

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 

# 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®</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®-Listen</b> .....	26
KaWa® – Was ist das? .....	26
6 kleine KaWa®-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