

## **Methode „The Work nach Katie Byron“ als unterstützendes Tool zu NLP-Formaten**

1986 veröffentlichte Katie Byron (geb. 06.12.1962 in Texas) die Methode „The Work“, nachdem sie selber jahrelang an schweren psychischen Problemen (Depressionen, Esssucht usw.) litt. Katie Byron veröffentlichte zahlreiche Lebensratgeber sowie die drei Bestseller „Lieben was ist“, „Ich brauche deine Liebe, stimmt das?“ und „Eintausend Namen für Freunde“. Ihr Methode „The Work“ ist weltweit bekannt und wird in Veranstaltungen, Workshops und Büchern vorgestellt. In der 1998 gegründeten „School of The Work“ wird „The Work“ als Fortbildung für Psychologische Berater und Therapeuten angeboten.

„The Work entwickelte sich aus der persönlichen Krise von Katie Byron, die verstand, dass sie litt, wenn sie Gedanken glaubte und das Leiden aufhörte, wenn sie diese Gedanken nicht glaubte.

Bei „The Work“ handelt sich um eine einfache aber kraftvolle Methode der Überprüfung, der eigenen Gedanken, die Menschen aufzeigt wie sie sich selbst aus negativen Gedankenspiralen, Glaubenssätzen etc. befreien können. Die Methode besticht durch ihre einfache, strukturierte Anwendungsweise. In Bezug auf NLP werden im Metamodell der Sprache Meta-Modell-Verletzungen wie Vorannahmen „Ich bekomme den Auftrag sowieso nicht“ oder komplexe Äquivalenz „Du bringst mir keine Blumen. Du liebst mich nicht“ erkannt und unterschieden. Hier kann neben den Fragen „Woher weißt du das“ etc. Fragestellung nach „The Work“ ergänzend/vertiefend angewendet werden, mit dem Ziel, destruktive Gedankenmuster zu erkennen und zu hinterfragen bzw. durch Anwendung von „The Work“ umzukehren und somit aufzulösen.

Zur Überprüfung des Gedankens werden 4 Fragen beantwortet:

1. Ist das wahr?
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärst du ohne den Gedanken?

Neurowissenschaftler gehen davon aus, dass wir etwa 60.000 Gedanken pro Tag erzeugen. Das entspricht ca. einem Gedanken pro Sekunde. Nicht der Gedanke an sich wird hier zum Problem, sondern das Anhaften des Gedankens aus dem dann schnell eine Gedankenspirale entsteht. Einem Gedanken anzuhafte bedeutet, ihn für wahr zu halten, ohne dies überprüft zu haben. Zuerst taucht ein Gedanke auf, auf diesen folgt ein Gefühl und aus dem Gefühl heraus entsteht unser Handeln.

*Eine alte Weisheit aus dem Talmud verdeutlicht den Automatismus von Gedanken: „Achte auf deine Gedanken, denn sie werden deine Worte. Achte auf deine Worte, denn sie werden deine Taten. Achte auf deine Taten, denn sie werden deine Gewohnheiten. Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter. Achte auf deinen Charakter denn, er wird dein Schicksal.“*

Aufgrund bestimmter Erfahrungen, entstehen im Laufe der Zeit bestimmte Grundannahmen, Glaubenssätze oder Befürchtungen, die immer wieder in verschiedenen Situationen geglaubt und abgerufen zu werden. Der Verstand versucht immer neu zu beweisen, dass er Recht hat,

mit dem was er glaubt. Um mit „The Work“ solche Glaubenssätze oder Grundannahmen zu überprüfen sind 3 Schritte notwendig:

1. Identifizieren des Gedankens, der die Ursache für eine destruktive Denkweise ist
2. Hinterfragen der Überzeugung mit Hilfe der 4 Fragen
3. Nachspüren und Erforschen, wie die Umkehrung dieser Überzeugung auch wahr sein könnte.

### **Identifizieren eines Gedankens:**

Es ist sinnvoll den Gedanken zu Papier zu bringen und zwar genauso wie er sich „anhört“. Ungeschönt. Zitat Katie Byron: „Jeder Krieg gehört auf Papier“.

Der Gedanke wird in der der Gegenwartsform notiert.

Destruktive Gedankenmuster entstehen häufig in Bezug auf ein unerwünschtes Verhalten anderer Menschen, einer Bedeutung, einer Befürchtung oder dem Gefühl „ es wäre besser, wenn...“.

#### **a) Gefühle wegen (Namen)**

- Wer ärgert/verwirrt oder enttäuscht dich- und warum?  
Ich bin ärgerlich enttäuscht, weil ...
- Wie willst du, dass er/sie sich ändert? Was willst du, dass er /sie tut?  
Ich will, dass...

#### **b) Die Bedeutungsliste**

- Ich habe zu wenig Geld.
- Ich bin allein.
- Ich habe den Auftrag nicht erhalten.

#### **c) Die Befürchtungsliste**

- Ich könnte meinen Job verlieren.

#### **d) Es wäre besser, wenn - Liste**

- Es wäre besser, wenn ich mehr Geld hätte

### **Untersuchung einer Überzeugung**

Glaubenssatz/Befürchtung/Bedeutung

- 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?
- 4) Wer wärest du ohne den Gedanken?
  - Wer oder was bist du ohne den Gedanken?

5) Kehre den Gedanken um.

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

**Beispiel in Anlehnung an das Buch:**

**„Das große Praxisbuch für The Work nach Byron Katie“ von Ralf Heske**

Glaubenssatz/Befürchtung: Es wäre schlimm, wenn ich all mein Geld verlieren würde.

1) Ist das wahr? Ja

2) Ja

3) z.B. Ich fühle mich wertlos. Ich schäme mich etc. Ich werde isoliert. Ich werte mich ab.

4) Ich bin frei. Ich habe keine Angst. Ich lebe im Hier und Jetzt. Ich genieße jeden Moment. Ich freue mich auf die Zukunft.

a) Umkehrung ins Gegenteil: Es wäre NICHT schlimm, wenn ich all mein Geld verlieren würde.

Erlebe und fühle diese Umkehrung. Finde mindestens 3 Beispiele dafür, warum es möglicherweise nicht schlimm wäre.

z.B.: Ich kaufe weniger unnötige Dinge, um die ich mich später kümmern muss. Dadurch fühle ich mich freier.

b) Verstärkte weitere Umkehrung: Es wäre gut, wenn ich all mein Geld verlieren würde.

Auch hier soll der Coachee in sich reinspüren und drei echte Beispiele finden. z.B.: Ich probiere endlich Idee „xy“ aus, weil ich keine Angst mehr habe alles zu verlieren.

Bei den Umkehrungen geht es nicht darum, ob man grundsätzlich sein Geld behalten möchte oder nicht. Vielmehr geht es um die Möglichkeit sich seine Befürchtungen im Vorhinein anzuschauen und zu durchleben - auch mit den bisher nicht erkannten positiven Konsequenzen. Auf diese Weise besteht die Möglichkeit freier zu leben, weil man sich seinen Befürchtungen gestellt hat sowie die positiven Aspekte der Situation erkennen konnte.

Übungen und Arbeitsblätter finden sich zum kostenlosen download unter: [www.thework.com](http://www.thework.com)

Fazit: „The Work“ ist ein simple Methode um Glaubenssätze, Befürchtungen, Ängste zu hinterfragen und loszulassen. Es lässt sich gut als Ergänzung in bekannte NLP Formate integrieren. Der Coachee hat nach dem Erlernen der Methode, die Möglichkeit diese mit geringem Zeitaufwand selber im Alltag zu praktizieren.