Arbeitsblatt:

Untersuche deine stressvollen Überzeugungen

Dieses Arbeitsblatt stammt aus „The Work of Byron Katie“.

Was will damit erreicht werden?

- ❖ Ziel ist, dir die Dinge bewusst zu machen.

Was will damit NICHT erreicht werden?

- ❖ Es geht nicht um den Versuch, den Verstand zu verändern

Lass deinen Verstand die Fragen stellen und überlege.

Nimm dir Zeit und geh nach innen, warte auf die Antworten, die aus deinem tiefen Inneren aufsteigen.

So geht's:

- ❖ Trage in der „Glaubenssatz“- Leerzeile einen belastenden Glaubenssatz ein.
- ❖ Erlaube dir, die konkrete Situation geistig zu überdenken.
- ❖ Untersuche diese Überzeugung dann schriftlich mit den folgenden Fragen und Umkehrungen.

Während du die Fragen beantwortest, schließe deine Augen, sei still und erlebe mit, was auftaucht.

GLAUBENSSATZ: _____

1. **Ist das wahr?** (Ja oder nein. Bei nein gehe zu Frage 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?**

Welche Gefühle tauchen auf, wenn du diesen Gedanken glaubst?

Welche Bilder aus der Vergangenheit und der Zukunft siehst du, wenn du diesen Gedanken glaubst?

Wie behandelst du dich und andere Menschen, wenn du diesen Gedanken glaubst?

DER GLAUBENSsatz, DEN DU UNTERSUCHST: _____

4. **Wer wärst du ohne den Gedanken?**

Wer oder was bist du ohne den Gedanken?

Kehre den Gedanken jetzt um.

Hier ein Beispiel einer Aussage: „Er hat mich verletzt.“

Mögliche Umkehrungen:

Ich habe mich verletzt. *Ich* habe *ihn* verletzt. Er hat mich *nicht* verletzt. Er hat mir *geholfen*.

Denk darüber nach, wie in dieser Situation **jede** der Umkehrungen für dich genauso wahr oder wahrer ist.