THE WORK OF BYRON KATIE

Arbeitsblatt: Untersuche eine Überzeugung

The Work – eine schriftliche Meditation

Trage in der „Glaubenssatz"- Leerzeile einen belastenden Glaubenssatz ein. Es könnte eine Aussage eines „Urteile über deinen Nächsten"-Arbeitsblattes sein, ein stressvoller Glaubenssatz über eine (lebende oder verstorbene) Person, der du noch nicht hundertprozentig vergeben hast, oder irgendein stressvoller Glaubenssatz. Erlaube dir, die konkrete Situation geistig zu überdenken. Untersuche diese Überzeugung dann schriftlich mit den folgenden Fragen und Umkehrungen. Während du die Fragen beantwortest schließe die Augen, sei still und erlebe mit, was auftaucht.

Glaubenssatz: _____

1. Ist das wahr? (Ja oder nein. Bei nein gehe zu Frage 3.)

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?

   Welche Gefühle tauchen auf, wenn du diesen Gedanken glaubst?

   Welche Bilder aus der Vergangenheit und der Zukunft siehst du, wenn du diesen Gedanken glaubst?

   Wie behandelst du dich und andere Menschen, wenn du diesen Gedanken glaubst?

© 2019 Byron Katie International, Inc. Alle Rechte vorbehalten. thework.com/deutsch

wer bist du, baby? zert. system. coaching köln
birgit franke . liebelerweg 29 . 51069 köln . info@wer-bist-du-baby.de
coach für the work of byron katie . zert. EFT/emotional freedom techniques-practitioner . verdeckte aufstellungen . astrologie
www.wer-bist-du-baby.de

THE WORK OF BYRON KATIE

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:

Ich habe mich verletzt.

Ich habe *ihn* verletzt.

Er hat mich *nicht* verletzt.

Er hat mir *geholfen.*

Denke darüber nach, wie in dieser Situation jede der Umkehrungen für dich genauso wahr oder wahrer ist.

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

© 2019 Byron Katie International, Inc. Alle Rechte vorbehalten. thework.com/deutsch

wer bist du, baby? zert. system. coaching köln
birgit franke . liebelerweg 29 . 51069 köln . info@wer-bist-du-baby.de
coach für the work of byron katie . zert. EFT/emotional freedom techniques-practitioner . verdeckte aufstellungen . astrologie
www.wer-bist-du-baby.de