

Byron Katies „The Work“

Der Fragebogen:

Schreib in kurzen, einfachen Sätzen auf, was Dich am Anderen ärgert, frustriert, stört.

Dabei ist es wichtig spontan zu sein, quengelig wie ein Kind, mit der vollen Erlaubnis zu urteilen.

„Jahrelang hat man uns beigebracht, nicht zu urteilen, und doch ist es immer noch das, was wir am besten können.“

Byron Katie

1. Was macht Dich ärgerlich, traurig? Über wen bist Du enttäuscht?

Ich nehme es _____ übel, dass _____

2. Was willst Du von ihm/ihr? Wie soll er/sie sich ändern?

Ich brauche von _____, dass _____

3. Er oder sie sollte/ sollte nicht _____

4. Was denkst Du über ihn/sie? Zähl auf!

_____ ist _____

5. Was möchtest Du mit diesem Menschen nicht mehr erleben?
