

Überprüfe deine Gedanken - The Work of Byron Katie

Nimm dir einen Moment Zeit bei dir selbst anzukommen, bevor du mit der Überprüfung deiner Gedanken beginnst.

Die Work ist Meditation. Beginne in Stille.

Finde deine Gedanken, die in stressvollen Situationen auftauchen. Zum Beispiel:

- wenn du dich innerlich über jemanden beschwerst
- wenn du willst, dass dein Gegenüber etwas anderes tut, als er/sie tut
- wenn du mit der Realität haderst und dich wütend, ängstlich, verwirrt, erschrocken, ohnmächtig, ... fühlst.

Überprüfe diese stressvollen Gedanken mit den vier Fragen und Umkehrungen.

Die vier Fragen	Beispiel: Anna hört mir nicht zu.
1. Ist das wahr?	Ja oder nein. Bei nein, gehe zu 3.
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?	
4. Wer wärst du ohne den Gedanken?	
Die Umkehrungen Kehre den Gedanken um. Finde für jede Umkehrung konkrete, echte Beispiele, die du dir selbst spürbar glaubst.	
Umkehrung ins Gegenteil	Anna hört mir zu. → Finde Beispiele
Umkehrung zu dir selbst	Ich höre mir nicht zu. → Finde Beispiele
Umkehrung zur anderen Person	Ich höre Anna nicht zu. → Finde Beispiele