

Die Fragen zu „The Work“ nach Byron Katie

1. Ist es wahr?

Wie ist die Realität, wie ist die Wirklichkeit?
Wessen Angelegenheit ist es?

2. Kannst Du Dir absolut sicher sein, dass das wahr ist?

Kannst Du wirklich wissen, was am besten für seinen, ihren, Deinen Weg ist? Auf lange Sicht...?

3. Wie geht es Dir, wenn Du diesen Gedanken denkst?

Wie fühlt es sich an?
Wie behandelst Du Dich? Den Anderen?
Kannst Du einen Grund sehen, an diesem Glaubenssatz festzuhalten, der keinen Stress verursacht?
Gibt es einen Grund, diesen Gedanken loszulassen?

4. Wie geht es Dir ohne diesen Gedanken?

Wie fühlt sich das an?

5. Finde die Umkehrung!

Kehr Deine Gedanken um! Kannst Du noch weitere Umkehrungen finden, die genauso wahr oder noch wahrer sind, als die Ausgangsüberzeugung (Setz z. B. „Ich“ davor oder „Mein Denken“)

Beispiele:

Wenn mein Ausgangssatz ist:

P. sollte ordentlicher sein.

gibt es zum Beispiel folgende Umkehrungen:

Ich sollte ordentlicher sein.

Ich sollte ordentlicher mit P. sein

Ich sollte ordentlicher mit mir sein.

P. sollte nicht ordentlicher sein.

Ich sollte nicht so ordentlich sein.

Mein Denken sollte ordentlicher sein.

Mein Denken über P. sollte ordentlicher sein...