

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



6 kleine KaWa®-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 „wildem“ 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® 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® einbringen möchte, für den es keinen passenden Buchstaben gibt. Angenommen, Sie machen ein Namens-KaWa® 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®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® 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 Humor⁷ 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.