
ARBEITSBLATT: UNTERSUCHE EINE ÜBERZEUGUNG THE WORK

Es gibt drei Angelegenheiten auf der Welt:

- Meine Angelegenheit
- Deine Angelegenheit
- „Gottes“ Angelegenheit / Realität

Byron Katie entwarf eine geniale Methode, in jeder gestressten oder leidvollen Situation, den eigenen Gedanken zu beobachten und zu hinterfragen, und damit in nur wenigen Minuten klar zu erkennen, dass wir selbst der Schöpfer unserer Gedanken sind. Jeder Einzelne hat in jedem Augenblick die Möglichkeit, aus dem Ohnmachtsgefühl auszusteigen und in die Eigenmacht zu gehen. Es gibt keinen Grund mehr, wie bisher zu sagen, andere sind schuld an meiner Situation oder Schicksal.

In „The Work“ sind Verstand, Herz und Körper in die Übung mit einbezogen. Es ist eine meditative Technik, in der wir das Vertrauen haben, dass das Unterbewusstsein aus der Tiefe die Wahrheit hochholt.

Ablauf eines Coachings mit The Work:

Wie laden den Coachee ein, die Gedanken - die jeweilige Interpretation der Wirklichkeit, mit Liebe zu hinterfragen

„Das Urteile-Über-Deinen-Nächsten-Arbeitsblatt“ komplett ausfüllen lassen

Das Arbeitsblatt ganz vorlesen lassen.

Beim Vorlesen darauf achten, wo die Schwerpunkte sind, die „Knackpunkte“.

Einen der Punkte mit der stärksten Emotion nehmen, vorlesen lassen und mit den vier Fragen hinterfragen:

Die vier Fragen:

- 1. Ist es wahr? (Wenn nein, dann weiter zu Frage 3)**
- 2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass es wahr ist?**
- 3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?**
- 4. Wer wärst du ohne den Gedanken?**

Die Umkehrung

- **Ins Gegenteil**
- **Zu mir selbst**
- **Von mir zu anderen**

Beispiel für die Anwendung:

„Es hat alles keinen Sinn.“

Frage 1. Ist es wahr, dass alles keinen Sinn hat?

Antwort: Ja oder Nein

Frage 2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass alles keinen Sinn hat?

Antwort: Ja oder Nein

Frage 3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du bei dem Gedanken „es hat alles keinen Sinn“?

Wie reagiert dein Körper darauf? Wie gehst du mit diesem Gedanken durchs Leben? Was macht es mit dir?

Frage 4. Wer wärest du ohne den Gedanken, es hat alles keinen Sinn?

Coache soll sich in der Situation dabei sehen und seine Gefühle, seinen Körper dabei beobachten und spüren.

Einladung zu Umkehrungen „Es hat alles keinen Sinn“

Eine Möglichkeit wäre: „Es hat alles einen Sinn“

Den Coachee drei konkrete Situationen benennen lassen, in der er dieses erlebt hat und es wahr ist, dass es da einen Sinn hatte. Fragen ob diese Aussage „Es macht alles einen Sinn“ wahrer ist als die ursprüngliche Aussage.

Eine weitere Möglichkeit wäre: „Ich mache keinen Sinn“

Den Coachee drei konkrete Situationen benennen lassen, in der er dieses erlebt hat und es wahr ist, dass er keinen Sinn macht. Fragen ob diese Aussage „ich mache keinen Sinn“ wahrer ist als die ursprüngliche Aussage.

Nach Abschluss eines Punktes vom Arbeitsblatt bitten den nächsten Punkt vorzulesen und dem gleichen Ablauf folgen. Nach einer Weile fangen die Coachees schon an zu lachen, wenn sie es vorlesen, da es sich schon unwahr und unsinnig anhört. Daher ist es auch wichtig es schriftlich zu haben, dass sie sehen was sie vorher gedacht haben, sonst könnte es „weggewischt“ werden vom Kopf.

Trage einen belastenden Glaubenssatz auf der nächsten Leerzeile ein und untersuche ihn dann schriftlich, indem du die folgenden Fragen verwendest und die Umkehrungen machst. (Verwende dazu, wenn nötig, ein zusätzliches Blatt Papier.)

Glaubenssatz: _____

1. Ist es wahr? _____

- Schließe deine Augen, sei still und gehe in die Tiefe, während du darüber nachdenkst.
- Die Antwort ist ein „Ja“ oder ein „Nein“.
- Die „Work“ funktioniert nur, solange du die Fragen beantwortest.
- 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 zu Frage Nummer drei.

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

Wenn die folgenden Fragen passen, beantworte sie bitte schriftlich.

Bevor du antwortest, schließe deine Augen und geh in dich.

- Beschreibe die Gefühle, die in deinem Körper auftauchen, wenn du diesen Gedanken glaubst.
- Beschreibe, wie sich diese Gefühle in deinem Körper ausbreiten.
- Wann und wo hattest du diesen Gedanken zum ersten Mal?
- Wer warst du, bevor dieser Gedanke zum ersten Mal in dir auftauchte?
- 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 wandern deine Gedanken, 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 denkst?
- 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.)

Der Glaubenssatz, den du untersuchst:

4. Wer wärst du ohne den Gedanken?

Mögliche Zusatzfragen:

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

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

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

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

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 geheilt*": wie *hat er dich nicht verletzt*? Wie *hat er dich geheilt*?) Gib Beispiele:

Kehre ihn – falls passend – um zu „mein Denken“ (*Mein Denken hat mich verletzt*):

Wie ist diese Umkehrung genauso wahr oder wahrer? (Bei „*Mein Denken hat mich verletzt*“, wie hat *dein Denken dich verletzt*?) Gib Beispiele: _____
