu sein. Wohin der Weg führt entscheidest Du!

Raum für **mich** & **meine** !

-----> Ideen, Träume, Ziele

1. Mein Traum/Ziel

2. Mein/e Sporni(s)

3. Was brauche ich

4. Traum erfüllt am:



www.traumwärts.de

Datum, Unterschrift

Andreas Niedrig in
Kooperation mit der



TRAUMWÄRTS



www.traumwärts.de

In den letzten Jahren habe ich bei meinen Veranstaltungen und Projekten folgende Frage immer wieder gehört:

- **Wie schaffen es andere Menschen?**

Fast alle müssen Hürden überwinden und Rückschläge hinnehmen, nur wissen wir meist nicht, was und wie viel andere Menschen investieren, um ihre Ziele, Wünsche und Träume dennoch zu realisieren.

Erfahrungen auszutauschen, miteinander zu sprechen bietet Unterstützung und zeigt uns, dass wir mit unseren Sorgen, Ängsten und Träumen nicht allein sind.

Im Internet gibt die interaktive Seite **www.traumwärts.de** Menschen mit ähnlichen Zielen und Wünschen die Chance, sich gegenseitig zu motivieren.





www.traumwärts.de unterstützt uns Träume, Ziele und Lebensprojekte zu visualisieren und umzusetzen. Wir können gleich gesinnte Menschen treffen, die einen ähnlichen Traum oder ein ähnliches Ziel haben oder hatten oder gerade dabei sind, sich ihren Traum zu verwirklichen.



www.traumwärts.de

www.TRAUMWÄRTS.de

bietet die Chance, sich auszutauschen und zu erkennen, dass jeder von uns Ansporn und positiven Zuspruch benötigt, um seine Motivation nicht zu verlieren. Menschen, die uns bei unserem **TRAUMWÄRTS** Projekt unterstützen, nennen wir **Spornis**.

Wer möchte, kann sich hier einen Zielerreichungsplan mit Meilensteinen einrichten, um seinen Traum zu verfolgen. Ein vorher festgelegter Countdown erinnert uns täglich wie ein Trainer daran, was wir uns vorgenommen haben.

Navigiere **TRAUMWÄRTS!**

TRAUMWÄRTS

in einem Vortrag

Seit über 10 Jahren halte ich Vorträge und Seminare zu ganz verschiedenen Themenbereichen. Alle haben eines gemeinsam: Es geht um uns, es geht um Menschen, um aktive Hilfestellungen, um unsere Motivation, unsere Ziele, Wünsche und Träume – und es geht um Entscheidungen!

Alle Menschen haben Eigenschaften, die zum Nachdenken, Umdenken und Umsetzen anregen.

TRAUMWÄRTS ist in jedem von uns zu finden.

Uns auf den Weg begeben und den ersten Schritt wagen, müssen wir ganz allein.

Vielleicht nicht allein, aber mit Hilfe und Unterstützung anderer Menschen ist vieles möglich.



TRAUM WÄRTS

in meinem neuen Buch

2012 wird mein neues Buch erscheinen. Schon lange gibt es die Idee, meine Erlebnisse, Begegnungen und Erfahrungen in einem Buch festzuhalten. Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, aus einer Idee ein konkretes Projekt werden zu lassen.

Immer wieder bin ich auf der Suche nach dem:

WARUM sind Menschen glücklich?

WARUM sind Menschen unglücklich?

Warum gibt es Menschen, die Ihre Träume leben? Warum gibt es Menschen, die es nicht tun?

Durch meine Art, die Welt mit offenen Augen zu betrachten, bin ich immer wieder Geschichten begegnet, die einfach aufgeschrieben werden müssen.

Ich möchte dieses Buch allen Menschen widmen und mich bei denen bedanken, die mich mit ihrer Lebenseinstellung, ihrer Art und Weise, dem Leben zu begegnen, inspirieren und mir immer wieder Mut machen, an mich zu glauben.

Um niemals aufzugeben, Träume Realität werden zu lassen. <<<>>>



TRAUMWÄRTS

als Dokumentarfilm

"Jeder von uns träumt von einem eigenen, einmaligen, unverwechselbaren erfüllten Leben. Viele unserer Träume werden wahr, indem wir sie wagen und Schritt für Schritt Wirklichkeit werden lassen.

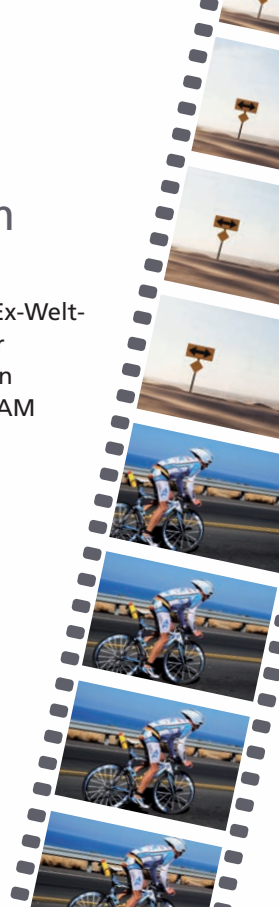
Der Dokumentarfilm
TRAUMWÄRTS fängt
Träume ein.

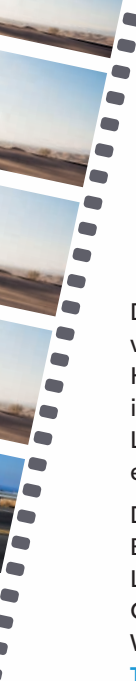
Den roten Faden des Filmes bildet das „Race across America“ (RAAM), ein Nonstop-Radrennen quer durch die USA – länger als die Tour de France – 4800 km durch wechselnde Zeit- und Klimazonen, durch Wüsten, über Berge, mit Zeitlimits für Einzelfahrer und Teams.



Gefahren wird Tag und Nacht. Der Ex-Welt-klassetriathlet und Ausdauersportler Andreas Niedrig will, unterstützt von seinem Team, seinen Traum, das RAAM

als Solofahrer zu meistern,
wahr werden lassen.





ab Herbst 2012 zu sehen ...

Dieser Traum platzt, Andreas verletzt sich 2 Tage vor Abflug, doch ein Achterteam aus begeisterten Hobby-Radsportlern fährt spontan das Rennen für ihn. Für die Fahrer erfüllt sich überraschend ein Lebenstraum, den sie so gar nicht selbst er(ge)träumt hatten.

Der Film zeigt intensive, anrührende, anregende Bilder und Stimmungen vor überwältigenden Landschaftspanoramen. Auf Nebenstraßen fließen Geschichten von Menschen, Lebensträumen und Wünschen in den dokumentarischen Erzählstrang. **TRAUMWÄRTS** nimmt uns, die Zuschauer, nicht nur als Beobachter mit, sondern schickt uns auch auf eine ganz eigene Reise.

Mitreisen können wir ab Herbst 2012 ...



TRAUMWÄRTS

Wo sind die Grenzen deiner Welt ...

CALL
BOX
112

TRAUMWÄRTS

Schanzenstr. 38, 51063 Köln

info@traumwaerts.de · www.traumwärts.de · www.facebook.com/traumwaerts

Quellenangabe Fotos: Klaus Reinelt, Frank Erler, Michael Hausberger, Klaus Arendt

Gestaltung/Layout: Horst Brozy · design@brozy.eu

Andreas Niedrig in
Kooperation mit der

