

The Work of Byron Katie

The Work

1. Gedanken identifizieren
2. Gedanken hinterfragen
3. in neue Perspektiven reinschlüpfen

Glaubenssätze finden

- Worksheets
- Ho'oponopono / mit Gefühlen verbinden
- aufmerksam durch den Tag gehen / Check in Trigger-Situationen / Wecker-Methode

4 Fragen

1. Ist das wahr?
2. Kannst du 100% sicher sein, dass das wahr ist?
3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du den Gedanken glaubst?
4. Wer wärest du ohne den Gedanken?

Wozu die 4 Fragen?

1. + 2. Ich nehme dem Gedanken die Macht.
3. Ich mache mir alle Konsequenzen bewusst. Das erhört die Bereitschaft, den Gedanken loszulassen.
Ich fühle meine Gefühle und kann dadurch meine Gedanken anschließend leichter verändern.
4. Durch den Kontrast zu 3. merke ich, dass meine Gedanken (nicht die Situation an sich!) für mein Leiden verantwortlich sind.

Unterfragen bei 3.

- Welche Körperempfindungen / Gefühle zeigen sich?
- Bringt dir der Gedanke Stress oder Frieden?
- In wessen Angelegenheit befindest du dich?
- Siehst du Bilder aus der Vergangenheit oder Zukunft?
- Wie behandelst du dich selbst / den anderen?
- Welches unerfüllte Bedürfnis zeigt sich?
- Wie lebst du dein Leben, wenn du den Gedanken glaubst?
- Was tut am meisten weh, wenn du den Gedanken glaubst?
- Was kostet dich der Gedanke? / Wovon hält dich der Gedanke ab?
- Was ist der Gewinn des Gedankens? / Wie dient dir der Gedanke?
- Was könnte passieren, wenn du den Gedanken loslässt?
- Kannst du einen friedlichen Grund finden, den Gedanken zu behalten?

3 Angelegenheiten

- meine Angelegenheit
- deine Angelegenheit
- die Angelegenheit Gottes / des Lebens

3 Standard-Umkehrungen (z.B. Paul hört mir nicht zu.)

- ins Gegenteil (Paul hört mir zu.)
- zu mir (Ich höre mir nicht zu.)
- zum anderen (Ich höre Paul nicht zu.)

2 Standard-Umkehrungen bei Ich-Sätzen (z.B. Ich bin nicht gut genug.)

- ins Gegenteil (Ich bin gut genug.)
- zu mein Denken (Mein Denken ist nicht gut genug.)

kreative Umkehrungen

- Rückblick: „Ich muss es schaffen.“ A „Ich habe es schon immer geschafft.“
- Gegenteil Variante 2: „Ich bin zu dick.“ A „Ich bin zu dünn.“
- von den Extremen in die Mitte: „Der Kassierer sollte schneller sein.“ A „Ich sollte langsamer sein.“
- sollte nicht müssen: „Mein Partner sollte mich nicht so verletzen.“ A „Mein Partner sollte mich nicht so verletzen müssen.“

Wichtiges

- The Work ist Meditation!
- Bleib in der Situation!
- Nicht die Anzahl der Umkehrungen machen den WUMPS, sondern gute Beispiele.
- Ich entscheide NACH den Beispielen, wie wahr die Umkehrung für mich ist.
- In dem Moment, wo ich mich erkläre oder rechtfertige, mache ich nicht mehr The Work.

Gelebte Umkehrung

Wie konkret kann ich die wahrste Umkehrung für mich in den nächsten 24h in mein Leben bringen?
z.B. mich entschuldigen, jemandem etwas sagen, etwas erledigen, mir etwas gönnen, ...

Medizinsatz

Triff eine neue Entscheidung: Ich entscheide mich ... / Ich bin bereit ... / Ich öffne mich für ...

