
LEITFADEN ZUM BEGLEITEN MIT THE WORK OF BYRON KATIE

Die vier Fragen, Unterfragen und Umkehrungen

Verwende die folgenden vier Fragen und, nur sofern passend, die Unterfragen mit dem Konzept, das du bearbeitest. Schliesse die Augen, während du die Fragen beantwortest, werde still und geh in die Tiefe. The Work funktioniert nur, solange du die Fragen beantwortest.

1. Ist es wahr?

- Die Antwort ist ein „Ja“ oder ein „Nein“.
- Wenn deine Antwort „Nein“ ist, gehe zu Frage Nummer drei.

2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?

Selbst wenn die Antwort „Ja“ ist, gehe weiter zur Frage Nummer drei.

3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?

- Beschreibe die Gefühle, die in deinem Körper auftauchen, wenn du diesen Gedanken glaubst.
- Beschreibe, wie sich diese Gefühle in deinem Körper ausbreiten.
- Bringt dieser Gedanke Frieden oder Stress in dein Leben?
- Wie behandelst du die involvierte Person, dich selbst und andere, wenn du diesen Gedanken glaubst?
- Was für Süchte/Zwänge beginnen sich zu manifestieren, wenn du diesen Gedanken denkst? (Greifst du zu Alkohol, zu Kreditkarten, zu Esswaren oder zur Fernbedienung, wenn du diesen Gedanken denkst?)
- Wohin reist dein Verstand, wenn du diesen Gedanken glaubst (in die Vergangenheit und/oder die Zukunft)? Beschreibe die Bilder.
- In wessen Angelegenheit befindest du dich, wenn du diesen Gedanken für wahr hältst?
- Was bringt es dir, an diesem Gedanken festzuhalten? Beschreibe ggf. den Schmerz.
- Was befürchtest du würde geschehen, wenn du diesen Gedanken nicht glauben würdest? (Schreibe eine Liste mit deinen Befürchtungen und untersuche sie später.)
- Wann und wo hattest du diesen Gedanken zum ersten Mal?

4. Wer wärst du ohne den Gedanken?

- Schließe deine Augen. Beschreibe dein Leben ohne diesen Gedanken.
- Wer wärst du ohne deine Geschichte?
- Lass die Geschichte nur für einen Moment fallen und beschreibe, was du siehst.

Kehre den Gedanken um.

Aussagen können zu dir selbst umgekehrt werden, zu der anderen Person, ins Gegenteil, und gelegentlich gibt es noch weitere Varianten. Handelt es sich um eine Sache, so ersetze sie mit „mein Denken“ oder „meine Gedanken“, wenn dies für dich wahr klingt. Finde mindestens drei aufrichtige Beispiele, wie die Umkehrung genauso wahr ist, wie deine ursprüngliche Aussage, oder wahrer.

Siehst du noch weitere Umkehrungen, die genauso wahr oder wahrer sind?