THE WORK OF BYRON KATIE

Arbeitsblatt: Untersuche eine Überzeugung

The Work – eine schriftliche Meditation

Trage in der ersten Leerzeile einen belastenden Glaubenssatz über eine (lebende oder verstorbene) Person ein, der du noch nicht hundertprozentig vergeben hast (z.B. „Er interessiert sich nicht für mich“). Untersuche diese Überzeugung dann schriftlich mit den folgenden Fragen und Umkehrungen (verwende zusätzliches Papier, falls nötig). Während du die Fragen beantwortest schließe die Augen, sei still und erlebe mit, was auftaucht. Die Überprüfung hört in dem Moment auf zu funktionieren, wo du aufhörst, die Fragen zu beantworten.

Glaubenssatz: _____

1. **Ist das wahr?** (Ja oder nein. Bei nein gehe zu Frage drei.) _____
2. **Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?** (Ja oder nein.) _____
3. **Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?**

a) Bringt dieser Gedanke Frieden oder Stress in dein Leben?

b) Welche Bilder aus der Vergangenheit und der Zukunft siehst du, und welche körperlichen Empfindungen tauchen auf, wenn du diesen Gedanken denkst und Zeuge dieser Bilder wirst?

c) Welche Gefühle tauchen auf, wenn du diesen Gedanken glaubst? (Eine Liste von Gefühlen ist verfügbar auf thework.com/deutsch.)

d) Beginnen sich Zwänge und Süchte zu zeigen, wenn du den Gedanken glaubst? (Lebst du sie mit einem der folgenden Dinge aus: Alkohol, Drogen, Einkaufen, Essen, Sex, Fernsehen, Computer?)

e) Wie behandelst du die Person in dieser Situation, wenn du den Gedanken glaubst? Wie behandelst du andere Menschen und dich selbst?

© 2016 Byron Katie International, Inc. Alle Rechte vorbehalten. thework.com/deutsch

Der Glaubenssatz, den du untersuchst: _____

4. Wer wärst du ohne den Gedanken?

Wer oder was bist du ohne den Gedanken?

Kehre den Gedanken um.
Beispiel einer Aussage:
Er hat mich verletzt.

Mögliche Umkehrungen:

1. Zu mir selbst.
   (*Ich* habe mich verletzt.)
2. Zum anderen.
   (*Ich* habe *ihn* verletzt.)
3. Ins Gegenteil.
   a) (Er hat mich *nicht* verletzt.)
   b) (Er hat mir *geholfen*.)

Finde dann mindestens drei konkrete, echte Beispiele, wie jede Umkehrung in dieser Situation für dich wahr ist.

(Bilde jede neue Umkehrung stets von der Original-Aussage aus und kehre keine Aussage um, die bereits umgekehrt worden ist. Ein Beispiel: „Er sollte seine Zeit nicht verschwenden“ kann umgekehrt werden zu „Ich sollte meine Zeit nicht verschwenden“, „Ich sollte seine Zeit nicht verschwenden“ und „Er sollte seine Zeit verschwenden“. Beachte, dass „Ich sollte meine Zeit verschwenden“ und „Ich sollte seine Zeit verschwenden“ keine gültigen Umkehrungen sind; sie sind Umkehrungen von Umkehrungen und keine Umkehrungen der Original-Aussage.)

Weitere Informationen, wie man The Work macht, findest du auf thework.com/deutsch

© 2016 Byron Katie International, Inc. Alle Rechte vorbehalten. thework.com/deutsch