**The Work**

**- Byron Katie -**

Willst Du die Wahrheit wissen? Untersuche jede einzelne Deiner Aussagen, indem Du die 4 untenstehenden Fragen und die Umkehrung verwendest.

Verzichte auf jede Aussage, die mit " aber ", "weil" oder " und " beginnt.

Gehe jeweils mit nur einer einzigen negativen Überzeugung durch den Prozess.

Oft haben wir mehrere negative Überzeugungen über einen Menschen. Nimm stets nur ein Urteil pro Prozess. The Work ist Meditation. Es geht um Bewusstsein und nicht um den Versuch, Deinen Verstand zu verändern. Lass den Verstand die Fragen stellen und überlege. Gib Dir Zeit, geh nach innen, und warte auf die Antworten, die tief aus Deinem inneren aufsteigen.

**Die 4 Fragen:**

**1. Ist das wahr?**

**2. Kannst Du mit absoluter Sicherheit sagen, dass es wahr ist?**

**3. Wie reagierst Du, was passiert, wenn Du diesem Gedanken glaubst?**

**4. Wer wärst Du ohne diesen Gedanken?**

Hier ein Beispiel dafür, wie die 4 Fragen auf die folgende Aussage angewendet werden können." Paul sollte ich verstehen „!

**1. Ist das wahr?**

Ist das wahr, dass er Dich verstehen sollte? Werde still. Warte auf die Antwort Deines Herzens.

**2. Kannst Du mit absoluter Sicherheit sagen, dass das wahr ist?**

Kannst Du letztlich wissen, was er verstehen und was er nicht verstehen sollte? Kannst Du wirklich wissen, was das Beste Verständnis in seinem Interesse ist?

**3. Wie reagierst Du, was passiert, wenn Du diesen Gedanken glaubst?**

Was geschieht, wenn Du glaubst " Paul sollte mich verstehen " und er tut es nicht?

Empfindest Du Wut, Stress, oder Frustration? Wie behandelst Du Paul? Wirfst Du ihm einen vernichtenden Blick zu? Versuchst Du ihn in irgendeiner Weise zu ändern? Wie fühlen sich die Reaktionen in Dir an? Wie behandelst Du Dich selbst? Bringt Dir der Gedanke Stress oder Frieden?

Werde still und lausche in Dich hinein.

**4. Wer wärst Du ohne diesen Gedanken?**

Schließe Deine Augen. Stell Dir vor, in Pauls Gegenwart zu sein. Nun stell Dir vor, dass Du Paul nur für einen Augenblick ohne den Gedanken ansiehst.

" Ich will, dass er mich versteht. "

Was siehst Du? Wie wäre Dein Leben ohne diesen Gedanken?

 **Die Umkehrung**

Als nächstes kehre Deine Aussage um. Die Umkehrungen sind eine Möglichkeit, das Gegenteil von dem zu erfahren, was Du für wahr hälst. Du kannst auch mehrere Umkehrungen finden.

Zum Beispiel wird " Paul sollte mich verstehen " umgekehrt zu:

**- Ich sollte mich verstehen**

**- Ich sollte Paul verstehen**

**- Paul sollte mich nicht verstehen**

Erlaube Dir, die Umkehrungen voll und ganz zu erfahren.

Finde für jede Umkehrung mindestens 3 konkrete, echte Beispiele aus Deinem Leben, wie die Umkehrung wahr ist.

Es geht hier nicht darum, Dich selbst anzuklagen oder Schuldgefühle zu empfinden. Es geht darum, Möglichkeiten zu entdecken, die Dir Frieden bringen.