

Leitfaden zum Begleiten für The Work of Byron Katie

Vier Fragen und Umkehrungen

Verwende die folgenden vier Fragen und gegebenenfalls die Unterfragen für die Überzeugung, die du untersuchst. Wenn du die Fragen beantwortest, schließe die Augen, sei still und erlebe mit, was auftaucht. Die Überprüfung hört in dem Moment auf zu funktionieren, 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?**
 - Bringt dieser Gedanke Frieden oder Stress in dein Leben?
 - Welche Bilder aus der Vergangenheit und der Zukunft siehst du, und welche körperlichen Empfindungen tauchen auf, wenn du diesen Gedanken denkst und Zeuge dieser Bilder wirst?
 - Welche Gefühle tauchen auf, wenn du diesen Gedanken glaubst? (Eine Liste von Gefühlen ist verfügbar auf thework.com/deutsch.)
 - Beginnen sich Zwänge und Süchte zu zeigen, wenn du den Gedanken glaubst? (Lebst du sie mit einem der folgenden Dinge aus: Alkohol, Drogen, Einkaufen, Essen, Sex, Fernsehen?)
 - Wie behandelst du die Person in dieser Situation, wenn du den Gedanken glaubst? Wie behandelst du andere Menschen und dich selbst?
- 4. Wer wärst du ohne den Gedanken?**

Wer oder was bist du ohne den Gedanken?

Kehre den Gedanken um.

Eine Aussage kann zu dir selbst, zur anderen Person und ins Gegenteil umgekehrt werden. Finde mindestens drei konkrete, echte Beispiele, wie jede Umkehrung in dieser Situation für dich wahr ist.

(Bilde jede neue Umkehrung stets von der Original-Aussage aus und kehre keine Aussage um, die bereits umgekehrt worden ist. Ein Beispiel: „Er sollte seine Zeit nicht verschwenden“ kann umgekehrt werden zu „Ich sollte meine Zeit nicht verschwenden“, „Ich sollte seine Zeit nicht verschwenden“ und „Er sollte seine Zeit verschwenden“. Beachte, dass „Ich sollte meine Zeit verschwenden“ und „Ich sollte seine Zeit verschwenden“ keine gültigen Umkehrungen sind; sie sind Umkehrungen von Umkehrungen und keine Umkehrungen der Original-Aussage.)