

Inhaltsverzeichnis

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

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