



Ist das wirklich wahr? **Prüfe deine innere Haltung**

Nachdem du dir deine Gedanken notiert hast, erkennst du vielleicht, dass es immer wiederkehrende Gedanken sind, die dich beschäftigen. Dich vielleicht auch davon abhalten, etwas zu tun, mehr zu vertrauen oder dir mehr zuzutrauen.

Wir prüfen also jetzt deine eigenen Bewertungen.



Übung nach Vorlage von „The Work“ (Methode von Byron Katie)

Untersuche jede einzelne deiner Aussagen und Gedanken (nutze diese von deiner Mindmap), indem du die vier 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 Untersuchungsprozess. Oft haben wir mehrere negative Überzeugungen über einen Menschen. Nimm stets nur ein Urteil pro Untersuchung. 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 vier Fragen:

- 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?**

Hier ist ein Beispiel dafür, wie die vier Fragen auf die folgende Aussage angewendet werden können: „Paul sollte mich 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 wissen, 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 diese 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 wärest du ohne den 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 hältst. Du kannst 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 drei 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.

Dein Gedanke:

Ist das wahr?

Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?

Wie reagierst du/ was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?

Wer wärest du ohne den Gedanken?



Die Umkehrung:
