

Neil James · Peter Gerlach  
Vera F. Birkenbihl

# Positives Denken von **A** bis **Z**

So nutzen Sie die Kraft des  
Wortes, um Ihr Leben zu ändern

mvgverlag 

Vera F. Birkenbihl · Peter Gerlach ·  
Neil James

# **Positives Denken von A bis Z**



Vera F. Birkenbihl · Peter Gerlach ·  
Neil James

# **Positives Denken von A bis Z**

So nutzen Sie  
die Kraft des Wortes,  
um Ihr Leben zu ändern

**mvg**verlag 

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:  
[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

8. Auflage 2016

© 2001 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Vierthaler & Braun, München

Satz: Sandra Wilhelmer, Landsberg am Lech

Druck: Konrad Triltsch GmbH, Ochsenfurt

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-636-07078-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-391-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-488-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter  
[www.muenchner-verlagsgruppe.de](http://www.muenchner-verlagsgruppe.de)

*Mit Liebe an Teresa,  
eine ganz besondere Freundin*



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort von Neil James</b> .....	9
<b>Danksagung</b> .....	10
<b>Hier einige Hinweise, die Ihnen helfen, das Beste aus diesem Buch zu machen</b> .....	12
<b>Vera F. Birkenbihl zu diesem Buch</b> .....	13
<b>Ihre Lebens-Qualität oder: Wie reden Sie eigentlich mit anderen bzw. mit sich selbst?</b> .....	15
Mini-Kreativitäts-Übung .....	19
<b>Sprachgefühl trainieren: Das RUSSELSche Sprach-Spiel<sup>®</sup></b> .....	20
Für eine/n einzelne/n Spieler/in .....	20
Die Gruppen-Variante mit Diskussionen .....	22
Der letzte Schritt für Solo- oder Gruppen-Spieler .....	25
<b>Kreative KaWa<sup>®</sup>-Listen</b> .....	26
KaWa <sup>®</sup> – Was ist das? .....	26
6 kleine KaWa <sup>®</sup> -Tips .....	32
<b>Die Geburt einer Idee</b> .....	35
<b>Die innere Einstellung</b> .....	39
<b>Unsere Gedanken</b> .....	44



<b>Das Positive Denken</b> .....	49
Die Gegenmittel und wie man sie verwendet ...	49
<b>Die James-Apotheke</b> .....	52
Gebrauchsanweisung .....	52
Warnung .....	52
<b>Wort-Listen</b> .....	53
<b>Warum sollten Sie sich die Mühe machen?</b> .....	99
<b>Von der Theorie in die Praxis</b> .....	103
<b>Der Freiheitsprozess</b> .....	108
<b>Freiheit</b> .....	109
Schritt 1: Furchtlosigkeit & Konzentration ...	109
Schritt 2: Rollen & Verantwortung .....	110
Schritt 3: Selbstwert & Erfahrung .....	110
Schritt 4: Energie & Enthusiasmus .....	111
Schritt 5: Entscheidungen & Loslassen .....	111
Schritt 6: Optionen & Gelegenheiten .....	112
Schritt 7: Bedeutung & Motivation .....	112
<b>Nachwort des Überarbeiters und Übersetzers</b> ..	113
<b>Danksagung</b> .....	115
<b>Zu den Autoren</b> .....	116
<b>Bücher, die inspirieren</b> .....	119
Das Freedom-Seminar .....	120
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	121

## Vorwort von Neil James

Dieses Buch hat, wie manch anderes Projekt, mit einer kleinen Idee angefangen. Der letztendliche Anstoß, sie im Detail niederzuschreiben und zu veröffentlichen, stellte sich zunächst als negative Erfahrung heraus, die sich jedoch als eine hervorragende Chance der persönlichen Weiterentwicklung entpuppte. Wie man weiß, entsteht ja sogar etwas Bezauberndes wie eine Perle nur aus einem Sandkorn in der Auster. Genauso sehe ich nun diesen ersten Anstoß: ein weiterer Mosaikstein im Leben, mit dem man lernen, wachsen und den Weg der Liebe und des Lebens ausbauen kann.

Aus persönlicher Erfahrung, Berufstätigkeit und Aussagen von Freunden weiß ich, dass all diese Strategien Hand und Fuß haben. Wie ich in meinen Seminaren immer sage: Wenn Ihnen die Ideen gefallen – prima! Machen Sie sie sich zu Nutzen und arbeiten Sie mit ihnen. Wenn Sie jedoch keinerlei Wert für sich darin sehen – auch gut. Vergessen Sie die Idee und gehen Sie auf eine neue zu, die passender und für Sie richtig ist. Es gibt keine richtige oder falsche Art des Wachsens. Man wächst, weil man wachsen will.

*Neil James*

## Danksagung

Arthur Koestler sagt in seinem Buch „The Act of Creation“, dass Humor, wie Kreativität, von einer plötzlichen Veränderung in unserer Wahrnehmung kommt – eine Umschichtung von einer Rahmenbedingung oder Perspektive zu einer anderen. In einer Sekunde wird uns eine Idee klar. Plötzlich sehen oder denken wir alles anders.

Schon immer hatte ich eine Neigung zu solchen „Ausrutschern“, solchen plötzlichen Veränderungen der Perspektive. Ich sage: schon immer, aber das ist nicht ganz richtig. Viele von ihnen gefielen mir am Anfang gar nicht. Vielmehr fand ich nach und nach Geschmack an ihnen, fast so, wie ich heute ein gereiftes Malzbier genieße.

Eingeständnisse sind meine heranreifenden Erkenntnisse. Dieses Buch ist das Ergebnis vieler Schnitzer und Umwandlungen, von Niederlagen, die zu Erfolgen wurden. Es wäre nicht zustande gekommen ohne das Mitwirken von anderen, ohne Ausrutscher und Verbindungen zwischen Persönlichkeiten. Die Inspiration kam von gereinigten, herauskristallisierten, verinnerlichteten, umformulierten, veränderten und verpflanzten Ideen.

Ich möchte die Schriftstücke von James Kavanaugh hervorheben, insbesondere sein Gedicht „Willst du mein Freund sein“, das mir auf meinem Weg half. Folgende

Leute halfen mir ebenfalls auf diesem Weg: Caroline Rogers, Charlie Tveit, Ashley Wallman, Ilesh und Dushyant Patel und viele andere Leute, deren Bekanntschaft ich glücklicherweise in meinem gewählten Berufszweig machte.

Besondere Anerkennung gebührt Tess Moore für ihren kreativen Beitrag, Isabel Losada, meiner Agentin, und Judith Longman, meiner Herausgeberin.

Zu tiefstem Dank verpflichtet bin ich auch Teresa, die größtenteils die treibende Kraft und die Eingebung dafür war, dieses Buch drucken zu lassen.

Die Wichtigkeit liegt nicht so sehr darin,  
was wir denken, was wir wollen,  
sondern darin, was wir denken wollen.

*Neil James*

## **Hier einige Hinweise, die Ihnen helfen, das Beste aus diesem Buch zu machen**

Sie können das Buch auf Ihr Bücherregal stellen. Wenn Sie aber etwas Neues lernen und Ihren Gedankenprozess positiv verändern wollen, benutzen Sie dieses Buch täglich. Lesen Sie morgens, mittags, nachmittags und abends darin, wann immer Sie eine freie Minute haben. Statt ungeduldig zu werden, wenn Sie irgendwo anstehen müssen, lesen Sie ein paar Zeilen in diesem Buch und flüstern dem, der neben Ihnen steht, ein paar nette Worte ins Ohr. Bauen Sie den Inhalt, wie ich es getan habe, in Ihren Alltag ein. Haben Sie den starken inneren Willen, eine positive Veränderung in Ihrem Leben zu erreichen.

Wenn es Ihnen hilft, lesen Sie mit einem Stift, unterstreichen und markieren Sie sich Wörter, die Ihnen auffallen und die Sie verwenden können. Benutzen Sie das Buch als Arbeitsbuch. Je mehr Sie dieses Buch verwenden, umso größer ist die Chance, dass Sie das Gelernte auch aktiv benutzen, denn wir lernen am besten, wenn wir es auch tun. Verwenden Sie daher die Wörter, die Ihnen später in den Wortlisten vorgestellt werden, bei jeder Gelegenheit, in der Arbeit, in der Freizeit, bei Freunden, Bekannten, auf Parties etc.

**Viel Spaß und Erfolg!**

*Peter Gerlach*