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“ oder „Ich habe es falsch gemacht“). 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 gehe in die Tiefe während du es auf dich wirken lässt. 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?**

   Bedenke dabei die folgenden Fragen:

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

b) Welche körperlichen Empfindungen und Emotionen tauchen auf, wenn du diesen Gedanken glaubst? Erlaube Dir sie jetzt zu erleben. (Finde eine Liste von Gefühlen auf www.thework.com/deutsch.)

c) Welche Bilder aus der Vergangenheit und der Zukunft siehst du, wenn du den Gedanken glaubst?

d) Was für Süchte oder Zwänge beginnen sich zu manifestieren, während Du die Bilder beobachtest, und du diesen Gedanken glaubst? (Lebst Du eines der folgenden Dinge: Alkohol, Drogen, Einkaufen, Essen, Sex, Fernsehen, usw?)

e) Wie behandelst du diese Person, dich selbst und Andere in dieser Situation, wenn du den Gedanken glaubst?

© 2012 Byron Katie International, Inc. Alle Rechte vorbehalten. www.thework.com/deutsch Rev. 12 Jun 2012

Der Glaubenssatz, den du untersuchst: _____

4. Wer wärst du ohne den Gedanken?

Schließe deine Augen und beobachte, lasse es auf dich wirken. 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.

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

© 2012 Byron Katie International, Inc. Alle Rechte vorbehalten. www.thework.com/deutsch Rev. 12 Jun 2012