



Leitfaden zum Begleiten für The Work of Byron Katie

Vier Fragen, Unterfragen und Umkehrungen

Verwende die folgenden vier Fragen und Unterfragen (die Unterfragen nur sofern passend) mit der Überzeugung, die du untersuchst. Wenn du die Fragen beantwortest, schließe die Augen, sei still und geh 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.

1. Ist das 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?

(Gelegentlich finden Leute die folgenden Unterfragen hilfreich.)

- Welche Gefühle tauchen auf, wenn du diesen Gedanken glaubst (Traurigkeit, Angst, usw.)? (Auf www.thework.com/deutsch ist eine Liste von Gefühlen und Reaktionen verfügbar, falls nötig.)
- Bringt dieser Gedanke Frieden oder Stress in dein Leben?
- Welche Bilder siehst du (Vergangenheit und Zukunft), wenn du den Gedanken glaubst?
- Was für Süchte/Zwänge beginnen sich zu manifestieren, wenn du diesen Gedanken glaubst (Alkohol, Einkaufen, Essen, Fernsehen)?
- Beschreibe die körperlichen Empfindungen, die auftauchen, wenn du diesen Gedanken glaubst.
- Wie behandelst du diese und andere Personen, wenn du diesen Gedanken glaubst?
- Wie behandelst du dich selbst, wenn du diesen Gedanken glaubst?

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.

Aussagen können zu dir selbst, zur anderen Person und ins Gegenteil umgekehrt werden. Manchmal gibt es noch weitere Varianten. Wenn es sich um eine Sache handelt, kannst du sie mit „mein Denken“ oder „meine Gedanken“ ersetzen. Finde mindestens drei echte, konkrete Beispiele, wie jede Umkehrung genauso wahr oder wahrer ist, wie deine ursprüngliche Aussage.