



Leitfaden zum Begleiten

für The Work of Byron Katie
Vier Fragen und Umkehrung

Verwende die folgenden vier Fragen und wahlweise die Unterfragen für die Überzeugung, die du untersuchst. Wenn du die Fragen beantwortest, schließe die Augen, sei still und gehe in die Tiefe während du nachdenkst. Die Überprüfung hört in dem Moment auf zu wirken, wo du aufhörst die Fragen zu beantworten.

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

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?

Bedenke dabei die folgenden Fragen:

- Bringt dieser Gedanke Frieden oder Stress in dein Leben?
- Welche körperlichen Empfindungen und Emotionen tauchen auf, wenn du diesen Gedanken glaubst? Erlaube Dir sie jetzt zu erleben. (Finde eine Liste von Gefühlen auf www.thework.com/deutsch.)
- Welche Bilder aus der Vergangenheit und der Zukunft siehst du, wenn du den Gedanken glaubst?
- Was für Süchte oder Zwänge beginnen sich zu manifestieren, während Du die Bilder beobachtest, und du diesen Gedanken glaubst? (Lebst Du eines der folgenden Dinge: Alkohol, Drogen, Einkaufen, Essen, Sex, Fernsehen, usw)?
- Wie behandelst du diese Person, dich selbst und Andere in dieser Situation, wenn du den 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. Finde mindestens drei konkrete, echte Beispiele, wie jede Umkehrung wahr für Dich ist in dieser Situation.