

Byron Katie „The work“
Liebe was ist.

Übersicht

- Einführung Hintergrund von „The Work“
- Überprüfung Praktisches Beispiel
- Abschluss Fazit und sonstiges

Das sollte man wissen ...

Die Work besteht ganz einfach aus vier Fragen + Umkehrung

Sie ist eine Methode, um negative Glaubenssätze und Gedanken, sowie automatisierte Handlungsmuster zu überprüfen.

Man kann sie alleine, zu zweit ggf. mit Trainer oder in Gruppen machen

Jeder Mensch kann sie machen, da sie leicht zu erlernen ist – nur einen Stift, Papier, den Willen, und etwas Zeit wird benötigt.

Die Gedanken sind wieder in der Situation oder bei der Person. Urteile genauso, also verurteilend, kindisch und kleinlich wie damals, als es geschah.

Sei ganz ehrlich (zu dir selbst) und formuliere nicht weise, spirituell oder freundlich

Wobei kann „The Work“ helfen?

- Gesundheit, Krankheit und Tod
- Liebe, Sex und Beziehungen
- Familie und Freunde
- Selbstverwirklichung
- Arbeit und Geld
- Ängsten, Drama und Selbstvertrauen

Quellenverweis: <https://thework.com/sites/deutsch/ressourcen/>

So funktioniert's

1. Entscheide dich für welche Person oder Situation du „The Work“ machen möchtest
2. Formuliere einen belastenden Gedanken dazu
3. Analysiere deine Gedanken durch die Überprüfung

Überprüfung

Aussage

Ich fühle mich von meiner Firma verarscht, weil sie mich bei der letzten Lohnerhöhung hintergangen hat.

1. Frage

Ist das wahr?

- Wie ist die Realität?
- In wessen Macht steht das?
- In wessen Verantwortungsbereich liegt das?

Antwort

Ja.

2.Frage

Kannst Du wirklich (100%tig) wissen,
dass dieser Gedanke wahr ist?

- Kannst Du wissen, dass es besser für dich wäre, wenn sich deine Vorstellung verwirklichen würden?
- ... und für Andere?

Antwort

Ja, ich bin wütend darüber, auch wenn ich weiß, dass die Firma rein rechtlich gesehen richtig gehandelt hat. Sie hat mich bewusst bei der Lohnerhöhung übergangen.

3.Frage

Wie reagierst Du, wenn Du diesen Gedanken denkst?

- Wie fühlt sich das innerlich an?
- Wie behandelst Du dann deine Firma?
- Wie behandelst Du dich selbst?
- Bringt dieser Gedanke Stress oder Frieden in dein Leben?
- Kannst Du einen friedvollen Grund sehen, diesen Gedanken beizubehalten?

Antwort

- schlecht, ich bin stinkig etc.
- abfällig, denn ich rede mies über sie
- stecke mich selbst in die Opferrolle
- eher Stress im Sinne von Wut
- Nein

4.Frage

Wer wärst Du ohne diesen Gedanken?

- Wie würdest Du dich dann fühlen?
- Wie sähe dein Leben aus, wenn Du diesen Gedanken wieder denken könntest?

Antwort

- frei und entspannt
- akzeptiere die Tatsache
- Ich kümmere mich um wichtigere Dinge
- arbeite einfach weiter

Finde die Umkehrung(en)

Umkehrung

Zu dir selbst:

Ich habe mich selbst verarscht, weil ich geglaubt habe, dass ich die Lohnerhöhung bekomme.

Umkehrung

Zu anderen Personen/Umständen:

Ich bin auch nicht immer ganz ehrlich zur Fima.

Umkehrung

Ins Gegenteil:

Die Firma behandelte mich fair, weil sie sich ans Recht gehalten hat und andere auch davon betroffen waren.

Fazit



leicht zu lernende Methode



Großer Anwendungsbereich



Starke Community



Umfangreiche Literatur/alle Medien

Sonstiges ...

Praktische links:

- www.thework.com
- www.vtw-the-work.org/the-work/ueber-byron-katie.html

Sonstige Medien:

- *Bücher, Hörbücher und Videos auf YouTube*

vielen Dank!