


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 



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**

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:

[neil@mvg-verlag.de](mailto:neil@mvg-verlag.de)

[gerlach@mvg-verlag.de](mailto:gerlach@mvg-verlag.de)

5. Auflage 2013

© 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 Tritsch GmbH, Ochsenfurt

ISBN Print 978-3-636-07078-4

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

ISBN E-Book 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

**Vorwort von Neil James**

**Danksagung**

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

**Vera F. Birkenbihl zu diesem Buch**

**Ihre Lebens-Qualität oder: Wie reden Sie eigentlich mit anderen bzw. mit sich selbst?**

Mini-Kreativitäts-Übung

**Sprachgefühl trainieren: Das RUSSELSche Sprach-Spiel®**

Für eine/n einzelne/n Spieler/in

Die Gruppen-Variante mit Diskussionen

Der letzte Schritt für Solo- oder Gruppen-Spieler

**Kreative KaWa®-Listen**

KaWa® – Was ist das?

6 kleine KaWa®-Tips

**Die Geburt einer Idee**

**Die innere Einstellung**



## **Unsere Gedanken**

### **Das Positive Denken**

Die Gegenmittel und wie man sie verwendet

### **Die James-Apotheke**

Gebrauchsanweisung

Warnung

## **Wort-Listen**

### **Warum sollten Sie sich die Mühe machen?**

### **Von der Theorie in die Praxis**

## **Der Freiheitsprozess**

### **Freiheit**

Schritt 1: Furchtlosigkeit & Konzentration

Schritt 2: Rollen & Verantwortung

Schritt 3: Selbstwert & Erfahrung

Schritt 4: Energie & Enthusiasmus

Schritt 5: Entscheidungen & Loslassen

Schritt 6: Optionen & Gelegenheiten

Schritt 7: Bedeutung & Motivation

## **Nachwort des Überarbeiters und Übersetzers**

## **Danksagung**

## **Zu den Autoren**

## **Bücher, die inspirieren**

Das Freedom-Seminar

## **Stichwortverzeichnis**

## **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, verinnerlichten, 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 Wort-Listen vorgestellt werden, bei jeder Gelegenheit, in der Arbeit, in der Freizeit, bei Freunden, Bekannten, auf Partys etc.

**Viel Spaß und Erfolg!**

*Peter Gerlach*

## Vera F. Birkenbihl zu diesem Buch

Als der Übersetzer, Peter Gerlach, mich bat, zu prüfen, wie mir die Idee dieses Büchleins gefiele und ob ich sie für eine Übersetzung und Veröffentlichung auf Deutsch empfehlen würde, fiel meine Antwort sofort positiv aus. Warum? Nun, aus drei Gründen: Die im Kapitel „Die James-Apotheke“ enthaltenen Wort-Listen können Ihnen spielerisch sehr helfen:

- 1. Ihre Lebens-Qualität zu erhöhen:** Hier sehe ich ein phänomenales Konzept von Anthony ROBBINS als hervorragende Ergänzung zum Ansatz von Neil James, wobei die Wort-Listen die ROBBINS-Strategie sehr erleichtern.
- 2. Ihr Sprachgefühl zu trainieren:** Hier möchte ich Ihnen das RUSSELSche Sprach-Spiel vorstellen, das Sie alleine, zu zweit oder in Gruppen spielen können. Auch hierbei sind die Wort-Listen eine wunderbare Hilfe.
- 3. als KaWa<sup>©</sup>-Liste:** Hier geht es um meine kreative Denk-Technik (Details im Kapitel „Kreative KaWa<sup>©</sup>-Listen“, S. 26), bei der die Wort-Listen Ihnen die Denk-Arbeit ebenfalls enorm erleichtern können.

Mir war sofort klar, daß ich das Buch **für meine Seminar-Teilnehmer/innen haben möchte** und daß ich demzufolge „dafür“ bin. Als ich dies Herrn Gerlach mitteilte und er wiederum dem Autor berichtete, ergab sich die Frage, ob ich diese Gedanken für meine Teilnehmer/innen mit **ins Buch einbringen** könnte, damit alle Leser/innen des Buches diesen Vorteil ebenfalls hätten. Nun, auch hierzu habe ich ja gesagt, deshalb finden Sie meine drei Kapitel im Anschluß.

Wenn Ihnen im Laufe der praktischen Erfahrungen mit diesem Büchlein noch weitere Ideen einfallen, dann teilen Sie mir diese doch bitte unter [www.birkenbuhl-insider.de](http://www.birkenbuhl-insider.de) mit, damit wir sie bei späteren Auflagen berücksichtigen können.

Ich wünsche Ihnen, wie immer, viel Entdeckerfreude,

Ihre

Vera F Birkenbühl

# **Ihre Lebens-Qualität**

## **Oder: Wie reden Sie eigentlich mit anderen bzw. mit sich selbst?**

Jedes Wort, das wir denken oder aussprechen, wirkt sich auf unsere Wahrnehmung sowie auf unsere späteren Erfahrungen aus. Angenommen Sie erleben akuten Zorn, weil ein Mitmensch die Unverfrorenheit besaß, etwas zu tun, was Sie unmöglich finden. Nun „sagen“ Sie etwas über die Situation. Entweder Sie sprechen darüber, z.B. zu einem Freund, oder aber Sie „reden“ mit sich selbst darüber. Übrigens bezeichnet der Araber diese Art von Denken als „mit seiner Seele sprechen“. Diese Formulierung hilft uns, uns darüber klar zu sein, daß unsere Seele immer zuhört, egal ob wir unsere Worte ausgesprochen haben oder ob sie nur in uns klingen (innerer Monolog).

Zurück zu Ihrer Frust-Situation. Was werden Sie anderen (oder Ihrer Seele) jetzt erzählen? Sagen oder denken Sie jetzt vielleicht: „Ich bin stocksauer!“, oder: „Ich hasse es, wenn jemand (das) tut!“, oder: „Ich könnte ihn erwürgen!!“? Kennen Sie eigentlich Ihre bevorzugten Redewendungen bei Ärger? Dann notieren Sie sie doch bitte hier (falls Sie sie nicht kennen, fragen Sie einige Freunde, die kennen Sie so gut, daß sie Ihnen die Frage wahrscheinlich beantworten können. Nur die „stillen Wasser“ müssen alleine herausfinden, welche Lieblingsfloskeln sie bei Ärger haben ...) Meine Lieblings-Formulierung(en) bei Frust/Ärger:



Je „kämpferischer“ Ihre Formulierungen sind, desto wichtiger ist der nächste Schritt, wenn Sie sich bitte fragen: Wie werden Sie eine vergleichbare Situation in der Zukunft erleben, wenn Sie anderen oder Ihrer Seele regelmäßig erklären, wie furchtbar Sie leiden? Und was wollen Sie sagen oder denken, wenn es wirklich einmal um eine Frage des Überlebens gehen sollte, wenn Sie bei Alltags-Ärger derartig schweres verbales Geschütz auffahren?!

Was würde passieren, wenn Sie die FORM-ulierung veränderten? Merke: Die FORM-ulierung ist die FORM, die Sie Ihren Gedanken geben: kämpferisch, Opfer sein, aufgeben, angreifen, sich krank fühlen etc. Nun fragen Sie sich, wie Sie sich wohl fühlen würden, wenn Sie statt dessen gesagt oder gedacht hätten „Diese Situation fasziniert mich“? Können Sie sich vorstellen, daß Sie mit einer derartigen FORM-ulierung eher in Richtung einer intelligenten LÖSUNG denken würden, statt sich über das Problem zu erregen? Was, meinen Sie, werden Sie „im Bauch“ empfinden, wenn Sie in sich Neugierde und Interesse zu wecken vermögen? Wenn Sie also statt mit dem „tumben“ Reptiliengehirn auf kreative Denk-Prozesse des intelligenten Hirns umschalten könnten?

Das gleiche gilt, wenn wir der Umwelt unsere Gefühle mitteilen. Was wird der Auslöser unseres Zorns wohl empfinden, wenn wir ihn mit unserer Unfähigkeit, auf ihn einzugehen, konfrontieren? Und wie, glauben Sie, würde er es finden, wenn wir in der Lage wären, Interesse auszudrücken, um mit ihm gemeinsam eine (neue) Lösung anzustreben?

Seit langem haben Forscher darauf hingewiesen, daß Sprache das Denken und Fühlen FORM-t: z.B. William JAMES vor über 100 Jahren, Alfred Graf

von KORZYBSKI. Er nahm übrigens die NLP-Bewegung in den 30er Jahren des letzten Jahrhunderts vorweg, und es war seine Metapher (Die Sprache als Landkarte!) und seine Idee des Semantischen Reflexes, die das Fundament von NLP geworden sind. Der Sprachforscher Benjamin Lee WHORF zeigte den engen Bezug zwischen Sprache und Denken und kam zu einem ähnlichen Schluß wie WITTGENSTEIN (*Die Grenzen meiner Sprache sind die Grenzen meiner Welt*). Ein moderner Autor hat diese Zusammenhänge (über den „Umweg“ von NLP) ebenfalls entdeckt und äußerst gut lesbar auf den Punkt gebracht: Anthony ROBBINS. Ich empfehle meinen Teilnehmer/innen seit vielen Jahren, in seinem zweiten Buch (*Das ROBBINS POWER-Prinzip*) die Kapitel 8, 9 und 10 einmal pro Jahr (wieder) zu lesen. ROBBINS nennt das bewußte Verändern der Begriffe (was ich als FORM-ulierung bezeichne) das transformatorische Vokabular.

Indem wir die Wörter, die wir wählen, in eine andere FORM übersetzen (TRANS ...), verändern (trans-FORM-ieren) wir zwangsläufig auch unsere Gefühle.

Was zunächst ein Wortspiel zu sein scheint, wird schon bald Ihr Empfinden steuern. So, wie Sie sich früher selbst „in Rage“ geredet haben, können Sie sich auch in eine verständnisvolle, kreative innere Haltung hineinreden. Sagen Sie in Zukunft in solchen Situationen zu anderen (oder Ihrer Seele) neue, ebenso mächtige Worte, z.B.:

- Faszinierend!
- Das ist eine interessante Herausforderung.
- Früher hätte ich mit Ärger reagiert; heute regt so was mein Denken an!
- Jetzt gilt es nur noch herauszufinden, was an der Sache positiv ist!

In Situationen, in denen Sie es nicht sofort schaffen, auf eine konstruktive Formulierung, die Ihre Kreativität anregt, „umzusteigen“, könnten Sie eine Redewendung testen, die meine Mutter „draufhatte“ und die sich schon oft bewährt hat:

- Wie finde ich denn das?

Das Denken dieser Frage ist wie ein SPRUNGBRETT zu einer positiven Formulierung. Wird sie ausgesprochen, dann löst sie in der Regel ein erstauntes Mitdenken Ihres Gesprächspartners aus.

Falls Sie es (noch) nicht glauben: Überzeugen Sie sich! Testen Sie diese Strategie nur drei Wochen lang. Sagen Sie Ihrer Seele, daß Sie danach zu Ihrem alten Vokabular zurückkehren dürfen, wenn Sie das dann noch wollen. Ist das fair?

Und nun sehen Sie, warum mir das Konzept von Neil JAMES gleich gefallen hat: Diese Listen werden Ihnen helfen, wenn Sie merken, daß Sie im Begriff sind, sich durch Ihre Sprache immer tiefer in negativen Gefühlen zu verstricken, wenn Sie das folgende Training durchlaufen:

## **Mini-Kreativitäts-Übung**

1. Blättern Sie in den Wort-Listen (ab S. 53), lassen Sie Ihre Augen wandern und picken Sie sich drei positive Begriffe heraus.
2. Schreiben Sie diese auf einen Zettel.
3. Bilden Sie (optimal schriftlich!) pro Wort mindestens drei Sätze, die sich auf Ihr Problem beziehen und die den jeweiligen positiven Begriff verwenden!

# Sprachgefühl trainieren: Das RUSSELSche Sprach-Spiel<sup>©</sup>

Kennen Sie das RUSSELSche Sprach-Spiel<sup>©</sup>?<sup>1</sup> Nun, es geht ganz einfach! Sie können alleine oder in der Gruppe spielen, ich schildere zunächst die Einzel-Version:

## Für eine/n einzelne/n Spieler/in

1. Sie beginnen mit einem Begriff, über den Sie reflektieren wollen, und sammeln Synonyme (Begriffe, die ungefähr dasselbe ausdrücken), z.B. für Geld (Finanzen, Mark, Moneten, Kohle, Zaster). Bitte legen Sie für jeden Begriff eine Tabelle an, in der Sie die Synonyme untereinander auflisten. Legen Sie neben jeder Wortspalte eine schmale Spalte mit Platz für ein Kontrollzeichen (später) an. Übrigens neigen Einsteiger/innen dazu, nur Substantive (Hauptwörter) aufzulisten, aber alle Wortgruppen sind erlaubt: Natürlich können die Begriffe auch Verben (Tätigkeitswörter) oder Adjektive/Adverbien (Eigenschafts-/Umstandswörter) sein!
2. Wenn Ihnen die Ideen ausgehen, dann ist es erlaubt, in einem Synonym-Wörterbuch nachzuschlagen. In der Regel ist ja unser passives Vokabular (welches Begriffe erkennt) weit größer als unser aktives (mit dem wir uns aktiv ausdrücken können). Durch das Nachschlagen in einem Wörterbuch finden wir viele weitere „passive“ Begriffe, die wir durch das Eintragen (und das Spielen im letzten Schritt) aktivieren werden.

Begriff	○	Begriff	○
_____		_____	
_____		_____	
_____		_____	
_____		_____	
_____		etc	




3. Wenn unsere Liste (für heute) fertig ist, folgt ein sehr spannender Schritt: Wir bewerten (beurteilen) jedes Wort nach seinem emotionalen Wert für uns. Wir fragen uns nämlich: **Wie mutet dieser Begriff mich an?**

Diese Einschätzung bringen wir zum Ausdruck, indem wir hinter jedem Begriff ein Plus- oder ein Minuszeichen setzen bzw. ihn durch einen Bindestrich als „neutral“ ausweisen. Neutral heißt in diesem Zusammenhang: Entweder wir empfinden den Begriff als sachlich/neutral (weder positiv noch negativ), oder wir denken: Dieser Begriff kann sowohl positiv als auch negativ interpretiert werden und ist demzufolge nicht eindeutig bewertbar.

Den letzten Schritt erkläre ich Ihnen nach der Gruppen-Variante, weil er bei beiden Spiel-Arten identisch ist. Übrigens kann dieses Spiel besonders interessant werden, wenn Sie zu mehreren spielen, wobei sich in der Gruppe zwei Varianten eignen: Entweder Sie spielen parallel zur Single-Version (oben), oder aber Sie nutzen die Situation für Diskussionen zum Thema. In dem Fall müssen Sie sich teilweise auf wüste Diskussionen gefaßt machen, denn neue Spieler/innen können sich zunächst überhaupt nicht vorstellen, daß Menschen bestimmte Wörter unterschiedlich interpretieren. (Deshalb habe ich ja diese Gruppen-Variante für mein Spezial-Seminar „Sprache als Instrument des Denkens“ entwickelt.)

## Die Gruppen-Variante mit Diskussionen

1. Alle Teilnehmer/innen notieren ihre Assoziationen zum Thema.
2. Wenn alle fertig sind (oder nach Ablauf der vorher vereinbarten Zeit), nimmt der/die heutige Spielleiter/in ein Blatt Papier, das in drei Spalten (negativ, neutral, positiv) eingeteilt wird.
3. Nun gilt es, die Begriffe (Zurufe der Mitspieler/innen) in diese Spalten einzutragen, z.B. (Thema: Geld) die „Penunze“. Nun fragt der/die Spielleiter/in: „Wo soll ich das eintragen?“, und die Gruppe diskutiert ...

 negativ (möglicherweise ein Gegen-Euphemismus)	 1. sachlich/neutral 2. nicht einzuordnen	 positiv (möglicherweise ein Euphemismus)

Was dieses Spiel Ihnen u.a. zeigen wird, ist, daß man manche Begriffe in mehrere (manchmal sogar in alle drei Spalten) eintragen muß, denn: Es gilt herauszufinden, also nur zu erfassen (wie Forscher!), wie die Gruppen-Mitglieder die Wörter empfinden.

Bitte lassen Sie die Debatten, die bei manchen Begriffen entstehen, unbedingt zu, denn genau darum geht es ja bei der Gruppen-Variante. Es gibt nämlich kein „richtig“ oder „falsch“, das kann es auch nicht geben. Jede/r von uns hat mit denselben Wörtern andere Erfahrungen gemacht. Für eine Person ist ein Begriff (z.B. vollschlank) positiv besetzt. Ein anderer mit anderen Erfahrungen hält diesen Begriff für eine Beleidigung und ein dritter sagt, es sei ja nur eine sachliche Beschreibung.

**Merke:**

Es gibt beim RUSSELSchen Sprach-Spiel keine „richtigen“ oder „falschen“ Antworten. Es gibt nur rechthaberische Spieler/innen, die noch nicht begriffen haben, daß jeder Mensch seine eigenen emotionalen

Erfahrungen mit Begriffen einbringt und diese natürlich für „richtig“ hält. Was wir hier lernen ist: „Richtig“ für A muß nicht „richtig“ für B heißen, insbesondere wenn es um emotionale Reaktionen geht!

Das alles waren die Vorbereitungen zum eigentlichen Spiel, denn das kann erst erfolgen, wenn Sie eine kleine Ansammlung von Begriffen haben. Denn jetzt werden Sätze gebildet. Solo-Spieler notieren diese in ein Journal, Gruppen-Spieler können entscheiden, ob ein (jedesmal neu zu wählender) „Sekretär“ die Ergebnisse festhalten soll. Es lohnt sich, denn die Resultate können sehr spannend sein.<sup>2</sup>

## **Der letzte Schritt für Solo- oder Gruppen-Spieler**

Nun folgt das eigentliche Spiel, das im Englischen als „unregelmäßiges Steigern“ bekannt geworden ist. Sie bilden nämlich jetzt (mündlich oder schriftlich) Aussagen, in denen Sie Begriffe der unterschiedlichen emotionalen „Werte“ einander gegenüberstellen.

1. Ich esse feinstes Filet, du ißt ein Steak und er bekommt ein Stück Schlachtvieh.
2. Ich spreche über wichtige Dinge, du redest zur Sache, und er quatscht nur Unsinn.
3. Ich bin umsichtig, du bist vorsichtig, er ist feige.
4. Ich bin sparsam, du bist knauserig, er ist geizig.
5. Ich beziehe ein Gehalt, du erhältst eine Entlohnung, und er bekommt freitags seine Lohntüte<sup>3</sup>.



# Kreative KaWa<sup>©</sup>-Listen

Kennen Sie KaWa<sup>©</sup>? Wenn JA, dann überspringen Sie dieses Kapitel. Andernfalls lesen Sie bitte weiter.

## KaWa<sup>©</sup> – Was ist das?

Um Sie zu animieren, aktiv einzusteigen, zitiere (und paraphrasiere) ich einige (verkürzte) Passagen aus meinem Buch *Stroh im Kopf?* (welches ab der 43. Auflage völlig überarbeitet wurde). Interessierte finden weit mehr in meinem *großen Analograffiti<sup>©</sup>-Buch* (Arbeitstitel, derzeit noch in Arbeit<sup>5</sup>).

Das Schöne an dieser von mir entwickelten, kreativen Denk-Technik KaWa<sup>©</sup> ist, daß Einsteiger/innen die Grundlagen in drei Minuten verstehen.

Was die Feinheiten angeht, so bringt eigenes Ausprobieren und Entdecken schnell tiefe Einsichten. Lassen Sie sich einfach darauf ein, damit Sie sich überzeugen, wozu diese Art von Denken die so Denkenden befähigt! ... Die Erfahrungen seit 1993 haben klar gezeigt:

Wer Situationen /Probleme mit KaWa<sup>©6</sup> durchdenkt, erlebt immer wieder, wie schnell dieser Ansatz zu völlig **neuen**, oft sehr **überraschenden Ergebnissen** führt, die häufig weit intelligenter und kreativer sind, als man es **sich selbst zuvor zugetraut** hätte.

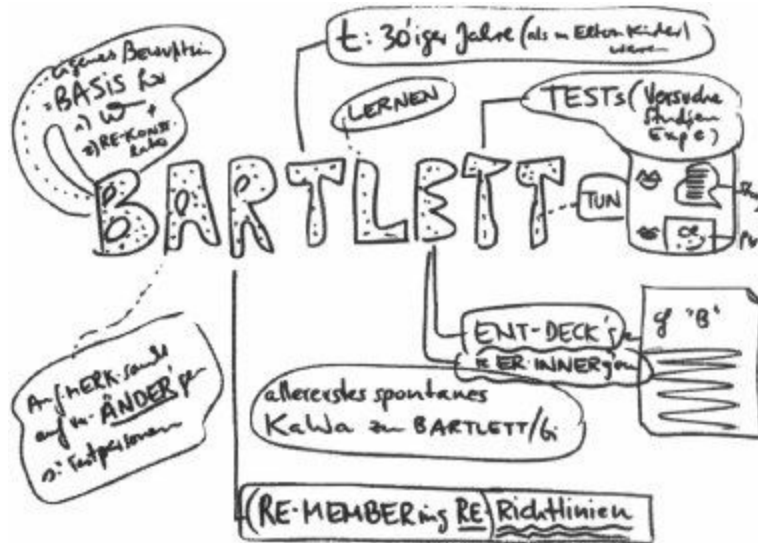
Da es sich hier um eine extrem kurze Einführung handelt, machen wir es wie im Seminar und sagen: Kümmern Sie sich voräufig nicht darum, wie der Name KaWa<sup>©</sup> entstand. Nehmen Sie es einfach wie einen Eigennamen hin

und beginnen Sie sich auf die Sache selbst, also auf diese Art zu denken, einzustellen. Spielregel:

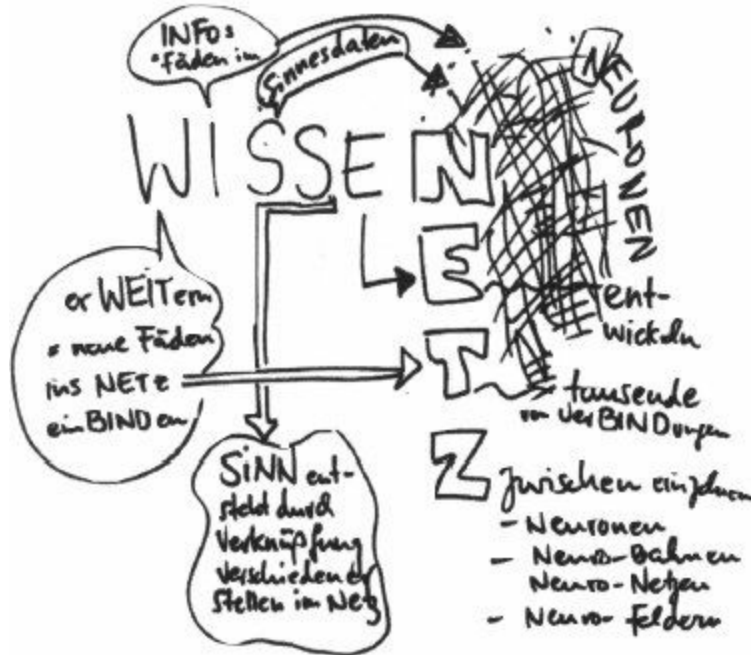
Wir wollen **für jeden Buchstaben** des Wortes, Begriffes oder Namens (= unser Thema/Problem) mindestens eine Bedeutung pro Anfangs-Buchstaben finden (ähnlich wie beim Kreuzworträtsel). Warum das so hilfreich ist, erfahren Sie am schnellsten, indem Sie es tun. Als erstes Beispiel könnten Sie mit dem Begriff „Wort“ spielen, ehe Sie das Buch umdrehen und die Beispiele mit Ihrem Ergebnis vergleichen ...



Ich habe den Leser/innen meines monatlichen Coaching Briefes (vgl. [www.birkenbihlbrief.de](http://www.birkenbihlbrief.de)) vorgeschlagen, mit **Namens-KaWas**® einzusteigen, und die sofortigen positiven Reaktionen zeigten, daß dieser Weg ohne weitere Vorkenntnisse einen extrem leichten Einstieg darstellt und richtig Spaß macht. Beginnen Sie vielleicht mit dem Namen einer Person, die Sie gut kennen. Dies kann ein Familienmitglied sein, ein/e Freund/in (der Familie), ein/e Nachbar/in, ein/e Kolleg/in usw. Schreiben Sie den Namen in großen Buchstaben (z.B. mit einem sehr dicken Filzstift) und lassen Sie dann Assoziationen zu jedem Buchstaben in sich hochsteigen. Wichtig ist, daß Sie es geschehen lassen, daß Sie innerlich loslassen, daß Sie es zulassen, daß Sie sich auf das geistige Abenteuer einlassen. Sie wollen Ihr eigenes (unbewußtes) Wissen anzapfen.



Sie können genausogut ein KaWa<sup>®</sup> mit dem Namen Ihrer Firma anlegen oder dem Namen Ihrer Straße (Stadt, Gemeinde)! Oder finden Sie heraus, was Ihnen der Name Ihres Lieblingsautors „sagt“ oder der Name eines Produktes, das Sie regelmäßig nutzen, wobei wir hier eine interessante unscharfe Grenze überschreiten, nämlich zwischen einem Eigennamen und einem Begriff. Worte sind ja Namen für Dinge, Prozesse oder Lebewesen (deshalb heißt Hauptwort im Lateinischen nomen [= Namen]). Also vollziehen wir den Übergang zu einem Schlüsselwort, über das Sie derzeit (bzw. regelmäßig) nachdenken wollen.



Sie sehen, so ein KaWa<sup>©</sup> wird keinesfalls als sauberes „erwachsenes“ End-Produkt „geboren“, sondern es bildet einen Ent-WICKLUNGs-prozeß ab, bei dem wir das „herauswickeln“, was bereits in uns schlummert. Wir machen unsere unbewußten Gedanken bewußt und entwickeln sie weiter. Somit entsprechen KaWa<sup>©</sup>-Denk-Prozesse auch einer geistigen Evolution. Dieses Denk-Tool (Werkzeug) hilft uns beim Denken, neue Ver-BIND-ungen zu entdecken oder neue Ein-SICHT-en zu gewinnen usw. Es geht nicht darum, ob wir schon einmal über einen Begriff nachgedacht haben, oder?! Wenn Sie ohne Stift denken, dann denken Sie über manche Themen doch auch mehrmals (bzw. immer wieder) nach, oder?! Hier habe ich wieder einmal über den Begriff Wissen (und mein Konzept des Wissens-Netzes) reflektiert. Es kann ungemein spannend sein, zu bestimmten Schlüsselwörtern immer wieder ein neues KaWa<sup>©</sup> anzulegen. Spätere Vergleiche zeigen, daß immer wieder neue Einsichten entstehen ... Na also! Hier zum x-ten Male ein KaWa<sup>©</sup> zu Wissen:



## 6 kleine KaWa<sup>®</sup>-Tips

1. Taucht ein Buchstabe mehrmals auf (z.B. „E“ und „N“ wie in „Lernen“), dann können Sie sagen, Sie wollen jeden Buchstaben nur einmal als Assoziations-Anker verwenden. Diese Variante wählen Einsteiger/innen gerne, da die Ideen ja noch nicht so schnell fließen wie später. Es ist wieder wie bei den Kreuzworträtseln: Die ersten können durchaus noch etwas mühsam sein, aber später tun die Leute es freiwillig! Das heißt: Später, wenn es immer leichter fällt, dann schreiben wir sowieso oft mehrere Assoziationen bei einem Buchstaben auf (vgl. die beiden „S“ in Wissen, S. 31).



2. Manchmal fange ich vorne oder hinten an und bewege mich „der Reihe nach“ am Wort entlang, manchmal aber springe ich „wild umher“, je nachdem, welche Ideen zuerst „herausbrechen“. Beim „wilden“ Vorgehen hat es sich bewährt, (in einer kleinen Denk-Pause) die bereits bearbeiteten Buchstaben zu markieren, z.B. gelb anmalen (was später, wenn Sie ein KaWa<sup>©</sup> in fotokopierter Form weitergeben wollen, unsichtbar bleibt). Wenn ich gerade keinen Marker zur Hand habe, markiere ich die Buchstaben, die „dran“ waren, mit kleinen Punkten (vgl. „Wissen“, oben).

3. Manchmal fällt mir zu einem Buchstaben absolut nichts ein, dann sind Wort-Listen wie die von Neil JAMES natürlich extrem hilfreich. Fahren Sie mit dem Auge ein wenig auf den Seiten mit Ihrem gesuchten Buchstaben „herum“, dabei fällt Ihnen fast immer etwas AUF, oder ein Begriff löst eine weitere Assoziation aus, so daß Ihnen dann doch etwas EIN-fallen kann!

4. Manchmal muß man „kreativ schummeln“, wenn man einen (weiteren) Begriff unbedingt ins KaWa<sup>©</sup> einbringen möchte, für den es keinen passenden Buchstaben gibt. Angenommen, Sie machen ein Namens-KaWa<sup>©</sup> und wollen zum Ausdruck bringen, Ihr Freund Peter sei ein absoluter Autonarr, aber PKW (bei „P“) gefällt Ihnen nicht, denn Peter liebt ja Autos (nicht PKWs!). Dann könnten Sie z.B. bei „T“ eintragen: totaler Autonarr.

5. Manchmal muß man eine Lücke stehenlassen! Vielleicht fällt Ihnen später etwas ein, vielleicht morgen, vielleicht nie! Es gibt keine eiserne Regel, daß bei jedem Buchstaben etwas stehen muß. KaWa<sup>©</sup>s sollen Ihr Denken nicht lähmen, sondern beflügeln! Bei manchen Buchstaben fallen uns vier oder fünf Ideen ein (zu!), bei einem anderen keine einzige. Jedes KaWa<sup>©</sup> soll sich frei und fließend (entspannt!) entfalten, und wenn mal eine Lücke bleibt: so what (= was soll's)?

6. Tragen Sie immer eine Kladde mit sich herum! Wissenschaftler, Künstler, Genies u.ä. können mit einem Stift in der Hand besser denken – warum nicht auch Sie? So sieht z.B. mein erster Versuch zum Thema Humor<sup>7</sup> aus:



Und nun wünsche ich Ihnen viel Spaß mit dem Teil von Neil JAMES und Peter GERLACH!

# Die Geburt einer Idee

von Neil James

Haben Sie sich jemals gefragt, wo all das Negative herkommt? Wie kommt es, dass wir trotz allem Großartigen, Guten und Schönen immer noch automatisch zum „guten“ alten Negativen neigen?

Nun, es kann eine Menge mit der Tatsache zu tun haben, dass in einem Wörterbuch durchschnittlichen Umfangs von ca. 115.000 Wörtern nur 4.208 als positiv, stark, kraftvoll und anregend bezeichnet werden können. Das sind gerade mal knapp vier Prozent der zur Verfügung stehenden Wörter. Was noch schlimmer ist:

Mehr als zweimal so viele Wörter wirken entkräftend, hinterhältig, bedrückend, herabsetzend, kritisch und negativ. Wenn also 8.837 negative Wörter 4.208 positiven gegenüberstehen, wundert es dann, wenn der natürliche Gesprächsfluss, Gedanken und Ideen sehr stark zum Negativen tendieren, zumal uns das Negative weit schneller von der Zunge geht als im Verhältnis zwei zu eins?

Was uns ausmacht, sind im Wesentlichen unsere Gedanken, und unsere Sprache wird somit ganz drastisch durch diese Gedanken beeinflusst. Wenn ich also irgendein Ziel mit diesem Buch verfolge, dann ist es das, den negativen Trend des Denkens, der Sprache und des Handelns umzukehren und eine Veränderung im Gebrauch unserer geistigen Fähigkeiten in jeder Lebenssituation herbeizuführen. Wie George Bernard Shaw so gern sagte:

*Ich glaube nicht an Zufälle, denn die Menschen, die auf diese Welt kommen,*



*gehen raus in die Welt und suchen sich die Zufälle, die sie wollen, und wenn sie sie nicht finden, dann führen sie sie herbei.*

Woher kam also die Idee für dieses Buch der positiven Wörter? Was war der Auslöser?

Ich war auf einer Konferenz in York. Als ich an einer Gruppe unserer Geschäftsfreunde aus der Schweiz vorbeiging, bekam ich einen Teil ihrer Unterhaltung mit: „Das Geheimrezept lautet: Du musst *leben, lachen und lernen*.“ Das war's; das war alles. Nur ein Bruchteil einer Unterhaltung. Ich weiß nicht, um was es ging, aber im Vorbeigehen setzte es sich in meinem Kopf fest, verharrte, arbeitete und wuchs. *Nun hamstere ich Ideen*. Ich trage immer einen kleinen Notizblock bei mir, um Gedanken, Eindrücke, Redewendungen und Ideen niederzukritzeln, und dieses Bruchstück kam sofort hinein. Es tat mehr als das. Es arbeitete weiter in mir, und plötzlich spielte ich mit einem Konzept. *Leben, Lachen und Lernen*. Mächtige, positive und kräftigende Worte. Worte fürs Leben.

Als ich von der Konferenz zurückkehrte, schrieb ich diese drei Wörter auf ein Flip-Chart in meinem Büro und ließ sie dort eine Weile unbeachtet stehen. Wie jede gute Idee gaben sie keine Ruhe.

Die Idee begann zu wachsen, zuerst langsam, unter Einbezug von nur einem Wort – *Lieben*. Ich spürte, dass dies eine mächtige Botschaft war, dass es das ist, um was es im Leben geht: – **Leben – Lachen – Lieben – Lernen** – und ich machte es zu meinem Leitfaden.

Im Verlauf eines Monats erschienen drei weitere Buchstaben auf dem Flip-Chart, die aus den verschiedensten Gründen ihre eigenen Wörter nach sich zogen, wie:

**Freude – frei – Freunde – Ruhm**

**(Fun – Free – Friends – Fame)**

**glücklich – gesund – erregt – heilig**

**(Happy – Healthy – Horny – Holy)**

**energisch – aufregend – begeistert – außergewöhnlich**

## **(Energetic – Exciting – Enthusiastic – Extraordinary)**

Ich begann, sie auszuprobieren. Auf die Frage „Wie geht es dir?“ war meine spontane Antwort: „Nun, ich bin glücklich, gesund, freudig erregt und heilig“. Manche Leute schauten mich an, als ob ich total verrückt wäre, aber der Großteil lächelte, und wenn ich mit den *E-Wörtern* antwortete, meinten sie: „Du bist in der Tat außergewöhnlich!“

Der springende Punkt war jedoch, dass ich Spaß daran hatte, und ich bemerkte, dass die Haltung anderer Menschen und meine eigene sich als Folge veränderten. Auf jeden Fall setzte dies dem herkömmlichen „Oh, mir geht’s gut, wie geht’s dir?“ oder dem abgedroschenen „Ach, nicht schlecht heute, nur mein Genick macht mir etwas zu schaffen. Schade, dass es kalt ist. Wie geht’s dir? Hast du immer noch Probleme mit dem Rücken?“ ein Ende.

Wie mit allem, was funktioniert, vertieft man sich ein bisschen mehr hinein, und so fing ich ein weiteres Notizbuch an, immerhin mit einem Verzeichnis von A bis Z. Darin notierte ich alle für mich positiv belegten Wörter, die mir begegneten:

gewaltig, exotisch, strahlend, bezaubernd, Aufsehen erregend, künstlerisch, verlockend, edel, natürlich, erotisch, sanft, einzigartig, wirklich, jetzt, unternehmungslustig, bemerkenswert, belebend, auffallend, schön und viele mehr.

Als sich das Notizbuch allmählich füllte, merkte ich in mir eine starke Veränderung in meiner Einstellung zu Situationen und Menschen. Bereits durch das Lesen oder bloße laute Aussprechen der positiven Wörter hat sich meine Denkweise und meine Einstellung bemerkenswert schnell geändert.

# Die innere Einstellung

Es gibt Zeiten, wo dir etwas durch den Kopf schießt und du das „Aha!/Heureka“-Gefühl hast. Das größte Aha-Erlebnis, das ich je hatte, war, als ich Victor Frankls Buch *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn* las. Er beschrieb jegliche Art von Horror, worauf wir hier nicht eingehen müssen. Inmitten dieses Schreckens gelangte er zur Erkenntnis der größten Weisheit, die meiner Meinung nach je von einem menschlichen Wesen ausgesprochen wurde. Diese Weisheit ist so gewaltig, dass ich sie nicht vorenthalten, verstecken oder in irgendeiner Weise verwässern will. Diese Wahrheit lautet einfach:

*Die letztendliche Freiheit, die letzte Freiheit, die wir haben und die uns niemand nehmen kann, ist die Fähigkeit, unsere Einstellung zu einer gegebenen Lebenslage selbst zu wählen.*

Frankl sah Menschen, die sich in zwei Gruppen einteilen. Die einen geben die Hoffnung auf, nach dem Motto: „Ich armer Tropf, warum musste gerade mir das passieren? Wie soll ich mir da nur selbst raushelfen?“

Die anderen sagen sich „O.k., damit kann ich’s aufnehmen. Die Situation ist schrecklich, und ich bin nicht glücklich darüber, dass das gerade mir passiert ist. Was kann ich machen, um sie zu verbessern? Ich werde aus der Geschichte herauskommen. Ich werde alles denkbar Mögliche tun, um das Beste aus der Situation zu machen. Inwiefern liegt es in meiner Macht, die Situation zu beeinflussen, vielleicht sogar zu ändern und richtig zu stellen?“

Ich bin sicher, dass Ihnen diese Einstellungen schon entweder durch eigene

Erfahrung oder durch Freunde, Verwandte, Kollegen oder Gleichgesinnte begegnet sind. Es gibt Menschen, die sich der Situation fügen, die aufgeben und aufhören, sich zu entwickeln. Und es gibt welche, die persönlich Verantwortung für ihre Gedanken und Umstände übernehmen.

Um zu zeigen, dass es auf dem Gebiet der inneren Einstellungen und des Verhaltens der Menschen nichts Neues gibt, möchte ich auf einige Weisheiten von vor 2500 Jahren aus dem Griechenland der Antike zurückgreifen. Der Gelehrte und Philosoph Plato prägte einst, was auch heute noch volle Gültigkeit hat, dass er – wie Frankl – glaubte, dass Menschen in zwei Richtungen tendieren: die Richtung der Beeinflussung und die Richtung der Besorgnis (siehe Darstellung 1).

Die Menschen, die sich nur im Radius der Besorgnis bewegen, sind in der Regel aus dem Häuschen geraten; sie klagen ständig über dies, das und jenes. Jeder kennt sie. Man kennt die Unterhaltungen: „Mensch, warum unternimmt die Regierung nicht ...“, „Wenn die Firma nur ...“, „Typisch, nicht? Schau dir dieses Wetter an! Ich versteh nicht, dass es immer so ist“ – Sie wissen, was ich meine!



Darstellung 1  
*Zonen der Beeinflussung und der Besorgnis*

Man erkennt, dass diese Leute, die außerhalb ihrer Einflusszone *agieren*, die Gewohnheit haben, immer woanders nach Lösungen zu suchen. Sie erwarten von anderen, dass sie in ihrem Leben alles recht machen. Ergibt das einen Sinn? Natürlich nicht. Sie suchen nämlich nicht nach Lösungen, die in ihrem eigenen Bereich liegen.

Sehen wir uns nun die andere Richtung an, die Zone des Einflusses, und überlegen, wo der Unterschied liegt. Ständig scheint es Krisen auf der Welt zu geben: Hungersnöte, Kriege, Rassenprobleme, Terrorismus, Gewaltherrscher. Persönlich wird sich jeder wohl sagen, dass es nicht viel gibt, was wir dagegen tun können, außer zu spenden oder Lobbyismus zu betreiben. Es macht uns Sorgen, aber wir können in diesem Moment keinen großen Einfluss nehmen, stimmt's?

Leute, die mit sich eins sind, erkennen dies. Sie sind zwar besorgt, aber sagen: „Konzentrieren wir uns darauf, wie wir Einfluss nehmen können“ oder sogar, weitreichender: „Arbeiten wir an uns, unserer Richtung, damit wir die Umstände, die uns Sorgen machen, beeinflussen können.“ Ich kenne zum Beispiel einen Mann, der für Crown Agents arbeitet. Er war äußerst besorgt über die Zustände in Bosnien und erarbeitete sich eine Position, durch die er unter Verwendung seiner Kenntnisse in Menschenführung und Logistik Einfluss nehmen konnte, um die Situation zu verändern. Er arbeitete so an seiner Einflusszone, dass diese einen Teil der Sorgenzone mit einschloss.

Das ist es, was eine positive Einstellung grundsätzlich ausmacht: die Fähigkeit, die von uns gewünschte Haltung in jeder Lebenssituation zu wählen und sich dann daranzumachen, etwas dagegen zu tun. Dabei muss es nicht so drastisch und ernst zugehen. Es kann etwas ganz Simple sein, wie das, was mir passierte, als mich ein alter Schulfreund anrief und sagte: „Wir haben uns lange nicht gesehen oder gesprochen, und ich dachte, dagegen tu ich was.“ *Das ist doch eine positive, lebensbejahende Haltung, oder?* Also, greifen Sie zum Telefon, schreiben Sie einen Brief, sagen Sie Ihrem/r Lebenspartner/in, wie sehr Sie ihn/sie lieben und was er/sie Ihnen bedeutet, aber, weit wichtiger: Tun Sie's jetzt!

Nehmen Sie Einfluss in Ihrer eigenen Umgebung.

## Unsere Gedanken

Eine weitere Perle der Weisheit, die uns manchmal hilft zu bestimmen, in welcher Zone wir uns befinden, ist das allgemein bekannte Zitat von Reinhold Niebuhr:

*Gib mir die Gelassenheit, die Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann, den Mut, das zu ändern, was ich ändern kann, und die Weisheit, zwischen beidem zu unterscheiden.*

Der Unterschied zwischen den Situationen, die man nicht ändern kann, und denen, die man ändern kann, der Unterschied zwischen unserer Besorgniszone und unserer Beeinflussungszone liegt nur in unserer Einstellung, und unsere Einstellung wird einzig und allein durch unsere Gedanken bestimmt.

Ich gebe Ihnen ein persönliches Beispiel. Ich saß mit einer Freundin namens Caroline vor einiger Zeit bei einer Tasse Kaffee und wir führten ein sehr gutes Gespräch, als sie sagte: „Neil James, glaubst du wirklich an all das, was du so predigst, d.h.: Was immer auch passiert – man kann seine Gedanken lenken und damit wird alles gut?“

Ich antwortete, so sei es, und gab ihr dieses Beispiel: „Ich habe eine Beziehung mit einer wunderbaren Frau, auf die ich große Stücke halte, und eines Abends um 20 Uhr klingelt das Telefon. Um 19.59 waren meine Gefühle und Gedanken über sie genau diese: Hoffnung, Liebe, Zukunft, Freude, Zusammensein, Abenteuer, Sinnlichkeit, Wachsen, Ekstase, Freundschaft, Gesinnungsgleichheit, Nähe, Vertrautheit, Glück, Respekt, Entzücken, Treue, Wärme, Ehrlichkeit, Begehren, Macht, Vertrauen.“

Gedanken, die sie sehr einzigartig machen. Ein klares Bild, nicht wahr?

Dann, um genau 20 Uhr, nur ein paar Sekunden nach all diesen starken positiven Gefühlen und Gedanken und als Konsequenz von etwas, das sie mir am Telefon sagte, waren meine Gedanken: am Boden zerstört, krank, kalt, zornig, enttäuscht, ungläubig, machtlos, verletzt, ausrangiert, eifersüchtig, verloren, traurig, sehr traurig, Verrat, den Tränen nahe, tränenreich, ich armer Kerl, warum gerade ich, pessimistisch, leidtragend ... ein ganz anderes Bild, stimmt's?

Aber was hat sich wirklich geändert, was war hier passiert? Einen Augenblick fühlte ich mich als Herr aller Dinge, positiv und stark; im nächsten Augenblick fühlte ich mich zerstört. Äußerlich hatte sich nichts geändert, aber geistig hatte ich eine Nachricht aufgenommen (es hätte sich um eine x-beliebige Nachricht handeln können), sie verinnerlicht und sofort, aufgrund meiner Einstellung, war meine ganze Sinneshaltung verändert. Meine ganze Einstellung veränderte sich von einer positiven zu einer negativen. Ich hatte mich selbst in der Weise verändert, wie ich auf die Nachricht reagiert hatte.

Nun, verharrte ich in diesem Zustand? Natürlich nicht, denn ich kenne die Bedeutung der Beurteilung meiner Gedanken und Einflusszonen. Ich weiß, dass ich in jeder Lebenslage die Freiheit habe, meine Einstellung selbst zu wählen. Gerne würde ich sagen, dass ich die ganze Situation ebenso schnell umgedreht hätte, aber ich befinde mich noch immer im Lern- und Entwicklungsprozess. Um 20.30 Uhr hatte ich jedoch begonnen, die elementaren Dinge zu begreifen, die ich jetzt zu tun hatte. Ich sagte mir: Warte mal, um was geht es hier, wenn ich gerade noch so fühlte (Hoffnung, Liebe, Freude, Freundschaft ...), und jetzt fühle ich mich so (zornig, verletzt, verloren, den Tränen nahe ...), welches Gefühl habe ich lieber? Nun, es handelte sich nicht um einen Wettbewerb. Die Gefühle von 19.59 Uhr gaben mir entschieden mehr Kraft.

Also fasste ich bewusst den Entschluss, wieder zu den positiven Gefühlen zurückzukehren, denn, seien wir ehrlich, was hätte sich wirklich geändert?



Ich wurde mit einer Tatsache konfrontiert, die sich außerhalb meiner direkten Einflusszone befand. Jemand anders (ganz gleich, wie sehr ich die Person liebte) hatte eine Entscheidung getroffen, die für sie in diesem Moment richtig und wichtig war. Ich stand vor der Möglichkeit, meine eigene Einstellung zu überprüfen, Verantwortung für den Gang meiner eigenen Gedanken zu übernehmen und zu denken: Gelassenheit, Mut und Weisheit.

Natürlich hätte ich weggehen und mich total betrinken können, wie ich das immer in der Vergangenheit getan hatte, wenn ich mit solch *emotionalen Dingen* konfrontiert wurde – aber ich tat es *nicht*. Natürlich hätte ich auch zornig bleiben können, verbittert, hätte mich selbst bedauern und ein Gerüst von Hass, Eifersucht und dem Gefühl „Warum gerade ich?“ und all diesem negativen Ballast aufbauen können, aber ich tat es nicht. Wie konstruktiv wären diese Mittel gewesen, um mit der Situation fertig zu werden? Anstelle all dessen nahm ich die Dinge selbst in die Hand.

Ich beschloss, die Situation zu nutzen, um mich auf das Positive zu konzentrieren und auf das, was ich in Wirklichkeit immer noch unter all dem Zorn fühlte. Ich benutzte die zurechtgelegten Gegenmittel kontinuierlich, um in einer positiven Geisteseinstellung zu bleiben. Ich hörte auf diese leise Stimme von innen und suchte nach einem Weg, um mit der Sache fertig zu werden.

Das Ergebnis war ziemlich drastisch. Mein ganzes Auftreten änderte sich sehr schnell. Ich wurde mir sehr bewusst, dass ich die Dinge unter Kontrolle hatte. Als wir uns ein paar Tage später trafen, verbrachten wir die konstruktivste, positivste und liebevollste Zeit, die wir je hatten. Also: Richtig, Caroline, ich bin der Meinung, dass wir unsere Gedanken lenken können, egal, was geschieht.“

Wenn jemand an unserer Struktur rüttelt, wenn etwas passiert, das uns aus dem Gleichgewicht bringt, dann schauen wir zurück zu diesem Mittelpunkt, nehmen die Dinge in die Hand und wählen, wie Frankl sagte, „die Einstellung, die wir zu jeder Lebenssituation selbst wollen“.

Werden wir uns unserer letztendlichen Freiheit bewusst: der Freiheit, zu

wählen und die Dinge so zu machen, wie wir sie uns wünschen.

# Das Positive Denken

## Die Gegenmittel und wie man sie verwendet

Albert Schweitzer sagte:

*Die Menschen müssen aufhören, ihre Probleme der Umwelt zuzuschreiben, und müssen wieder lernen, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen, persönliche Verantwortung zu übernehmen.*

Was sind die Gegenmittel? Wie helfen sie Ihnen dabei, positiv zu bleiben? Die Gegenmittel sind eine Übung, in der wir Verantwortung für das übernehmen, was in unseren Gedanken vorgeht. Es sind positive, starke und lebensbejahende Wörter, Wörter, die das Gefühl von Stärke und Kontrolle hervorrufen, die positive Gefühle in uns wecken, Wörter, nach denen man sich richten und auf die man zugehen kann, und Wörter, die wir unseren Nächsten zuflüstern.

Es können Wörter sein, von denen Sie denken, dass sie auf Sie zutreffen oder auf andere. Wenn Sie gerade verliebt sind oder eine feste Beziehung haben, dann durchsuchen Sie vielleicht die Liste gerne nach den Wörtern, die auf den/die Geliebte/n zutreffen. Vergessen Sie dabei jedoch nicht:

*Was wir in anderen sehen, ist immer das, was wir auch in uns sehen.*

Folglich erhalten auch Sie dabei einen Auftrieb. Es ist letztendlich ein Geschenk: Sie geben nicht nur, sondern Sie bekommen auch.

Eine weitere Art, die Wörter zu benutzen, ist, immer wieder einmal in sie einzutauchen, wenn ein negatives Ereignis, eine Bemerkung oder ein

Gedanke auf Sie zukommt, so wie ich es gerade tat, als ich spürte, dass ein Gefühl des Zweifels an meinem Bewusstsein knabberte.

Es ist bewiesen, dass es unmöglich ist, zwei widersprüchliche Gedanken zur gleichen Zeit im Kopf zu behalten. Ich garantiere Ihnen, dass, wenn Sie einen negativen Gedanken haben, durch die Liste der positiv belegten Wörter schauen und sich die herausgreifen, die Sie ansprechen, der negative Gedanke nicht lange in Ihnen verharren wird. Er wird sich sehr schnell aus dem Staub machen.

Wieder eine andere Art, die Wörter zu benutzen, sind die so genannten „Gegenwarts-Satzstämme“, die die Wörter aneinander reihen. Ein Beispiel:

Ich bin glücklich, ich habe Vertrauen, ich bin sensationell. Ich bin großartig, ich bin frei, ich bin einzigartig ... oder: Ich werde gut betreut, ich bin voller Liebe, ich bin gesund. Ich habe eine glänzende Zukunft vor mir, ich habe gute Freunde ...

Die Satzstämme sind ein Weg zur Erkenntnis unserer selbst und was wir wirklich vollbringen können, in unserem Leben. Merken Sie, dass die Antidote dann ganz persönlich werden und ausschließlich auf Sie zutreffen? Man kann sie benutzen für positive Bestätigungen, persönliche Sinnsprüche, Zielsetzungen, Vorausschauen und Aufgaben. Und das Beste überhaupt: Man kann sie ständig und für immer erneuern; es handelt sich nicht um etwas, das begrenzt ist oder einem weggenommen werden kann. Sie können sicher sein, dass Ihnen diese Wörter nie ausgehen werden und dass sie immer für Sie da sind. Ihre Vorstellungskraft ist die einzige Einschränkung.

Wenden wir uns diesen mysteriösen Wörtern zu und entdecken wir sie. Suchen wir nach Wörtern, die Ihr Leben verändern können oder zumindest einige Ihrer Begriffe.

*Viel Spaß beim Lesen und vergessen Sie nicht:  
Eine Überdosis an positiven Gedanken gibt es nicht!*

# Die James-Apotheke

## Gebrauchsanweisung (Bitte sorgfältig durchlesen)

Bitte beachten Sie, dass Antidote Gegengifte sind, und negative Gedanken sind das Gift für den Geist. Wenn Sie nicht vergiftet sind, brauchen Sie auch keine Antidote. Wenn Sie aber Gift in sich haben, dann nehmen Sie am besten ein paar hundert Antidote täglich, ab dem Moment, in dem Sie aufwachen, bis zu dem Augenblick, an dem Sie einschlafen.

## Warnung

Es können Nebenwirkungen auftreten, die Sie total überraschen. Eine allgemeine Folgeerscheinung ist, dass Sie sich beim Lächeln ertappen oder dass Sie lauthals über die negativen Possen Ihrer Mitmenschen lachen, die nicht die gleiche „Medizin“ einnehmen. Lassen Sie sich nicht entmutigen, *Sie* sind die gesunde Person!

Diese positiven „Wortdragees“ sind außerordentlich gut für Sie. Nehmen Sie sie weiterhin ein.

# Wort-Listen

## A

Abendfrieden

Abendstern

Abenteurer

abenteuerlich

abenteuerlustig

Abenteuerspielplatz

Abenteurerurlaub

Abenteurer

Abenteuernatur

abheben

abrüsten

Acht geben

achten

Achtsamkeit

achtungsvoll

adelig

adeln

Adler

Adonis

adrett

affirmativ

affirmieren

agieren

agil

Agreement  
aha!  
ahnen  
Ahnung haben  
ahnungsvoll  
akademisch  
Akkord  
akkurat  
akribisch  
akrobatisch  
Aktion  
aktiv  
aktivieren  
Aktivität  
aktuell  
akzeptieren  
Alice im Wunderland  
allegorisch  
allerliebst  
Allgemeinwissen  
allliebend  
allmächtig  
Allrounder  
allwissend  
Alpha  
altehrwürdig  
ambitioniert  
ambrosisch  
Amor  
amourös  
amüsant  
Amusement  
amüsieren

analysieren  
anblicken  
Änderung  
aneinander fügen  
anerkennen  
Anerkennung  
Anfang  
anfangen  
anfreunden  
Anführer  
Angebetete  
Angebot  
angemessen  
angenehm  
angeregt  
angesehen  
angetan  
angstfrei  
anheimeln  
anhimmeln  
animato  
animatorisch  
animieren  
Anklang  
anknüpfen  
ankurbeln  
anlächeln  
anlachen  
Anliegen  
anlockend  
annäherungsweise  
Annahme  
annehmen



anregen  
anregend  
Anregung  
anreichern  
Anreiz  
anschaulich  
anschmiegsam  
Ansehen  
ansehenswert  
ansehnlich  
Ansporn  
anspornen  
ansprechbar  
ansprechen  
anständig  
anstimmen  
anstrahlen  
anstreben  
anstrengen  
Antenne  
antik  
Antrieb  
anziehend  
Anziehungskraft  
apollinisch  
Apollo  
Appeal  
applaudieren  
arbeitsam  
arbeitsfähig  
arbeitswillig  
aristokratisch  
aromatisch

arrivieren  
artistisch  
Arzt/Ärztin  
Aspiration  
assertorisch  
Assoziation  
assoziativ  
Ästhet  
ästhetisch  
astrein  
astronomisch  
atemberaubend  
Athanasie  
athletisch  
Attraktion  
attraktiv  
Aufbau  
aufbauen  
aufblühen  
auffangen  
Auffassungsgabe  
aufgeladen  
aufgenommen  
aufgeschlossen  
aufgeweckt  
aufheitern  
aufhellen  
aufjauchzen  
aufklären  
aufladen  
auflockern  
Aufmerksamkeit  
aufmotzen

aufnahmefähig  
aufnehmen  
aufpeppen  
aufregend  
aufrichtig  
aufsaugen  
aufschlussreich  
Aufschwung  
aufspringen  
aufsteigen  
Aufstieg  
Auftreten  
aufwachen  
aufwärts  
Augen  
Aura  
Aurora  
Ausdauer  
Ausdruck  
ausdrucksvoll  
auserkoren  
auserlesen  
ausersehen  
auserwählen  
ausgeflippt  
ausgefuchst  
ausgeglichen  
ausgelassen  
ausgeprägt  
ausgereift  
ausgeschlafen  
ausgesucht  
ausgewogen

ausgezeichnet  
auskennen  
auskömmlich  
ausprägen  
ausruhen  
außerordentlich  
aussichtsreich  
aussichtsvoll  
ausstatten  
Ausstattung  
ausstehen können  
ausstrahlen  
Ausstrahlung  
Ausweg  
auszeichnen  
Auszeichnung  
authentisch  
autonom

## **B**

bärenstark  
baldig  
bauen  
Baum  
beabsichtigen  
beachten  
beachtenswert  
beachtlich  
Beachtung  
Beauté  
beben  
bedacht  
bedächtig

bedachtsam  
bedanken  
bedeuten  
bedeutend  
bedeutsam  
bedeutungsvoll  
bedingungslos  
beehren  
beeilen  
beeindruckend  
befähigen  
beflügeln  
beflügelt  
befördern  
beforsten  
befreien  
befreit  
Befreiung  
Befreiungsbewegung  
befrieden  
befriedigen  
befriedigt  
Befriedigung  
befruchten  
befugt  
befühlen  
befürsorgen  
befürworten  
begaben  
begabt  
Begabung  
begehrtenwert  
Begehrlichkeit

begeistern  
begeistert  
begeisterungsfähig  
Begeisterungssturm  
Begierde  
begierig  
Beginn  
beginnen  
begleiten  
Begleiter/in  
Begleitmusik  
beglücken  
Beglückung  
beglückwünschen  
begreifen  
begründen  
begrüßen  
begrüßenswert  
Begrüßung  
Begrüßungskuss  
Begrüßungstrunk  
begünstigen  
behaglich  
beharrlich  
behaupten  
beheimaten  
beheizbar  
behelfen  
beherrscht  
Beherrschung  
beherzigen  
beherzt  
behilflich

behutsam  
Behütung  
beichten  
beieinander  
beisammen  
beisammen sein  
beisammensitzen  
beisammenstehen  
beistehen  
bejahen  
bejubeln  
bekannt  
Bekanntheit  
bekehren  
bekennen  
bekleiden  
bekömmlich  
begräftigen  
belebend  
belebt  
belehrbar  
belesen  
beleuchten  
beleuchtet  
belichten  
belieben  
beliebt  
beloben  
belobigen  
Belobigung  
belohnen  
bemerkenswert  
bemühen

bene  
Benefiz  
beneidenswert  
beobachten  
Beobachter/in  
beraten  
berauschend  
bereichern  
bereinigen  
bereisen  
bereit sein  
bereitwillig  
bergauf  
bergaufwärts  
Bergluft  
Bernstein  
berücksichtigen  
Berufung  
beruhigen  
berühmt  
berühren  
berührt  
Berührung  
besänftigen  
beschaffen  
beschäftigen  
beschaulich  
bescheiden  
beschenken  
bescheren  
beschleunigen  
beschlussfähig  
beschnuppern



beschreibbar  
beschützen  
beschwichtigen  
beschwingt  
beseelt  
besiegen  
besinnen  
besinnlich  
Besinnung  
Besitz  
Besonderheit  
besonders  
besonnen  
beständig  
bestärken  
bestreben  
betagt  
betätigen  
beten  
betrachten  
beträchtlich  
betucht  
bewährt  
bewandert  
beweglich  
Bewegung  
Bewertung  
bewundern  
bewundernswert  
bewundernswürdig  
bewusst  
Bewusstsein  
Bewusstseinschwelle

bezaubern  
bezaubernd  
Beziehung  
Beziehungsebene  
Bibel  
Biene  
bienenfleißig  
Bild-Denken  
bildschön  
Bildung  
bildungsfähig  
Bingo  
bitten  
blaublütig  
Blick  
blitzartig  
Blitzkarriere  
blitzsauber  
blitzschnell  
blühend  
Blume  
blumenreich  
blumig  
bombensicher  
Bombenstimmung  
bombig  
Boogie-Woogie  
boomen  
Boss  
Bourrée  
Braut/Bräutigam  
brav  
bravissimo!

bravo!  
Bravour  
bravourös  
brennend  
Brieffreund/in  
Briefpartner/in  
brillant  
Brillanz  
Brücke bauen  
Bruderkuss  
brüderlich  
bubenhaft  
böbisch  
Bücher  
Buddha  
buddhistisch  
bunt

**C**  
Café  
Carpe Diem  
Champion  
Chance  
Charakter  
charakterfest  
charakteristisch  
charaktervoll  
Charisma  
charismatisch  
charmant  
Charme  
Charmeur  
Chef/in

Chevalier  
Chi-Energie  
Christ  
Christbaum  
christlich  
Chronik  
clean  
clever  
Clown  
Coach  
coachen  
Comeback  
Common Sense  
Contenance  
cool  
Corpus  
Courage  
Credo  
Cupido

## **D**

d'accord  
da capo  
dabei sein  
Dachterrasse  
Daddy  
Daheim  
Dame  
damenhaft  
Dank  
Dankbarkeit  
danksagen  
Darling

Date  
dauerhaft  
daunenweich  
de Luxe  
Dehnfähigkeit  
dekorativ  
Delikatesse  
deliziös  
demokratisch  
demosthenisch  
Demut  
demütig  
Denkanstoß  
denken  
Denker  
denkerisch  
Denksport  
Design  
deuten  
dezent  
Diamant  
dichterisch  
dienen  
dienlich  
dienstbereit  
diensteifrig  
Dienstleistung  
differenziert  
diplomatisch  
direkt  
diskussionsfreudig  
diskussionswürdig  
Disziplin

diszipliniert  
do it yourself!  
Doktor/in  
Dolce Vita  
Don Juan  
dauerhaft  
drangvoll  
dranmachen  
dransetzen  
Drive  
Duft  
dufte  
duftend  
duftig  
duftreich  
duldsam  
durabel  
durchblicken  
durchdenken  
durchdiskutieren  
durchfeiern  
durchgeistigt  
durchkämpfen  
Durchlaucht  
durchsetzbar  
Durchsicht  
durchstylen  
durchtrainiert  
dynamisch

## **E**

Eau de Parfum  
Eau de Toilette

Echo  
edel  
edelmännisch  
edelmütig  
effektiv  
effektivvoll  
effizient  
Ehe  
Eheglück  
ehrbar  
Ehre  
ehren  
ehrenhaft  
ehrenvoll  
ehrenwert  
ehrfürchtig  
ehrfurchtsvoll  
ehrgeizig  
ehrlich  
eifrig  
eindeutig  
Eindruck  
eindrucksvoll  
Energie  
einfach  
einfallsreich  
einflussreich  
einfühlsam  
Einfühlungsvermögen  
Eingebung  
eingeweiht  
einig  
einigen

Einigkeit  
einkommensstark  
einladen  
einleuchtend  
einmalig  
einsatzbereit  
einsatzfähig  
einsatzfreudig  
einsehen  
einsichtsvoll  
Einstellung  
einstimmig  
einwilligen  
einzigartig  
eisern  
eitel  
Ekstase  
ekstatisch  
Elan  
elastisch  
elegant  
elektrisch  
elfenhaft  
eloquent  
Eltern  
elysisch  
emanzipiert  
eminent  
Emotion  
empfänglich  
empfehlen  
empfehlenswert  
empfindsam



Empfindung  
emporragen  
emporsteigen  
emporstreben  
emsig  
en vogue  
endlos  
energetisch  
energiegeladen  
energiereich  
energisch  
eng befreundet  
Engagement  
engagieren  
engagiert  
Engelchen  
Engelein  
engelhaft  
Engelsgesicht  
engelsgleich  
enorm  
entdecken  
Entertainer  
entfalten  
Entfaltung  
entfesseln  
entflammen  
entgegenkommen  
Enthusiasmus  
Enthusiast  
enthusiastisch  
entlasten  
entscheiden

Entscheidung  
Entscheidungsfreiheit  
entschlacken  
entschlossen  
entschlüpfen  
entschlussfähig  
Entschlussfreudigkeit  
Entschlusskraft  
Entschuldigung  
entspannen  
entspannt  
Entspannung  
Entstehung  
entwickeln, sich  
Entwicklung  
entwicklungsfähig  
entzücken  
entzückt  
erarbeiten  
erbauen  
Erbe  
erblicken  
erdnah  
Ereignis  
ereignisreich  
erfahrbar  
erfassbar  
Erfinder/in  
Erfindergeist  
erfinderisch  
erfindungsreich  
Erfolg  
erfolggekrönt

erfolgreich  
Erfolgserlebnis  
erfolgsorientiert  
erfolgssicher  
Erfolgsstrategie  
erforschen  
erfragen  
erfreuen  
erfreulicherweise  
erfreut  
erfrischen  
erfrischend  
erfühlen  
erfüllbar  
erfüllen  
erfüllt  
Erfüllung  
erfreuen  
Ergänzung  
ergattern  
ergeben  
ergebnisreich  
ergiebig  
ergreifend  
erhellen  
erhöhen  
erholen  
erholsam  
erholt  
erinnern  
Erinnerung  
erkennbar  
erkenntlich

Erkenntnis  
erklimmen  
erklingen  
erlangen  
Erlebnisfähigkeit  
erlebnishungrig  
erlebnisreich  
erleichtern  
Erleichterung  
erlernbar  
erleuchten  
erlösen  
Ermächtigung  
ermöglichen  
ermuntern  
ermutigen  
erneuern  
Erneuerung  
ernst  
ernsthaft  
Ernte  
ernten  
erobern  
Eros  
Erotik  
erotisch  
erquicken  
erquicklich  
erquickt  
erreichbar  
erschaffen  
Erschaffung  
Erscheinung

ersehen  
ersinnen  
Erstaunen  
erstaunlich  
Erster  
erstklassig  
erstrahlen  
erstreben  
erstrebenswert  
ertragfähig  
ertragreich  
ertragssicher  
erwachen  
erwachsen  
erwägen  
erwägenswert  
erwarten  
erwartungsvoll  
erwecken  
erwerbsfähig  
erzählenswert  
Erzähler/in  
Erziehung, gute  
erzielen  
Espresso  
essenziell  
etablieren  
Etikette  
euphorisch  
evident  
Evolution  
evolutionär  
Existenz

existieren

Express

extra

## **F**

fabelhaft

fabulös

Facette

fachkundig

fachmännisch

Fähigkeit

Faible

fair

Fairplay

familiär

Familie

famos

Fan

Fantasie

fantasievoll

fantastisch

farbenfroh

farbenprächtigt

farbig

Fasching

Faszination

faszinierend

Favorit/in

federleicht

Fee

Feedback

Feeling

feenhaft

fehlerfrei  
fehlerlos  
feierlich  
feiern  
Feiertag  
fein  
Feingefühl  
Feinheit  
feinsinnig  
feminin  
Ferien  
fertil  
fesch  
fesselnd  
fest  
fest angestellt  
fest entschlossen  
fest verwurzelt  
Festfreude  
Festival  
festlich  
Festmahl  
feststehend  
Festtag  
feudal  
feurig  
fidel  
fiebrig  
Fiesta  
Filter  
Finale  
finanzstark  
finden

findig  
Fingerspitzengefühl  
firm  
First Class  
fit  
Fitness  
Flair  
Flaum  
flauschig  
fleißig  
flexibel  
Flexibilität  
Flieder  
fliegen  
fließen  
fließend  
flimmern  
flink  
flirten  
Flitterwochen  
florierend  
flott  
flügge  
föderalistisch  
förderlich  
formidabel  
formschön  
forte  
fortissimo  
fortschreiten  
Fortschritt  
Fortune  
fotogen



fragen  
fragil  
Frau  
Fräulein  
frei  
freiberuflich  
Freiheit  
Freiheitskämpfer  
freiheitsliebend  
freimütig  
freisinnig  
Freizeit  
Freude  
freudestrahlend  
freudig  
freuen, sich  
Freund/in  
freundlich  
Freundlichkeit  
Freundschaft  
Frieden  
Friedenstaube  
friedfertig  
friedlich  
friedsam  
friedvoll  
frisch  
Frischluft  
froh  
froh  
gelaunt  
frohgemut  
fröhlich

Fröhlichkeit  
frohlockend  
Frohnatur  
frohsinnig  
fromm  
fruchtbar  
fruchtig  
Frühling  
Frühstück  
fühlbar  
führen  
fulminant  
Fund  
fundamental  
funkeln  
funkelnd  
funktionsfähig  
furchtlos  
fürsorglich

## **G**

Gabe  
Gag  
Gala  
Galaabend  
galaktisch  
galant  
ganzheitlich  
Garant  
Garantie  
Garten  
Gartenfreund  
Gast

gastfreundlich  
Gastgeber/in  
gastlich  
geben  
Geborgenheit  
Gebot  
Geburt  
Gedächtnis  
Gedanken  
Gedankenblitz  
Gedankengut  
gedankenreich  
Gedankenspiel  
gedankenvoll  
Gedichte  
gediegen  
Geduld  
geduldig  
geeignet  
Gefühl  
gefühlbetont  
gefühlsmäßig  
Gefühlsmensch  
gefühlvoll  
Gegenseitigkeit  
Gegenwart  
Gehalt  
gehaltvoll  
geheimnisvoll  
Gehirn  
Geist  
geistesgegenwärtig  
geistig

geistlich  
geistreich  
geistvoll  
gelassen  
Gelassenheit  
gelegen  
Gelegenheit  
gelehrt  
Gelehrtheit  
gelenkig  
gelingen  
gelockert  
Gemeinde  
gemeinsam  
gemütlich  
gemütvoll  
genau  
Generation  
generös  
Genesis  
Genesung  
Genial  
Genialität  
Genie  
genießbar  
Geniestreich  
Genuss  
genüsslich  
genussreich  
genussvoll  
gepflegt  
geputzt

gerade  
geräumig  
gerecht  
Gerechtigkeit  
gern  
gerührt  
Geschenk  
geschickt  
Geschmack  
geschmackvoll  
geschmeidig  
gesellig  
Gesetz  
Gesicht  
Gesichtspunkt  
gesinnt  
gesonnen  
gespannt  
gesprächsbereit  
gestalterisch  
Gestaltung  
gesund  
Gesundheit  
getreu  
gewaltig  
gewaltlos  
gewandt  
gewillt  
Gewinn  
Gewinn bringend  
gewinnen  
Gewinner/in  
Gewissen

gewissenhaft  
Gewissheit  
gewitzt  
Gigant  
gigantisch  
glänzen  
glänzend  
glanzerfüllt  
Glanzleistung  
glanzvoll  
Glauben  
glaubensstark  
Glaubensfreiheit  
gläubig  
gleich  
gleichgestellt  
Gleichheit  
Gleichnis  
Gleichstellung  
glimmen  
glitzernd  
glorreich  
Glück  
Glück haben  
Glück verheißend  
glücklich  
glücklich  
glücklich  
glücklich  
Glücksgefühl  
Glückspilz  
glückstrahlend  
Glückstreffer  
glühen

glühend  
gnädig  
Gold  
goldfarben  
goldig  
gönnnerhaft  
Gott  
gottbegnadet  
Gottessohn  
gottgläubig  
göttlich  
gottselig  
Gottvertrauen  
Gourmet  
goutieren  
Grandeur  
Grandezza  
grandios  
Grandseigneur  
Gratifikation  
Gratulation  
gratulieren  
gravitatisch  
graziös  
grenzenlos  
Grips  
GröÙte/r  
groÙ  
groÙartig  
groÙdenkend  
groÙherzig  
groÙmütig  
groÙräumig

großzügig  
grundanständig  
grundehrlich  
Gründer gründlich  
Gruppendynamik  
grüßen  
günstig  
gut  
gut aussehend  
gut gehend  
gut tun  
gut vorbereitet  
gutartig  
gutaussehend  
guten Ausblick haben  
guten Eindruck machen  
gutherzig  
gütig  
gutmütig  
gutwillig

## **H**

haben  
Halleluja!  
Halt  
handeln  
Handkuss  
Handlung  
handlungsfähig  
Handlungsfreiheit happy  
Harmonie  
harmonisch  
hartnäckig



Heiland  
heilen  
heilfroh  
heilig  
Heiligtum  
heilsam  
Heilung  
heiraten  
heiratsfähig  
heiratslustig  
heiß begehrt  
heißblütig  
heiter  
Heiterkeit  
heldenhaft  
Heldenmut  
heldenmütig  
hell  
hell leuchtend  
hellauf begeistert  
Helligkeit  
hellseherisch  
hellsichtig  
hellwach  
herausbilden, sich  
herausragen  
herkulisch  
herrlich  
hervorragend  
hervorstehend  
Herz  
Herz und Seele  
herzallerliebste

Herzallerliebste  
herzensgut  
Herzenslust  
herzerfrischend  
herzerquickend  
herzhaft  
herzig herzlich  
hier und jetzt  
Highlife  
hilfreich  
hilfsbereit  
himmelhoch  
himmelhochjauchzend  
Himmelreich himmlisch  
hindurch  
Hingabe  
hingebungsvoll  
hinhören  
hinreißend  
hinzulernen  
Hit  
Hobby  
hoch begabt  
hoch bezahlt  
hoch gebildet  
hoch geehrt  
hoch schätzen  
hochachtungsvoll  
Hochadel  
hochanständig  
hochberühmt  
hochbetagt  
hocherfreut

hochfein  
hochgeboren  
hochgeistig  
hochglänzend  
hochherzig  
hochintelligent  
hochinteressant  
hochrangig  
Höchstleistung  
hochverehrt  
hochwertig  
hochwillkommen  
Hochzeit  
hochzeitlich  
Hoffnung  
hoffnungsvoll  
höflich  
hoheitlich  
hoheitsvoll  
Homo sapiens  
honigsüß  
hören  
hübsch  
human  
humanistisch  
humanitär  
Humanität  
Humor  
humoristisch  
humorvoll

## **I**

ich ideal

Idealbild  
idealisieren  
idealistisch  
Idee  
Ideenfülle  
ideenreich  
identifizieren  
Identität  
idyllisch  
illustrativ  
Image  
Imagination  
immun  
imposant  
impressionabel  
impressionistisch  
improvisieren  
impulsiv  
individuell  
Information  
informierend  
informiert  
inhaltsreich  
inhaltsvoll  
Initiator  
innere Stimme  
Innovation  
Inspiration  
inspirieren  
inspiriert  
instruktiv  
intellektuell  
intelligent

intensiv  
interessant  
Interesse  
interessieren  
interessiert  
international  
interpretieren  
intim  
Intuition  
intuitiv  
Irland  
irre gut

## **J**

Ja  
Jackpot  
Jagdglück  
Jahrmarkt  
jauchzen  
Jesus  
Jesus Christus  
jetzt  
jetzt und hier  
jodeln  
Joker  
Jubel  
jubeln  
Jubilar/in  
Jubiläum  
jubilieren  
juchzen  
jugendlich  
Jugendliebe

juhu!  
jung  
jungenhaft  
jungfräulich  
Jupiter  
Juwel  
Jux

## **K**

Kabarett  
kabarettistisch  
kaiserlich  
kalkulierbar  
kalorienbewusst  
Kalypso  
Kamerad  
Kameradschaft  
kameradschaftlich  
Kaminfeuer  
Kampfgeist  
Kapital  
kapitalkräftig  
Karma  
Karriere  
Katze  
kaufkräftig  
kauflustig  
kaufmännisch  
Kavalier  
keck  
Keep smiling  
keimfähig  
kennen

kennen lernen  
Kenner  
Kenntnis  
Kernkompetenz  
Kerzen  
kess  
Kessheit  
kichern  
Kind  
kinderfreundlich  
kinderleicht  
kinderlieb  
kirschrot  
Klangfülle  
Klangschönheit  
klangvoll  
klar  
klar blickend  
klar denkend  
klar sehen  
klären  
Klarheit  
klarkommen  
klarsichtig  
Klasse  
Klassenbester  
Klassensieger  
klassisch  
Kleopatra  
Klient  
Klimax  
klug  
knackig

Know-how  
Knüller  
knutschen  
koalieren  
kognitiv  
kokett  
kollegial  
kolossal  
kombinieren  
komfortabel  
komisch  
komödiantenhaft  
komödiantisch  
Komödie  
kompatibel  
kompetent  
Kompetenz  
komplementär  
komplex  
Kompliment  
komplimentieren  
Kompromiss  
kompromissbereit  
konfirmieren  
konform  
kongenial  
König/in  
königlich  
Königreich  
können  
Könner  
Konsens  
konsensfähig



konstant  
konstruieren  
Konstruktion  
konstruktiv  
konsultativ  
Kontakt  
kontaktfreudig  
Kontrolle  
Konzentration  
konzentriert  
konzilient  
kooperationsbereit  
kooperativ  
körperhaft  
körperlich  
korporativ  
korrekt  
koscher  
kosmisch  
kosmopolitisch  
köstlich  
Kraft  
krafterfüllt  
kräftig  
Kraftreserven  
kraftvoll  
kreativ  
Kreativität  
kreieren  
kreuzehrlich  
kreuzfidel  
krisenfest  
Kristall

kristallen  
krönen  
Kronos  
kühn  
kulant  
kultivieren  
kultiviert  
kulturell  
kümmern  
Kumpel  
Kunde  
kundenfreundlich  
kundig  
Künstler  
künstlerisch  
kunstvoll  
kuren  
kuschelig  
Kuss  
Küsschen  
kusecht  
küssen

## **L**

lächeln  
lachen  
Lacherfolg  
Lachlust  
Lachmöwe  
ladylike  
Laissez-faire  
lammfromm  
Lampe

Landluft  
landsmännisch  
lang leben  
lateral  
Lavendel  
Leben  
lebendig  
Lebensader  
lebensbejahend  
Lebenserfahrung  
lebensfähig  
Lebensform  
lebensfroh  
Lebensgefühl  
Lebensgenuss  
Lebensinteresse  
Lebenskraft  
Lebenslust  
lebenslustig  
lebensnah  
Lebensphilosophie  
Lebensstil  
lebenstüchtig  
Lebensweisheit  
lebenswert  
Lebenswille  
Lebensziel  
lebhaft  
Lebhaftigkeit  
lecker  
legitim  
lehren  
Lehrer

lehrreich  
leicht  
Leichtigkeit  
leicht nehmen  
Leidenschaft  
leidenschaftlich  
Leistung  
leistungsfähig  
leistungsgerecht  
Leistungskraft  
leistungsorientiert  
leistungsstark  
Leistungssteigerung  
Leitbild  
leiten  
leitfähig  
Leitidee  
Leitstern  
lenkbar  
lernbar  
lernbegierig  
lerneifrig  
lernen  
lernfähig  
lesenswert  
leuchten  
leuchtend  
Leuchtkraft  
Level  
liberal  
liberalistisch  
Liberté  
Licht

Lichtblick  
lichtvoll  
lieb  
liebäugeln  
Liebe  
liebebedürftig  
lieben  
liebenswert  
liebenswürdig  
Liebesakt  
Liebesapfel  
Liebesbeziehung  
Liebesbrief  
Liebeserklärung  
Liebesgabe  
Liebesgedicht  
Liebesgeschichte  
Liebesgott  
Liebesgöttin  
Liebesheirat  
Liebeslaube  
Liebesleben  
Liebeslied  
Liebesnacht  
Liebesnest  
Liebespaar  
Liebesperlen  
Liebesroman  
Liebesspiel  
liebestrunken  
Liebesverhältnis  
Liebeszauber  
liebevoll

Liebhaber/in  
liebkoson  
Liebkosung  
lieblich  
Liebling  
liebreizend  
Liebste/r  
linear  
literarisch  
Literatur  
live  
loben  
lobenswert  
lobenswert  
loblich lobpreisen  
Logik  
logisch  
lohnend  
lohnenswert  
lokal  
Look  
Lord  
Lösung  
Love-Story  
Löwenmut  
loyal  
Loyalität  
Lust  
Lust haben  
lustbetont  
Lustgeföh  
Lustgewinn  
lustig

lustvoll  
luxuriös  
Luxus  
lyrisch

## **M**

machbar  
Macher  
Macht  
Machtentfaltung  
mächtig  
machtvoll  
Machtwille  
Madame  
Madonna  
Maestro  
Magie  
magisch  
magnetisch  
maienhaft  
majestätisch  
makellos  
Mama  
Mami  
Mammut  
managen  
manierlich  
maniküren  
Männerfreundschaft  
Manneskraft  
Mannesstärke  
mannhaft  
männlich

Mannschaft  
Mannschaftssieger  
Mannschaftsstärke  
Märchen märchenhaft  
Märchenpracht  
Märchenprinz/essin  
markant  
Marke  
Markenartikel  
Marktchance  
Marktführer  
Marmor  
maskulin  
Massage  
maßgebend  
massiv  
maximieren  
Medaille  
Meditation  
meditieren  
mega ...  
mehr  
Meinung  
Meinungsvielfalt  
meiste, das  
Meister  
meisterhaft  
Meisterklasse  
Meisterleistung  
meisterlich  
meistern  
Meisterschaft  
Meisterspiel



Meisterung  
Mekka  
Melodie  
melodisch  
Mensch  
Menschenfreund  
menschenfreundlich  
Menschenliebe  
menschlich  
mental  
Mentor  
merci!  
merken  
Merkur  
Methode  
Milde  
Millionär  
Millionenerfolg  
mineralisch  
Minerva  
Mirakel  
Meditation  
Mission  
missionarisch  
Mitarbeiter  
mitdenken  
miteinander  
Mitempfinden  
miterleben  
mitfühlen  
mitfühlend  
Mitgefühl  
mithelfen

Mithras  
mitmenschlich  
mitreißend  
mitteilenswert  
mitteilsam  
mittendrin  
mobil  
modebewusst  
Modell  
modern  
Modezar  
modisch  
mögen  
möglich  
Möglichkeit  
Mona Lisa  
Mönch  
Mondesglanz  
mondhell  
monumental  
Mordspaß  
morgenfrisch  
Morgenland  
morgenländisch  
Morgenlicht  
Morgenluft  
Motivation  
motivieren  
motiviert  
Motor  
Motto  
multikulturell  
Multimillionär

mündig  
munter  
Muschel  
Musik  
musikalisch  
musisch  
musizierfreudig  
muskulär  
mustergültig  
musterhaft  
Mut  
mutig  
Mutter  
mütterlich  
Mutterliebe  
Mutti  
mythologisch

## **N**

Nachbar  
nachbarschaftlich  
nachdenken  
nachdenklich  
nacheinander  
nachforschen  
nachfühlend  
Nachricht  
nachsichtig  
Nächstenliebe  
nagelneu  
nah verwandt nahe  
namhaft  
naschen

national  
Natur  
Naturereignis  
Naturgesetz  
naturgetreu  
natürlich  
naturrein  
Naturschönheit  
Naturtreue  
Naturwunder  
nebeneinander  
Nennwert  
nett  
netterweise  
Netzwerk  
neu  
Neuanfang  
neuartig  
Neubeginn  
neugeboren  
neugierig  
Neuheit  
neutral  
neuwertig  
neuzeitlich  
niedlich  
niet- und nagelfest  
Niveau  
niveauvoll  
nobel  
Nobelpreis  
Nobilität  
Noblesse

Noesis  
normal  
Nostalgie  
nostalgisch  
Notabilität  
Note  
Novität  
nutritiv  
Nutzen  
nützlich  
Nymphe  
nymphenhaft

## **O**

Oase  
Objektiv  
offen  
offenbar  
Offenbarung  
Offenheit  
Öffentlichkeit  
offerieren  
Offerte  
Ohrenschmaus  
okay  
Ökologie  
olympiareif  
olympisch  
omnipotent  
Oper  
Operette  
optimal  
Optimist

optimistisch  
Optimum  
opulent  
Orchidee  
Orden  
ordentlich  
Ordnung  
Ordnungssinn  
organisiert  
orientalisch  
Orientierung  
Original  
Originalität  
originell  
ornamental  
Ovation

## **P**

Paar  
Paarbildung  
paaren, sich  
paarungsbereit  
packend  
paletti  
pantheistisch  
Papa  
Papi  
par excellence  
paradiesisch  
paradigmatisch  
Pärchen  
parfümieren  
Partner

partnerschaftlich  
Passion  
passioniert  
Pep  
peppig  
perfekt  
Perfektion  
perfektionistisch  
Perle  
perlenbesetzt  
persistent  
Person  
Persönlichkeit  
persönlichkeitsbewusst  
Persönlichkeitsentfaltung  
Persönlichkeitswert  
persuasiv  
Perzeption  
perzeptorisch  
pfiffig  
Pfiffikus  
Pflanze  
Pflege  
pflichtbewusst  
pfundig  
Pfundskerl  
Pfundsspaß  
Phänomen  
phänomenal  
Phantasie  
phantasiebegabt  
phantasievoll  
phantastisch

Philanthropie  
Philosoph  
Philosophie  
philosophisch  
photogen  
picobello  
piekfein  
pieksauber  
pikant  
Pionier  
Pioniergeist  
pittoresk  
plakativ  
planerisch  
Planet  
planvoll  
Planziel  
pläsierlich  
platonisch  
plauschen  
plausibel  
Plus  
Pluspol  
Pluspunkt  
Poesie  
Poet  
poetisch  
poetisieren  
Pointe  
Pokal  
Pokalsieger  
populär  
positiv



possierlich  
potent  
Potenz  
Potenzial  
potenzsteigernd  
Power  
prächtig  
prachtvoll  
praktifizieren  
praktikabel  
praktisch  
praktizierbar  
prall  
Prämie  
prämieren  
präsent  
präsentabel  
präsentieren  
Präsident  
präzise  
Preis  
preisen  
preisgeben  
Preisträger  
Premiere  
premium  
Prestige  
preziös  
Priapos  
prickelnd  
prima  
Prinz/essin  
Priorität

privat  
privilegiert  
pro  
probieren  
produktiv  
professionell  
professoral  
profilert  
Profit  
profitabel  
profitieren  
Progress  
Progression  
progressiv  
Promenade  
prominent  
Promotion  
promovieren  
pomp  
proper  
Prophet  
prophetisch  
prophezeien  
prophylaktisch  
Prosaiker  
prosaisch  
prospektiv  
Prost  
Prozess  
Prunk  
prunkhaft  
Prunkstück  
prunkvoll

Psyche  
psychologisch  
Publikumserfolg  
publizierfreudig  
pudelwohl  
pünktlich  
puristisch  
putzig

## **Q**

qualifiziert  
Qualität  
qualitativ  
qualitätsbewusst  
Quantenphysik  
Quartier  
Quelle  
Querdenker  
quick  
quicklebendig  
Quintessenz  
quirlig

## **R**

Rabatt  
raffiniert  
randvoll  
rank  
rapide  
rasant  
rasch  
rasten  
Ratespiel

Ratgeber  
Ratifikation  
Ratio  
rational  
rationell  
ratsam  
Ratschlag  
Raum  
Reaktion  
reaktionsfähig  
reaktionsschnell  
real  
realisierbar  
realistisch  
Realität  
realitätsbezogen  
reanimieren  
rechtlich  
rechtmäßig  
rechtserfahren  
rechtsfähig  
rechtsgültig  
rechtskräftig  
rechtzeitig  
redegewaltig  
redegewandt  
Redekunst  
Redner/in  
redsam  
redselig  
reell  
reflektieren  
reformfreudig

reformieren  
rege  
regelbar  
Regen  
regenerationsfähig  
regenerieren  
registrieren  
rehabilitieren  
reich  
reichhaltig  
reichlich Reichtum  
reif rein  
reinhängen, sich  
reinigen  
Reinkarnation  
reinknien reinlich  
reinlichkeitsliebend  
reisefertig  
reiselustig  
reisen  
reizend  
reizvoll  
rekonstruieren  
Rekordleistung  
Relativitätsprinzip  
Relativitätstheorie  
relaxed  
Relaxing  
Religionsfreiheit  
Rendezvous  
Rendite  
Renommee  
renommiert

renovieren  
rentabel  
rentieren  
reparabel  
repariert  
Repertoire  
repräsentabel  
Repräsentation  
repräsentativ  
repräsentieren  
resch  
Reserven  
Reservoir  
residieren  
resistent  
resistiv  
resolut  
Resonanz  
Respekt  
respektabel  
respektierlich  
respektiert  
respektvoll  
Ressource  
restaurieren  
restrukturieren  
Resultat  
resultativ  
retten  
Revival  
revolutionär  
rezeptiv  
Rhetorik

rhetorisch  
rhythmisch  
Rhythmus  
richtig  
richtungsweisend  
richtungsstabil  
riechen  
riesengroß  
riesenstark  
riesig  
Risikobereitschaft  
riskieren  
ritterlich  
ritterschaftlich  
robust  
Rock'n'Roll  
rohstoffreich  
romantisch  
Romanze  
Rose  
Rosenduft  
rosenfarben  
rosig  
röstfrisch  
routiniert  
royal  
royalistisch  
Rubin  
rubinrot  
Rückbesinnung  
Rückgrat  
Rückhalt  
Rückkopplung

rücksichtsvoll

Ruhe

ruhend

Ruhepause

ruhig

Ruhm

rühmen

rühmenswert

rühmlich

ruhmvoll

rührend

rührig

rührselig

Rumba

rüstig rustikal

## S

Saat

sachbezogen

sachdienlich

sachgerecht

sachkundig

sachlich

sachte

sachverständig

saftig

Sagen

sagenhaft

Salsa

Salut

Salvator

Samariter

Samba



sammeln  
samtig  
Samtpfötchen  
samtweich  
sanft  
sanftmütig  
sangesfreudig  
sangesfroh  
sangeskundig  
sangeslustig  
Sanguiniker  
sanieren  
Sankt ...  
sattelfest  
sauber  
Savoir-vivre  
Schaffen  
schaffensfreudig  
schaffenslustig  
schalkhaft  
Schalom  
scharf  
scharfsinnig  
Schatz  
schätzenswert  
Schatzfund  
schauen  
Schauspieler/in  
schauspielerisch  
Schaustück  
scheinen  
Schelm  
schelmisch

scherzen  
scherzhaft  
schick  
schicklich  
schillern  
schimmern  
schlagfertig  
schlank  
Schlaraffenland  
schlau  
Schläue  
schlüssig  
schmackhaft  
schmecken  
schmeichelhaft  
Schmetterling  
schmücken  
Schmuckstein  
Schmuckstück  
schmuckvoll  
schmusen  
schneidig  
schnell  
Schnelligkeit  
schnieke schnittig  
schnuckelig  
Schokoladenseite  
schön  
Schönheit  
Schönheitsideal  
schöpferisch  
Schöpferkraft  
Schöpfung

schreibgewandt

Schutz

schützen

Schutzengel

schwärmen

schwärmerisch

schwesterlich

schwingen

Schwung

schwungvoll

See

Seele

Seelenfreund/in

Seelenfrieden

seelenruhig

seelengut

seelenstark

seelenvergnügt

seelenverwandt

seelsorgerisch

seetüchtig

Segen

segensreich

segnen

sehen

sehenswert

sehenswert

sehnen

Sehnsucht

sehnsüchtig

sehr

seidenweich

seidig

Sein  
Sektlaune  
selbst  
Selbstachtung  
Selbstbefriedigung  
selbstbeherrscht  
Selbstbeherrschung  
selbstbewusst  
Selbstdisziplin  
Selbstentfaltung  
Selbsterfahrung  
Selbstfindung  
Selbstgefühl  
Selbsthilfe  
Selbstrespekt  
selbstsicher  
selbstständig  
Selbstverantwortung  
Selbstverwirklichung  
Selbstwertgefühl  
Selfmademan  
selig  
selig sprechen  
Seminar  
sensationell  
sensibel  
sensitiv  
sensuell  
seriös  
Service  
sesshaft  
Sex  
Sex-Appeal

sexy  
Shakehands  
Shootingstar  
sich entwickeln  
sich etwas vornehmen  
sicher  
Sicherheit  
sichtbar  
siegen  
siegesbewusst  
Siegesfreude  
siegesfroh  
siegesgewiss  
Siegesgott/Siegesgöttin  
siegessicher  
sieghaft  
siegreich  
Siesta  
Signal  
signifikant  
signifizieren  
silbern  
sinfonisch  
singen  
Sinn  
sinnenfroh  
sinnesfreudig  
Sinneslust  
Sinnesorgane  
sinnig  
sinnlich  
sinnreich  
sinnvoll

Slapstick  
Smaragd  
smaragdgrün  
smart  
Softie  
soigniert  
Sokrates  
solidarisch  
solide  
Sommer  
sommerlich  
Sommerresidenz  
Sonne  
sonnenhell  
sonnenhungrig  
sonnenklar  
Sonnenschein  
Sonnenseite  
Sonnenstrahl  
sonnig  
Sonntag  
Sonnyboy  
sorgenlos  
sorgfältig  
sorgsam  
Sorgsamkeit  
Soter  
souverän  
sozial  
spannend  
Spannung  
sparsam  
Sparsamkeit

Spaß  
spaßen  
spaßhaft  
spaßig  
Spaßvogel  
Spatz  
speichern  
spektakulär  
spendabel  
spenden  
spendieren  
spezial  
Spezialität  
speziell  
Spiel  
Spieler  
spielerisch  
spielfreudig  
Spielgefährte/Spielgefährtin  
Spielregeln  
spirituell  
Spitzenleistung  
Spitzenqualität  
Spitzenreiter  
sponsern  
spontan  
Sport treiben  
sportbegeistert  
Sportfest  
Sportfreund  
sportiv  
sportlich  
sportlich-elegant

sprachbegabt  
Sprache  
Sprachgenie  
sprachkundig  
sprachkundlich  
springen  
springlebendig  
spurtstark  
staatsmännisch  
stabil  
stahlhart  
standfest  
standhaft  
standhalten  
Standpunkt  
Star  
stark  
Stärke  
Stärkung  
Start  
startbereit  
starten  
startklar  
statthaft  
stattlich  
Statuen  
Status  
staunen  
staunenswert  
Steigerung  
steigerungsfähig  
steinreich  
sternenklar



sternenwärts  
sternhell  
steuerbar  
Steuermann  
stiften  
Stil  
stilecht  
stilistisch  
stilvoll  
Stimme, innere  
stimmhaft  
Stimmung  
stimmungsvoll  
stimulierend  
Stimulus  
stolz  
strahlen  
strahlend  
strategisch  
streben nach etwas  
strebsam  
streicheln  
Struktur  
strukturell  
Student/in  
studieren  
stürmerisch  
Stützung  
stylistisch  
subjektiv  
substanziell  
subtil  
süffig

suffizient  
Sultan  
sündenlos  
super  
superb  
superfein  
Superfrau  
Superlativ  
Supermann  
Superstar  
süß  
süßlich  
swingen  
sylphidenhaft  
symbolhaft  
symbolträchtig  
Sympathie  
Sympathiebekundung  
Sympathieerklärung  
Sympathiekundgebung  
sympathisch  
symphonisch  
synchron  
szintillieren

## **T**

tadellos  
taghell  
Takeoff  
Takt  
taktisch  
taktvoll  
Talent

talentiert  
Tannenbaum  
Tanz  
tanzen  
tänzerisch  
tanzlustig  
Tao  
tapfer  
tastbar  
tasten  
Tastsinn  
tätig  
tatkräftig  
Tausendschön  
Teddybär  
teilen  
teilhaben  
teilnahmsvoll  
teilnehmen  
teilnehmend  
Teilnehmer  
temperamentvoll  
Termin  
termingemäß  
termingerecht  
Test  
Theater  
theologisch  
therapeutisch  
thermal  
thermisch  
thronen  
tief bewegt

tief empfunden  
Tiefe  
tiefsinnig  
Tier  
tierlieb  
tierliebend  
Tipp  
tipptopp  
titanenhaft  
Titania  
titanisch  
todschick  
todsicher  
tolerant  
toll  
tolles Ding  
Top  
Topas  
topfit  
Topform  
Topmanager  
Topstar  
Toskana  
totlachen  
Touch  
Tradition  
traditionell  
traditionsbewusst  
traditionsreich  
tragkräftig  
Trainer  
trainieren  
Training

transparent  
transzendent  
trauen  
Traum  
träumen  
träumerisch  
Traumfrau  
traumhaft  
Traummann  
Traumpaar  
treffen  
treffend  
trefflich  
treffsicher  
treu  
treu ergeben  
treu gesinnt  
treu sorgend  
treuherzig  
Triumph  
triumphal  
triumphieren  
Trophäe  
Tropical  
Trost bringend  
trösten  
Trumpf  
tüchtig  
tugendhaft  
Tun  
turbulent

**U**

Überdenken  
überdimensional  
überdimensioniert  
übereinkommen  
übereinstimmen  
übereintreffen  
überglücklich  
überirdisch  
überleben  
überlegen  
überlegt  
übermenschlich  
übermütig  
übernatürlich  
überragend  
überraschend  
überraschenderweise  
Überraschung  
Überraschungserfolg  
überreif  
überschaubar  
übersehbar  
übersichtlich  
übersinnlich  
übersprudelnd  
überstehen  
überwältigend  
überwindbar  
überwinden  
überzeugen  
überzeugend  
Überzeugungskraft  
Übung

Ulk  
ulkig  
umarmen  
umdenken  
Umdenkungsprozess  
umfassend  
umformen  
umgestalten  
umstrukturieren  
umschwärmen  
Umschwung  
umsetzbar  
umsichtig  
umsorgen  
umstellbar  
Umstellungsprozess  
umwandeln  
umweltfreundlich  
umweltverträglich  
umwerben  
umwerfen  
unabhängig  
unaufdringlich  
unauffällig  
unaufhaltbar  
unbefangen  
unbeirrbar  
unbelastet  
unberührt  
unbeschränkt  
unbeschreiblich  
unbeschwert  
unbesiegbar

Unbesiegbarkeit  
unbesiegt  
unbesorgt  
unbestreitbar  
Unbewusstsein  
unbezahlbar  
unbürokratisch  
uneingeschränkt  
unendlich  
unermüdlich  
unerschrocken  
unfallfrei  
unfehlbar  
ungebunden  
ungefährlich  
ungeniert  
unglaublich  
universal  
universell  
Universum  
unparteiisch  
Unschuld  
unschuldig  
unschuldsvoll  
unschwer  
unsterblich  
Unsterblichkeit  
unter Kontrolle  
unterbewusst  
Unterbewusstsein  
unterhalten  
unterhaltsam  
unternehmen



Unternehmensgeist  
Unternehmer  
unternehmungslustig  
unterrichten  
unterschriftsreif  
unterstützen  
untersuchen  
unübertrefflich  
unübertroffen  
unvergänglich  
unvergesslich  
unvergleichlich  
unverkennbar  
unverletzt  
unversehrt  
unverwechselbar  
unverwundbar  
unverwüstlich  
unverzagt  
unvoreingenommen  
unvorstellbar  
unwahrscheinlich  
unwiderstehlich  
unzerstörbar  
up to date  
üppig  
urban  
urchristlich  
ureigen  
urgemütlich  
urgeschichtlich  
urig  
urkomisch

Urlaub  
Ursprung  
ursprünglich  
urtümlich  
Usus

## V

V. I. P.  
vakant  
variabel  
variantenreich  
Variation  
variationsfähig  
variieren  
Vater  
Vaterfigur  
Vaterfreuden  
vaterländisch  
vaterlandsliebend  
väterlich  
Vati  
vegetarisch  
vegetativ  
veilchenblau  
Veilchenduft  
Veilchenstrauß  
Velvet  
venerabel  
Venus  
veränderbar  
veränderlich  
Veränderung  
veranschaulichen

verantwortlich  
Verantwortung  
verantwortungsbewusst  
verantwortungsfreudig  
Verantwortungsgefühl  
verantwortungsvoll  
verbessern  
verbeugen  
verbildlichen  
verbinden  
verbindlich  
verblüffend  
verbrüdern  
verbünden  
verdanken  
verdeutlichen  
verdienen  
verdienstvoll  
verdoppeln  
veredeln  
verehelichen  
verehren  
Verehrung  
verehrungsvoll  
verehrungswürdig  
vereinbaren  
vereinen  
vereinfachen  
vereinigen  
verewigen, sich  
verfeinern  
verfestigen  
verformbar

verführen  
verführerisch  
vergeben  
vergeistigen  
vergeistigt  
vergelt  
vergewissern  
vergleichen  
Vergnügen  
vergnüglich  
vergnügt  
Verhalten  
verhandeln  
verhandlungsfähig  
verheiraten, sich  
verheißungsvoll  
verherrlichen  
verjüngen  
verkäuflich  
verkaufsfördernd  
verkehrssicher  
verknallt  
Verlangen  
verlässlich  
verlieben  
verliebt  
verloben  
Verlobte/r  
verlockend  
vermählen  
vermehrten  
Vermögen  
vermögend

vernarrt  
vernunftbegabt  
vernunftgemäß  
vernünftig  
Vernunftmensch  
veröffentlichen  
Verpflichtung  
verrückt  
versammeln  
Versammlung  
verschmust  
verschönern  
verschwiegen  
versessen  
versichern  
versiert  
versinnbildlichen  
versöhnen  
versöhnlich  
versprechen  
Verstand  
verstanden  
verstandesmäßig  
verständlich  
verständlich  
Verständnis  
verständnisvoll  
verstärken  
verstehen  
Versuch  
versuchen  
versüßen  
verteidigen

vertragen  
Vertrauen  
Vertrauen erweckend  
Vertrauensbasis  
vertrauensbildend  
vertrauensvoll  
vertraulich  
verträumt  
vertraut  
Verve  
vervielfachen  
vervollkommen  
verwandelt  
verwandt  
verwandtschaftlich  
verwendungsfähig  
verwertbar  
Verwertung  
verwöhnen  
verzaubern  
verzaubert  
Verzeihung  
Verzierung  
verzückt  
viel  
vielsagend  
vielversprechend  
vielfältig  
vielfarbig  
vielseitig  
vielsprachig  
vielstimmig  
viril

Virilität  
virtuos  
Vision  
visionär  
visuell  
vital  
Vitalität  
vitaminreich  
vivant!  
Vogelgezwitscher  
völkerverbindend  
volkstümlich  
volksverbunden  
voll  
Vollblut  
vollblütig  
vollbringen  
vollenden  
vollkommen  
vollreif  
vollständig  
Volltreffer  
vollwertig  
voluminös  
vorangehen  
vorankommen  
voranmachen  
vorausschauen  
voraussehen  
vorbeugen  
vorbildhaft  
vorbildlich  
Verbote

Vordenker  
Vorfahren  
Vorfreude  
Vorgänger  
vorhaben  
vorhersehen  
Vorläufer  
vorlieb nehmen  
Vorliebe  
vornehm  
vornehmlich  
Vorrang geben  
vorrangig  
vorrätig  
vorsichtig  
vorsichtshalber  
Vorsitzender  
vorsorgen  
vorsorglich  
vorspielen  
Vorsprung  
vorstellbar  
Vorstellungskraft  
vorteilhaft  
Vortrag  
vortrefflich  
vorurteilsfrei  
vorwärts  
vorwärts bringen  
vorwärts gehen  
vorwärts kommen  
vorzeigbar  
vorziehen



vorzüglich

## **W**

wach

Wachheit

wachsam

wachsen

wachstumsfördernd

wacker

Wahl

wählbar

wählerisch

Wahlrecht

wahr

wahrhaft

Wahrheit

wahrheitsgemäß

wahrheitsgetreu

wahrheitsliebend

wahrnehmbar

wahrnehmen

Wahrnehmung

wahrsagen

walten

Walzer

wandelbar

wandeln

wanderlustig

wandlungsfähig

wappnen

warm

warmblütig

wärmen

warmherzig  
wartungsfrei  
wartungsfreundlich  
waschbar  
waschecht  
wasserdicht  
wasserfest  
wasserlöslich  
Wassernixe  
wasserreich  
Wegbereiter  
wehren  
weiblich  
Weiblichkeit  
weich  
weichherzig  
weihevoll  
Weihnachten  
weihnachtlich  
Weihnachtsabend  
Weihnachtsengel  
Weihnachtsfeier  
Weihnachtsfeiertag  
Weihnachtsfest  
Weihnachtsgebäck  
Weihnachtsgeschenk  
Weihnachtskrippe  
Weihnachtsspiel  
Weihnachtsstern  
Weihnachtstag  
Weihnachtszeit  
weilen  
weise

Weisheit  
weisheitsvoll  
weit  
Weitblick  
Weite  
weiterbestehen  
weiterbilden  
weiterbringen  
weiterempfehlen  
weiterentwickeln  
weiterführen  
weiterführend  
weitergeben  
weitergehen  
weiterhelfen  
weiterkommen  
weiterkönnen  
weiterleben  
weitermachen  
weiterwollen  
weitgehend  
weitherzig  
weitsichtig  
weitspringen  
Welle  
wellenartig  
Welt  
Weltanschauung  
weltbekannt  
weltberühmt  
Weltbeste/r  
weltbewegend  
weltbürgerlich

Weltelite  
Weltenbummler/in  
Welterfolg  
Weltfrieden  
Weltgeist  
Weltgeistlicher  
Weltgeschehen  
weltgeschichtlich  
weltgewandt  
weltlich  
weltmännisch  
Weltmeisterschaft  
weltoffen  
Weltpremiere  
Weltrang  
Weltreich  
Weltruf  
Weltspitze  
Weltstar  
weltweit  
Weltwunder  
wendig  
werbekräftig  
werbewirksam  
werblich  
Werkstatt  
Wert  
wertbeständig  
wertschätzen  
wertvoll  
wesentlich  
wettbewerbsfähig  
wetterbeständig

wetterfest  
wetterkundig  
W-Fragen  
wichtig  
widerspiegeln  
widerstandsfähig  
Widerstandskraft  
widerstehen  
wieder aufbauen  
wieder aufbereiten  
wieder einfallen  
wieder einsetzen  
wieder gutmachen  
wieder herrichten  
wieder auftauchen  
wieder beleben  
wieder entdecken  
wieder erkennen  
wieder erobern  
wieder eröffnen  
wieder erwachend  
wieder erwecken  
wieder erzählen  
wieder geben  
wieder geboren  
wieder herstellen  
Wiedergeburt  
wiedergewinnen  
wiederkehren  
wiederkommen  
Wiedersehen  
Wiedersehensfreude  
wieder vereinigen

wieselflink  
wild  
wildreich  
Wille  
willens  
Willensakt  
Willenserklärung  
Willensfreiheit  
Willenskraft  
willensstark  
willentlich  
willig  
willkommen  
Willkommensgruß  
Willkommenstrunk  
Wind  
Windkraft  
winterfest  
winterhart  
wintertauglich  
Wirkkraft  
wirklich  
Wirklichkeit  
wirklichkeitsgetreu  
wirklichkeitsnah  
Wirklichkeitssinn  
wirksam  
Wirkungskraft  
wirkungsvoll  
wirtschaftlich  
Wirtschaftsaufschwung  
Wirtschaftskraft  
Wirtschaftswachstum

Wirtschaftswunder

wissbegierig

Wissen

Wissenschaft

wissenschaftlich

Wissensdrang

Wissensdurst

wissensdurstig

wissenswert

wittern

Witz

Witzblatt

Witzbold

witzeln

witzig

witzsprühend

Wochenende

Wochenendhaus

Wohl

wohl bedacht

wohl behütet

wohl bekannt

wohl durchdacht

wohl erhalten

wohl fühlen

wohl geformt

wohl gemeint

wohl genährt

wohl geordnet

wohl gesinnt

wohl klingend

wohl lautend

wohl meinend

wohl proportioniert

wohl riechend

wohl schmeckend

wohl situiert

wohl temperiert

wohl tun

wohl überlegt

wohl unterrichtet

wohl versorgt

wohl verwahrt

wohl wollend

wohlauf

Wohlbefinden

Wohlbehagen

wohlbehalten

Wohlergehen

wohlerzogen

Wohlgefallen

wohlgefällig

Wohlgefühl

wohlgemut

wohlgeraten

Wohlgeruch

Wohlgeschmack

wohlgestalt

wohlgestaltet

wohlgetan

wohlhabend

wohlig

Wohligkeit

Wohlleben

Wohlsein

Wohlstand



Wohltat  
wohltätig  
wohltuend  
wohlverdient  
wohlverstanden  
Wohlwollen  
wohnen  
wohulich  
wollen  
wollig  
Wonnegefühl  
wonnevoll  
wonnig  
wonniglich  
Workshop  
Wort  
wortgetreu  
wortgewaltig  
wortgewandt  
wortreich  
Wortschwall  
wuchtig  
Wunder  
wunderbar  
wunderbarerweise  
wunderhübsch  
Wunderkind  
Wunderknabe  
wunderlich  
wundersam  
wunderschön  
wundervoll  
Wunsch

wünschenswert  
Wunschkind  
Würde  
würdevoll  
würdig  
würzig  
wuschelig

## **X**

exakt  
Exaktheit  
existenzfähig  
exklusiv  
exzellent  
extravagant  
exotisch  
Exotik  
experimentell  
Experte/Expertin  
Express  
exquisit  
extraordinär  
extravertiert  
extrovertiert  
exzentrisch  
exzeptionell

## **Y**

Yacht  
Yeti  
Ymir  
Yoga  
Youngster

## **Z**

zackig

zäh

zahlreich

zahlungsfähig

zahlungskräftig

Zar

zart fühlend

zärteln

zärtlich

Zauber

zauberhaft

zauberkräftig

Zeit

Zeit sparend

zeitlos

zeitnah

zeitschnell

zelebrieren

Zen

zentral

Zentrum

zephirisch

zerebral

zeugungsfähig

Zeus

Ziel

zielbewusst

zielgerichtet

zielorientiert

zielsicher

zielstrebig

Zierde

zierlich  
zinsgünstig  
Zirkus  
Zivilcourage  
Zivilisation  
zivilisiert  
Zuckerl  
zuckersüß  
zueignen  
zueinander  
zuerst  
Zufall  
zufällig  
zufrieden  
Zufriedenheit  
zugänglich  
zugehörig  
Zugehörigkeitsgefühl  
zugestehen  
zugetan  
zugewandt  
zugewendet  
Zugewinn  
zugewinnen  
zugfest  
zügig  
zugkräftig  
zugute  
zuhören  
zuinnerst  
zujubeln  
Zukunft  
zukunftsorientiert

zukunftsweisend  
zulächeln  
zulachen  
zulernen  
zum Anbeißen  
zum Wohl!  
Zuneigung  
zünftig  
zungenfertig  
Zungenkuss  
zunutze  
zurechnungsfähig  
zu Recht  
zurechtkommen  
Zureden  
zurückerobern  
zusagen  
zusagend  
zusammen  
zusammenarbeiten  
zusammenbleiben  
zusammenfinden  
zusammenfügen  
zusammengehören  
zusammenhalten  
zusammenhängen  
Zusammenkunft  
zusammenleben  
Zusammensein  
zusammensitzen  
zusammenspielen  
zusammentreffen  
zusammentun

zusammenwachsen  
zusammenwirken  
Zutrauen  
zutraglich  
zutraulich  
zutreffend  
zuverlässig  
Zuversicht  
zuversichtlich  
zuvorkommend  
zuwenden  
Zuwendung  
zwanglos  
Zweck  
zweckmäßig  
zweifellos  
zweifelsfrei  
zweisam  
Zweisamkeit  
zweisprachig  
zweistrahlig  
zwischenmenschlich  
zyklothym

# Warum sollten Sie sich die Mühe machen?

Ich kann mir gut vorstellen, dass Sie – wie viele Leute, mit denen ich aufgrund der Lektüre dieses Buches gesprochen habe – an manchen Stellen gelächelt und an anderen die Stirn gerunzelt haben. Einiges spricht Sie an und anderes gar nicht. Das ist mir recht, denn es ist das Lächeln, hinter dem ich her bin.

Es wurde jedoch die Frage gestellt: Warum sollten Sie sich die Mühe machen?

James Allen schreibt in seinem Essay „Wie der Mensch denkt“:

*Es kommt nicht darauf an, was wir wollen, sondern was wir sind.*  
und

*Ein Mensch ist im Grunde das, was er denkt, und sein Charakter ist die Summe all seiner Gedanken.*

Marcus Aurelius schrieb:

*Wir werden so, wie unsere Gedanken normaler- und gewöhnlicherweise sind.*

Ich hatte diese Aussage schon eingangs erwähnt und möchte sie hier bewusst noch einmal wiederholen:

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

Wenn wir keine Kontrolle über unsere Gedanken haben, wie sieht es dann erst mit unseren Träumen aus? Das ist eine sehr wichtige Angelegenheit, um

die man sich bemühen muss, nicht wahr?

Analysieren wir die obige Aussage *Die Wichtigkeit liegt nicht so sehr darin, was wir denken, was wir wollen*. Fragen wir uns einmal:

Was ist es, das wir glauben zu wollen?

Fragen Sie sich immer wieder und schreiben Sie die Antworten auf.

Und fragen Sie sich dann, welche Gedanken Sie mit diesen Wünschen in Verbindung bringen. Ich erlebe oft bei meiner Arbeit mit Einzelpersonen und Gruppen, dass die Gedanken, die sie haben, mit dem, was sie wünschen, nicht vereinbar sind.

So denkt zum Beispiel ein Mensch, dass er Frieden, Einbindung, Karriere, Reichtum, Freundschaft, Erfolg, Anerkennung, Intimität usw. will. Die grundlegenden Gedanken, die er jedoch damit in Verbindung bringt, sind Dinge wie Ärger, Frust, Unwürdigsein, Schrecken, Angst, Angstzustände, Widerwillen, den Status quo oder die vermeintliche Sicherheit aufzugeben.

Daran zeigt sich, warum der Weg zu diesen Wünschen sehr zäh ist, wenn er überhaupt möglich ist.

Es ist der zweite Teil der Aussage, der sich auszahlt:

*Was wichtig ist, ist, was wir denken wollen.*

Versuchen Sie's. Betrachten Sie die Dinge näher, die Sie glauben zu wollen, und überlegen Sie dann, welche Gedanken nötig und der Sache zuträglich wären, damit diese Dinge geschehen können. Welche Gedanken sind nötig, damit Sie auf den Pfad Ihrer Träume zurückfinden? Ich wette mit Ihnen eine Million, dass sie positiv sein müssen und nicht negativ! Hierdurch erkennen wir, dass wir ständig Kontrolle über unsere Gedanken haben müssen, um Harmonie mit dem zu erreichen, was wir vom Leben wollen.

Wenn wir vom Leben alles Gute und Schöne haben wollen, müssen wir uns im Klaren darüber sein, was wir denken wollen. Diese Tatsache kann nicht oft genug betont werden. Wir sind tatsächlich die Gesamtsumme unserer Gedanken. Die letztendliche Freiheit, die wir haben, ist die Fähigkeit, unsere



Einstellung zu irgendwelchen gegebenen Situationen zu wählen. Die Leute, die es auf dieser Welt zu etwas bringen, sind die, die die Gegebenheiten suchen, die sie wollen, und wenn sie sie nicht finden, dann begünstigen sie deren Entwicklung. Ausgeglichene Menschen merken, dass ihr Platz dort ist, wo sie eine Änderung herbeiführen können, statt Mitleidsversammlungen einzuberufen – über Dinge, die außerhalb ihres Einflussbereiches liegen.

Was uns ausmacht, sind unsere Gedanken, und diese Erkenntnis zu akzeptieren wird für manche Menschen zur Herausforderung. Es kann jedoch eine mutige, gelassene und kluge Entscheidung sein, diese zu akzeptieren. In der Tat ist die Akzeptanz ein positiver Schritt, und positive Schritte sind verbunden mit positiven Gedanken.

Ab Seite 109 finden Sie sieben hilfreiche positive Schritte.

# Von der Theorie in die Praxis

Sicherlich hat es sich auch längst bis zu Ihnen herumgesprochen, dass wir zuerst uns selbst verändern müssen, bevor wir gewisse Dinge ändern können. Das bedeutet: Erst wenn wir positiver denken und positive Begriffe gebrauchen, werden wir einerseits erfolgreicher und andererseits attraktiver für unsere Mitmenschen.

Wenn ich Sie jetzt auffordere, an etwas anderes außer an ein rosarotes Zebra zu denken, woran denken Sie dann? Wahrscheinlich an das rosarote Zebra.

Dies ist eine ganz normale Reaktion, da unser Unterbewusstsein nämlich das Wörtchen „nicht“ nicht kennt. Das ist wohl neben Neugierde einer der Gründe, warum Kinder den Rasen betreten, obwohl auf einem Schild „Betreten der Grünfläche verboten“ steht oder sie Fußball spielen, wenn geschrieben steht „Ballspielen untersagt“. Die Tatsache, dass nur wenige Menschen der Aufforderung nachkommen, wenn es heißt „Bitte scheuen Sie sich nicht, uns zu kontaktieren“, hat dieselbe Ursache.

Wie Sie sehen, sind die genannten Beispiele „negativ“. Ich frage mich allerdings, warum man stattdessen nicht schreibt „Spielen bitte nur auf der Straße“, „Ballspielen bitte nur auf dem Spielplatz“ oder „Wir freuen uns auf Ihre Antwort“?

Sicherlich kennen Sie ähnliche Formulierungen, die Ihnen aufgefallen sind. Vielleicht fällt Ihnen ein Hinweisschild, ein Satz in einem Brief oder vielleicht eine Warnung ein, die negativ ausgedrückt war.



--	--

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie nun die jeweiligen Formulierungen lesen und vergleichen? Was klingt besser – das Negative oder das Positive? Welche Sätze *bringen Ihnen und Ihren Kunden mehr Erfolg?*

Nun möchte ich noch einen Schritt weitergehen. Wir haben uns im Laufe unseres Lebens gewisse Wörter und Sätze angewöhnt und verwenden diese mehr oder weniger häufig. Welche Wörter fallen Ihnen auf Anhieb ein, die „negativ“, demotivierend und skeptisch klingen? Schreiben Sie diese Wörter bzw. Sätze unten in die Tabelle. Daneben tragen Sie die positive Entsprechung ein ebenso wann und in welcher Situation Sie die positive Formulierung verwenden werden. Für das Ergebnis ist ebenfalls eine Spalte vorgesehen. Bei dieser Aufgabe ist Ihre Ausdauer gefordert, denn je bewusster Sie sich Ihrer Sprache bewusst sind, umso erfolgreicher sind Sie.

Wollen Sie die Liste noch weiter fortsetzen, fragen Sie doch einfach Ihre Freundin, Ihren Freund, Ihren Ehepartner oder Kollegen. Sagen Sie einfach, dass Sie bewusster mit Ihrer Sprache umgehen wollen, um so eine positivere Ausstrahlung zu bekommen.

Ich selbst habe dies erst kürzlich durchgespielt und einige Freunde fragten mich, ob denn alles in Ordnung mit mir sei. Ich sagte: „Aber selbstverständlich, deine Meinung ist mir sehr wichtig und ich würde mich sehr freuen, wenn du mir hierbei behilflich sein könntest.“ Kurze Zeit später fielen uns prompt weitere zwanzig Wörter ein, die ich häufig verwende.

Wollen Sie diese Sache langsam angehen, denken Sie zuerst in Ruhe nach und ergänzen die Wörter bzw. Sätze nach und nach. Haben Sie erst einmal angefangen, stellen Sie fest, dass es wirklich Spaß macht. Zudem werden Sie sich Ihrer Wortwahl bewusst.

Zudem haben Forschungsergebnisse gezeigt, dass man schneller Erfolge erzielt, wenn man sich einerseits Dinge bewusst vor Augen führt und andererseits auch weiß, in welchem Zusammenhang man sie verwendet.

--	--	--	--

Negatives Wort / Satz	Positive Entsprechung	In welcher neuen Situation werde ich die positive Formulierung verwenden? (Seien Sie so spezifisch wie möglich)	Ergebnis
Ich kann den Motor nicht reparieren.	Ich versuche, diesen Motor einfach mal zu reparieren.	Beim nächsten Kundengespräch am 12. September bei der Firma Hermann.	Ist mir gut gelungen.

# Der Freiheitsprozess

Sokrates' bekannte Maxime „Erkenne dich zuerst“ ist heutzutage so relevant wie nie. Auf den nachfolgenden Seiten wird *Freiheit* als Schritt-für-Schritt-Hilfestellung benutzt, um uns zu helfen, unseren ureigenen, unabhängigen und individuellen Daseinszweck zu finden. Es ist ein Findungsprozess dessen, was wir vom Leben wollen, und ein nützlicher, positiver erster Schritt zur Selbstfindung.

Freiheit entsteht, wenn viele miteinander zusammenhängende Ereignisse sich zur gleichen Zeit begeben. In den verschiedenen Lebensgebieten des Menschen beginnt ein Zusammenwirken, das die Ereignisse in die richtigen Kanäle leitet. Es ist ein fortwährendes und kreatives Bestreben.

Die beste Art, die Aktionspunkte zu befolgen ist, jeden Grundsatz als Sprungbrettfrage zu behandeln. Auf was will ich mich konzentrieren? Welche Ängste behindern mich zurzeit? Wo muss ich Verantwortung übernehmen? Wie kann ich energiegeladener werden? Für was begeistere ich mich? Was würde mich weiterbringen?

Bedenken Sie, dass dies nur ein erster Schritt ist, aber wie schon der alte Weise Lao Zsu sagte:

*Selbst die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt.*

Notieren Sie sich möglichst viel. Seien Sie positiv. Lassen Sie uns jetzt auf die Reise gehen.

# Freiheit

*Niemand ist wirklich frei, der nicht Herr über sich selbst ist.*

Epictetus

## **Schritt 1: Furchtlosigkeit & Konzentration**

Erwischen Sie sich dabei, dass die Angst vor Neuem und das Fehlen einer konkreten Richtung Sie vom Wesentlichen abbringen?

Persönliche Freiheit kommt durch die Entdeckung Ihres wirklichen Daseinssinns.

- Auf was muss ich mich jetzt konzentrieren?
- Verweilen Sie in der Gegenwart. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie denken *wollen*.
- Mit welchen Gefühlen und Ängsten muss ich fertig werden?

*Die Menschheit muss aufhören, ihre Probleme der Umwelt zuzuschreiben, und wieder lernen, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen und selbstverantwortlich zu werden.*

Albert Schweitzer

## **Schritt 2: Rollen & Verantwortung**

Wie reagieren Sie auf *Vielseitigkeit*? Schieben Sie die Dinge auf die lange Bank oder handeln Sie zum richtigen Zeitpunkt? Sind Sie sich bewusst, dass

die Beziehung zu sich selbst einzig und allein Ihrer Verantwortung unterliegt?

- Wo muss ich Verantwortung übernehmen?
- Entscheiden Sie, was Sie unternehmen werden. Was wird Ihre Aufgabe sein?

*Die weitreichendste Erfindung meiner Generation ist, dass der Mensch sein Leben ändern kann, indem er seine Geisteshaltung ändert.*

William James

### **Schritt 3: Selbstwert & Erfahrung**

Wie sehr glauben Sie wirklich an sich selbst und Ihre Fähigkeiten? Sehen Sie in Erfolg eine Möglichkeit, selbstbewusster zu werden? Sind Sie sich über Ihre Wirkung auf andere bewusst?

- Wann haben Sie das letzte Mal Ihren Geist „trainiert“?
- Gehen Sie Ihren Erfahrungen auf den Grund und merken Sie, wo Ihr Selbstwert entsteht.
- Die Erleuchtung kommt mit all diesen Aha-Erlebnissen. Schreiben Sie sie alle auf.

*Unser Körper ist unser Garten, unser Wille ist der Gärtner.*

William Shakespeare

### **Schritt 4: Energie & Enthusiasmus**

Haben Sie sich je Gedanken darüber gemacht, welche Kosten negative Gedanken und Leute verursachen können? Entdecken Sie die Kontrolle, die Sie entwickeln können durch eine positive Einstellung.

- Wann haben Sie das letzte Mal Ihren Körper trainiert?
- Fordern Sie Enthusiasmus in allem, was Sie tun, und in allen Leuten, die Sie treffen?
- Energie ist das Zauberwort. Finden Sie sie und machen Sie sie sich zu Nutzen.



*Ein Ziel vor Augen zu haben ist nicht genug ohne die nötige Selbstdisziplin, es durchzuführen.*

Harvey McKay

## **Schritt 5: Entscheidungen & Loslassen**

Überkommt Sie Angst und Unsicherheit, wenn Sie vor größeren Entscheidungen stehen? Entdecken Sie das Geheimnis, „auf den Geschmack“ von Unsicherheit zu kommen, und reduzieren Sie die Angst in Stresszeiten.

- Welche Entscheidungen muss ich treffen?
- Wissen Sie, dass Loslassen und Trennung zu Freiheit führen kann?
- Von was muss ich mich trennen?

*Das Leben ist eine Chance. Nutzen Sie sie.*

Chinesisches Sprichwort

## **Schritt 6: Optionen & Gelegenheit**

Haben Sie je sich bietende Gelegenheiten übersehen oder abgelehnt? Halten Sie Ausschau nach den Möglichkeiten, die sich Ihnen bieten und die es Ihnen ermöglichen, über die negative Einstellung anderer hinauszuwachsen.

- Welche Hindernisse muss ich mit Optimismus aus dem Weg schaffen?
- Stehe ich meiner Selbstentfaltung offen gegenüber?
- Wie können andere mir helfen, zu lernen und Dinge zu verbessern?

*Die größte Motivation ist die Liebe. Lieben Sie das, was Sie tun, und sich selbst.*

## **Schritt 7: Bedeutung & Motivation**

Haben Sie sich je gefragt, warum Sie tun, was Sie tun, und was der Sinn dahinter ist? Lernen Sie, mit Leidenschaft, Inspiration, wirklichem Engagement und andauernder Motivation zu leben.

- Woher kommt meine Motivation?
- Habe ich erkannt, dass Ich-selbst-Sein die Strategie ist, die die größte Kraft

gibt?

- Habe ich erkannt, dass Überlegenheit davon kommt, die Dinge jetzt zu verändern?

*Wenn wir weiterhin das denken, was wir schon immer dachten, werden wir weiterhin das sein, was wir schon immer waren.*

Neil James

# Nachwort des Überarbeiters und Übersetzers

Auf einem Seminar im Februar 1994 traf ich Teresa, die Frau, der das Buch gewidmet ist. Sie gab mir eine Rohfassung dieses Buches. Von da an baute ich den Inhalt des Buches in mein tägliches Leben ein, mit dem Ergebnis, dass meine Lebenseinstellung von Tag zu Tag positiver wurde. Einige Zeit später traf ich den Autor persönlich.

1997 entschloss ich mich, das Buch ins Deutsche zu übersetzen. Noch während der Übersetzung und Überarbeitung wurde die englische Originalfassung vom Verlag Hodder & Stoughton in England veröffentlicht. Nach über einem Jahr und mehr als 1200 Arbeitsstunden ist die deutsche Ausgabe des Buches fertig.

Als ich den Duden zur Hand nahm, fand ich eine interessante Statistik. Der Wortschatz der deutschen Sprache liegt bei ca. 500.000 Wörtern. Im Durchschnitt verwendet der Mensch jedoch nur schätzungsweise 12.000 bis 16.000, was bedeutet, dass wir nur 2,4 bis 3,2 % des gesamten Wortschatzes in unserem täglichen Leben verwenden. Noch erstaunlicher ist die Tatsache, dass in einem Wörterbuch der deutschen Rechtschreibung von ca. 115.000 Wörtern nur knapp 4 % positiv und fast 8 % negativ sind.

Was bedeutet dies nun im Hinblick auf die Weisheit „Der Mensch ist das, was er denkt“? Denken wir zu schlecht, sind unsere Gedanken verdrießlich und düster? Wäre es nicht erfreulich, wenn wir positiver denken und dadurch zu einer besseren Lebenseinstellung gelangen könnten? Wenn wir unser

Leben positiv und erfolgreich verändern, freundlicher zueinander werden könnten und uns gegenseitig *ermutigen* statt *entmutigen* würden? Ist es nicht höchste Zeit umzudenken? Wie sollen in der Lage sein, in einer Niederlage eine Herausforderung zu sehen, aus Angst Hoffnung, aus Schwächen Stärken und aus Misserfolgen Erfolge zu machen.

Warum machen Sie nicht den ersten Schritt? Sie haben unzählige Möglichkeiten. Einige der in den Wortlisten vorgestellten Wörter werden Ihnen sichtlich neu oder sogar ungewöhnlich erscheinen. Verwenden Sie diese Wörter in Ihrem täglichen Leben.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Anregung.

Ihr  
*Peter Gerlach*  
Februar 2000

## Danksagung

An dieser Stelle möchte ich besonders den Menschen danken, die es mir ermöglicht haben, die dritte Auflage dieses Buches fertig zu stellen. Neil James, der mir mit Rat und Tat zur Seite stand, und für die Freundschaft; Vera F. Birkenbihl für ihr großartiges Engagement und ihre Unterstützung, dieses Buch zu veröffentlichen, und Teresa, die ich kennen lernen durfte und die mir das Buch zum ersten Mal vorstellte.

Besonderen Dank meiner Frau Helen, für die Unterstützung, Liebe und das Verständnis in manch schwierigen Stunden, wenn ich vor dem Computer saß und mir die Arbeit an diesem Buch wichtiger erschien, als mich ihr zu widmen; Anneliese Grasmann für das Korrekturlesen, die Verbesserungen und die professionelle Hilfe bei der Übersetzung; meinen Eltern Bruno und Annemarie Gerlach, für eure Liebe und dass ihr den Glauben an mich, das Buch zu vollenden, nie verloren habt; Frau Dr. Müller-Kainz vom Institut für Gesundheits- und Persönlichkeitsbildung aus Starnberg, die mich mit den Naturgesetzen vertraut gemacht hat und mir vor Jahren beibrachte, wie wichtig es ist, eine positive Lebenssicht zu haben; Anna Grey-Johnson für die rechtliche Hilfe; John Tomsky von Reyus für das Entwerfen und Jackie Barrie von CommsPlus für seine Kreativität und die Texte der neuen Website.

Herzlichen Dank euch allen.

*Peter Gerlach*

# Zu den Autoren

## Vera F. Birkenbihl

Die Leiterin des Instituts für gehirn-gerechtes Arbeiten ist eine der ganz Großen der Seminar-Szene. Die Querdenkerin gehört zu den Erfindern von *Infotainment*, lange bevor es einen Begriff dafür gab. Sie nennt das (seit 1969) *brain-friendly* und (seit 1973) *gehirn-gerecht*. Ihre Themenbereiche sind u.a. Brain-Management (inkl. Kreativität), Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Zukunftstauglichkeit und Psychologie des Erfolgs und des Versagens (inkl. Stressbewältigung). Immer wieder wird sie als „seriöse Trainerpersönlichkeit“ bezeichnet, nicht zuletzt, weil sie ihren Stoff selbst entwickelt, regelmäßig Longsell er schreibt, ihre Quellen sauber angibt, „alte“ Themen systematisch updated und ebenso konsequent völlig neue Themen erschließt. Inzwischen haben sie über 350.000 Menschen in Vorträgen und Seminaren live erlebt und Millionen haben sie im Fernsehen gesehen und im Radio gehört. Die Gesamtauflage ihrer Bücher, Kassetten und Videos liegt bei über zwei Millionen.

## Neil James

Vor seinem Maschinenbaustudium an der Universität in Newcastle diente Neil James als technischer Offizier bei der „Royal Fleet Auxiliary“, dem Königlichen Hilfstruppengeschwader. Sein Interesse an Motivation und kontinuierlichem Lernen bewegte ihn dazu, im Sommer 1994 das

Unternehmen „Quest Education & Development“ zu gründen, in dessen Rahmen er das Freedom-Seminar, das sich mit dem Prozess der persönlichen Fortentwicklung befasst, ins Leben rief. Neil James lebt im Süden von London.

## **Peter Gerlach**

Peter Gerlach wurde 1967 in Bad Mergentheim/Tauberkreis geboren. Er ist gelernter Kaufmann sowie Life und Business Coach. Die persönliche Weiterentwicklung mit dem Fokus auf Motivation, Inspiration, erfolgreiches Verhandeln und Verkauf zählen bereits seit Jahrzehnten zu seinen Leidenschaften.

Seit März 1991 lebt Peter in England. 2002 gründete er „Outstanding Achievements“. Die Angehörigen der Firma haben es sich zur Aufgabe gemacht, dass Menschen ihr volles Potenzial erkennen und ihr Wissen, Fähigkeiten, Wertvorstellungen und Einstellungen so ausbilden, um außergewöhnliche und lang anhaltende Erfolge zu erzielen.

Peter ist außerdem aktives Mitglied von „Toastmasters International“ und Gründungsmitglied der „Professional Speakers Association“ (PSA).

Sollten Sie oder Ihr Unternehmen Interesse an einer kostenlosen Erstkonsultation haben, besuchen Sie bitte unsere Website:

[www.petergerlach.com](http://www.petergerlach.com) oder wenden Sie sich an:

Peter Gerlach  
c/o Peter Gerlach International  
P.O. Box 24 24  
Whyteleafe  
CR3 0GN  
England  
Tel. +44 (0) 20 8668 2000  
Fax. +44 (0) 20 8660 4748  
E-mail: [peter@petergerlach.com](mailto:peter@petergerlach.com)

Als Leser/in dieses Buches erhalten Sie außerdem einen 10%igen Rabatt auf all unsere Services.



## Bücher, die inspirieren

- James ALLEN: *Heile Deine Gedanken. Werde Meister Deines Schicksals*. Lüchow Verlag, 1995.
- Richard BACH: *Die Möwe Jonathan*. Ullstein Taschenbuch-Verlag, 1972.
- Vera F. BIRKENBIHL: *Das Birkenbihl-Alpha-Buch*. 4. Auflage, mvg, 2002.
- Vera F. BIRKENBIHL: *Stroh im Kopf?* 50. Auflage, mvg, 2010.
- Vera F. BIRKENBIHL: *Der Birkenbihl Power-Tag*. 5. Auflage, mvg, 2000.
- Joseph CAMPBELL: *Die Kraft der Mythen*. Artemis/Patmas, 1994.
- Dale CARNEGIE: *Wie man Freunde gewinnt*. Scherz, 2000.
- Victor FRANKL: *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*. Piper, 1985.
- Erich FROMM: *Die Furcht vor der Freiheit*. Dtv, 1990.
- Albert GRAY: *The Common Denominators of Success* (o.A.).
- Benjamin HOFF: *Pu der Bär, Ferkel und die Tugend des Nichtstuns: Der weise Bär auf den Spuren des Lao-tse*. Hoffmann und Campe, 1997.
- Napoleon HILL: *Denke nach und werde reich – die 13 Gesetze des Erfolgs*. Ariston, 2000.
- Elbert Hubbard: *Message to Garcia*. Peter Pauper Press, 1983.
- James Kavanaugh: *Search: a guide for those who dare to ask of life everything good and beautiful*. Stephen J. Nash Publishing, 1996.
- James KAVANAUGH: *Will you be my friend*. Stephen J. Nash Publishing, 1985.
- Arthur KOESTLER: *Die Wurzel des Zufalls*. Suhrkamp, 1974.
- Sheldon B. KOPP: *Triffst du Buddha unterwegs*. Fischer Taschenbuch Verlag, 2000.
- Martin LEVINE: *Effective Problem Solving*. Prentice-Hall, 1993.

Dr. Elfrida MÜLLER-KAINZ: *Die Macht der Konzentration*.  
Wirtschaftsverlag Langen-Müller, 1992.

Dr. Elfrida MÜLLER-KAINZ: *Was Krankheiten uns sagen. Der Weg zur Heilung*. Universitas, 1996.

Dr. Elfrida MÜLLER-KAINZ: *Die Kraft der intuitiven Intelligenz*. Knaur Menschen Verlag, 2003.

Jagdish PARIKH: *Managing yourself – Stressfrei und gelassen auf dem Weg zu Spitzenleistungen*. Falken, 2000.

M. Scott PECK: *Der wunderbare Weg*. München, 1997

Oliver SACKS: *Der Mann, der seine Frau mit einem Hut verwechselte*. Rowohlt Taschenbuch Verlag, 1990.

Chris STEVENS: *Alexander-Technik – Ein Weg zum besseren Umgang mit sich selbst*. Hugendubel Verlag, 1993.

LAO TSE: *Das Buch vom Weg des Lebens*. Lübbe, 1999.

Zig ZIGLAR: *See you at the Top*. Pelican Publishing Company, 2000.

## **Das Freedom-Seminar**

Wenn Sie weitere Informationen über den Prozess der Freiheit haben möchten, schreiben Sie bitte an:

Quest Education & Development  
PO Box 4702  
London SW17 7 QE  
England

Bitte beachten Sie, dass dieser Vortrag sowohl auf Deutsch als auch auf Englisch gehalten wird.

# Stichwortverzeichnis

Abenteurer, geistiges [ref1](#)

Allen, James [ref1](#)

Angst [ref1](#), [ref2](#)

Antidote [ref1](#)f.

Antike [ref1](#)

Ärger [ref1](#)

Assoziation [ref1](#), [ref2](#), [ref3](#)f.

Assoziations-Anker [ref1](#)

**Beeinflussungszone** [ref1](#)f., [ref2](#), [ref3](#)

Besorgniszone [ref1](#)ff., [ref2](#)

Beziehung [ref1](#)

**Daseinssinn** [ref1](#)

Denken [ref1](#), [ref2](#), [ref3](#), [ref4](#), [ref5](#), [ref6](#)

– positives [ref1](#)

Denk

-Technik [ref1](#)

-weise [ref1](#)

Dinge, emotionale [ref1](#)

Diskussion [ref1](#)

**Einfluss** [ref1](#)

Einsicht [ref1](#), [ref2](#)f.

Einstellung [ref1](#), [ref2](#)f.

– innere [ref1](#)ff.

Empfinden [ref1](#), [ref2](#)

Energie [ref1](#)

Enthusiasmus [ref1](#)

Entscheidung [ref1](#)

Epictetus [ref1](#)

Erfahrung [ref1](#)

Erfolg [ref1](#), [ref2](#)

**Formulierung** [ref1](#), [ref2f.](#)

Frankl, Viktor [ref1f.](#), [ref2](#)

Freiheit(s-) [ref1](#), [ref2](#), [ref3](#), [ref4](#), [ref5](#)

-prozess [ref1ff.](#)

Frust [ref1](#)

Furchtlosigkeit [ref1](#)

**Gedanke** [ref1](#), [ref2](#), [ref3](#), [ref4](#), [ref5f.](#)

– negativer [ref1](#)

– positiver [ref1](#), [ref2](#)

– unbewußter [ref1](#)

Gefühl [ref1](#)

– positives [ref1](#)

Gegenmittel [ref1](#), [ref2](#)

Gelegenheit [ref1](#)

Gruppen-Variante [ref1](#)

**Haltung** [ref1](#)

– positive [ref1](#)

Herausforderung [ref1](#), [ref2](#)

Hindernis [ref1](#)

Humor [ref1](#), [ref2](#)

**Inspiration** [ref1](#)

**James, William** [ref1](#), [ref2](#)

**Kavanaugh, James** [ref1](#)  
Kladde [ref1](#)  
Koestler, Arthur [ref1](#)  
Kontrolle [ref1](#)f.  
Konzentration [ref1](#)  
Korzybski, Alfred Graf von [ref1](#)  
Kreativität(s-) [ref1](#), [ref2](#), [ref3](#)  
-Übung [ref1](#)

**Lao Tsu** [ref1](#)  
Lebenseinstellung [ref1](#)f.  
Lebens-Qualität [ref1](#), [ref2](#)  
Loslassen [ref1](#)  
Lösung [ref1](#)  
Lücke [ref1](#)

**Markus Aurelius** [ref1](#)  
McKay, Harvey [ref1](#)  
Motivation [ref1](#)

**Namens-KaWas** [ref1](#)  
Negative, das [ref1](#)  
Niebuhr, Reinhold [ref1](#)  
NLP [ref1](#)

**Optimismus** [ref1](#)

**Plato** [ref1](#)  
Positive, das [ref1](#)

**Reaktion, emotionale** [ref1](#)  
Redewendung [ref1](#)  
Reflex, semantischer [ref1](#)  
Reptiliengehirn [ref1](#)

Robbins, Anthony [ref1](#), [ref2](#)  
Rolle [ref1](#)  
Russel, Bertrand [ref1](#), [ref2](#)  
Russelsche-Sprach-Spiel [ref1](#), [ref2](#), [ref3](#)

Satzstamm [ref1](#)f.  
Schlüsselwort [ref1](#), [ref2](#)  
Schweitzer, Albert [ref1](#), [ref2](#)  
Selbst-  
-entfaltung [ref1](#)  
-findung [ref1](#)  
-wert [ref1](#)  
Shakespeare, William [ref1](#)  
Shaw, George Bernard [ref1](#)  
Sinneshaltung [ref1](#)  
Sokrates [ref1](#)  
Sprache [ref1](#), [ref2](#)  
Sprachgefühl [ref1](#), [ref2](#)  
Sprungbrettfrage [ref1](#)  
Steigern, unregelmäßiges [ref1](#)  
Stress [ref1](#)  
Synonyme [ref1](#)

**T**raum [ref1](#)f.

Verantwortung [ref1](#), [ref2](#)  
– persönliche [ref1](#), [ref2](#)  
Ver-BIND-ung [ref1](#)  
Vielseitigkeit [ref1](#)  
Vokabular [ref1](#)  
– aktives [ref1](#)  
– passives [ref1](#)  
– transformatorisches [ref1](#)

Wahrnehmung [ref1](#)

Wert, emotionaler [ref1](#), [ref2](#)

Whorf, Benjamin Lee [ref1](#)

Wissen [ref1](#)

Wissens-Netz [ref1](#)

Wittgenstein [ref1](#)

Wort(-)

– negatives [ref1](#), [ref2](#)

– positives [ref1ff.](#), [ref2](#), [ref3](#)

-schatz [ref1](#)

-spiel [ref1](#)

Wörterbuch [ref1f.](#), [ref2](#)

Zorn [ref1](#), [ref2](#)

# Fußnoten

1. Gemeint ist natürlich Bertrand RUSSEL.
2. Es würde mich freuen, wenn Sie uns Ergebnisse mitteilen bzw. wenn einige von Ihnen mitmachen, dann werden Sie dort bald Beispiele von anderen Spieler/innen finden, die Ihnen wiederum zur Verfügung stehen ([www.birkenbihl-insider.de](http://www.birkenbihl-insider.de)).
3. Für die jüngeren Leser/innen kaum noch vorstellbar, daß Arbeiter früher jede Woche ihre Lohntüte (genauer ein Briefcouvert) erhielten, für das sie oft an einem Zahlfenster Schlange stehen mußten.
4. **KaGas** und **KaWas** sind Teil eines **kreativen DenkStils**, den ich als **ANALOGRAFFITI**® bezeichne. Eine **kurze** Einführung finden Sie in *Stroh im Kopf?* (ab 36. Auflage), *Das Birkenbihl-ALPHA-Buch* und *RHETORIK – Reden für jeden Anlaß*; die ausführliche Behandlung ist für **Herbst** 2001 geplant (Arbeitstitel: *Das große Analograffiti-Buch*). Sie finden **rechtzeitig** Infos (und Leseproben) unter [www.birkenbihlinsider.de](http://www.birkenbihlinsider.de)
5. Das „große Analograffiti-Buch“ wird frühestens zum Herbst 2001 im Handel sein.
6. In Wirklichkeit besteht die Analografie aus zwei Denk-Wegen (KaGa® und KaWa®), aber im Zusammenhang mit diesem vorliegenden Buch ist nur eine von Bedeutung, nämlich die sprachliche Variante (also KaWa®, wobei das „W“ für *WORT* steht)!



7. Vgl. meinen Video-Vortrag und mein Taschenbuch: *Humor – An Ihrem Lachen soll man Sie erkennen* ([www.birkenbihl-insider.de](http://www.birkenbihl-insider.de)).



Vera F. Birkenbihl  
**STROH IM KOPF?**  
Vom Gehirn-Besitzer zum  
Gehirn-Benutzer

336 Seiten  
Preis: 8,99 € [D] | 9,30 € [A]  
ISBN 978-3-86882-455-2

Egal, was wir lernen/lehren, ob Medizin, Jura oder Computersprache, wir können alles gehirn-gerecht machen, das heißt, verständlich aufbereiten. Von der Gehirnforschung ausgehend hat Vera F. Birkenbihl faszinierende methodische Ansätze entwickelt. In einzelnen Modulen stellt sie neue Techniken und Ideen vor, zum Beispiel wie sich neue Informationen gehirn-gerecht aufbereiten lassen. Denn: »Es gibt keine trockene Theorie – nur trockene Theoretiker!« Das Buch ist voller Experimente, praktischer Anregungen und neuer Techniken gemäß dem Motto: ausprobieren, umsetzen und vertiefen.

**mvgverlag** 



**Trotzdem lehren**  
 296 Seiten  
 Preis: 15,90 € [D] | 16,40 € [A]  
 ISBN 978-3-636-06290-1



**Trotzdem lernen**  
 164 Seiten  
 Preis: 9,99 € [D] | 10,30 € [A]  
 ISBN 978-3-86882-448-3

Wenn Sie **Interesse** an  
**unseren Büchern** haben,

---

z. B. als Geschenk für Ihre Kundenbindungsprojekte,  
fordern Sie unsere attraktiven Sonderkonditionen an.

Weitere Informationen erhalten Sie von  
unserem Vertriebsteam unter +49 89 651285-154

oder schreiben Sie uns per E-Mail an:  
[vertrieb@mvg-verlag.de](mailto:vertrieb@mvg-verlag.de)



**mvg**verlag 