

**Trage einen belastenden Glaubenssatz über eine (lebende oder verstorbene) Person, der du noch nicht hundertprozentig vergeben hast, auf der ersten Leerzeile ein und untersuche ihn dann schriftlich mit den folgenden Fragen und Umkehrungen (Verwende dazu zusätzliches Papier, falls nötig.). Während du die Fragen beantwortest schließe die Augen, werde still und geh in die Tiefe. The Work funktioniert nur, solange du die Fragen beantwortest.**

**Glaubenssatz:** \_\_\_\_\_

**1. Ist es wahr?** \_\_\_\_\_

- Die Antwort ist nur 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?** \_\_\_\_\_

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

*Beantworte diejenigen der folgenden Fragen, die passen.*

- Wie fühlst du dich, wenn du den Gedanken glaubst (deprimiert, ängstlich, usw.)?
- Bringt dieser Gedanke Frieden oder Stress in dein Leben?
- Welche Bilder aus der Vergangenheit oder über die Zukunft siehst du, wenn du den Gedanken glaubst?
- Beschreibe die Gefühle, die in deinem Körper auftauchen, wenn du diesen Gedanken glaubst.
- Wie behandelst du diese und andere Personen, wenn du diesen Gedanken denkst?
- Wie behandelst du dich selbst, wenn du diesen Gedanken denkst?
- Was für Süchte/Zwänge beginnen sich zu manifestieren, wenn du diesen Gedanken denkst? (Greifst du zu Alkohol, zu Kreditkarten, zu Essen oder zur Fernbedienung?)
- Wo und in welchem Alter hattest du den Gedanken zum ersten Mal?
- In wessen Angelegenheiten befindest du dich, wenn du diesen Gedanken denkst?
- Was bringt es dir, an diesem Gedanken festzuhalten?
- Was befürchtest du würde geschehen, wenn du diesen Gedanken nicht glauben würdest? (Überprüfe die Liste mit deinen Befürchtungen später.)

**Fortsetzung auf der Rückseite...**

**Der Glaubenssatz, den du untersuchst:** \_\_\_\_\_

**4. Wer wärst du ohne den Gedanken?** \_\_\_\_\_

---



---



---



---

*Mögliche Zusatzfragen:*

Schließe deine Augen und lasse die Geschichte nur für einen Moment fallen.

Nimm wahr, wer du ohne den Gedanken wärst.

---



---



---



---

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

**Kehre ihn um ins Gegenteil** (*Er hat mich nicht verletzt*): \_\_\_\_\_

Wie ist diese Umkehrung genauso wahr oder wahrer? (Bei "*Er hat mich nicht verletzt*" oder "*Er hat mich unterstützt*": wie *hat er dich nicht verletzt*? Wie *hat er dich unterstützt*?) Gib konkrete Beispiele: \_\_\_\_\_

---



---



---

**Kehre ihn zu dir selbst um** (Unser Beispiel: *Ich habe mich verletzt*): \_\_\_\_\_

Wie ist diese Umkehrung genauso wahr oder wahrer? (Bei "*Ich habe mich verletzt*": Wie hast *du dich* in dieser Situation *verletzt*?) Gib konkrete Beispiele:

---



---



---

**Kehre ihn zum anderen um** (*Ich habe ihn verletzt*): \_\_\_\_\_

Wie ist diese Umkehrung genauso wahr oder wahrer? (Bei "*Ich habe ihn verletzt*": wie hast *du ihn* in dieser Situation *verletzt*?) Gib konkrete Beispiele:

---



---



---

Informationen, wie man The Work macht oder wie Sie die kostenlose *Do The Work* Helpline nutzen können erhalten Sie unter [www.thework.com/deutsch](http://www.thework.com/deutsch).