



## Zielgerichtetes Hinterfragen stresserzeugender Gedanken

in Anlehnung an Byron Katie „The Work“

„The Work“ ist eine einfache, effiziente und vor allem wirksame Selbstbefragungsmethode, mit der wir unsere Stress erzeugenden Gedanken zielgerichtet hinterfragen und selbständig zu konkreten Lösungen finden können.

**Ihr persönlicher Glaubenssatz, ihr persönlicher belastender Gedanke über sich selbst oder eine andere Person, den Sie untersuchen möchten, heißt:**

Beispiel: „*Mein Mann sollte mehr Zeit mit mir verbringen.*“

Beantworten Sie nun die folgenden Fragen.

1. **Ist dieser Gedanke wahr?** Ja  Nein
2. **Können Sie mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?** Ja  Nein
3. **Wie fühlen Sie sich, wenn Sie diesen Gedanken denken ( und glauben )?**
  - 3.1 **Schließen Sie Ihre Augen**, wenn dies für Sie möglich ist, und stellen Sie sich eine typische Situation vor, in der Sie Ihren oben genannten Glaubenssatz/Gedanken haben bzw. dass *Ihr Mann mit Ihnen mehr Zeit verbringen sollte.*
  - 3.2 **Spüren Sie bei jeder Frage**, so gut es geht, **in sich hinein**. **Wie fühlen Sie sich**, wenn Sie diesen Gedanken denken?
    - a) Achten Sie genau auf Ihre **Gefühle** und Emotionen! ( z. B. einsam, traurig, enttäuscht, hilflos, oder ärgerlich )  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
    - b) Achten Sie auf Ihre **Körperempfindungen!** ( z. B. Anspannung, Schmerz, Druck, Schwere, Stechen usw. )  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
    - c) Wie **behandeln** Sie die **betreffende(n) Person(en)**, z.Bsp. sich selbst oder *Ihren Mann*, wenn Sie den obigen Gedanken glauben? ( z. B. verletzend, nervig, unnachsichtig, friedvoll, respektvoll )  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
    - d) Bringt Ihnen der obige Glaubenssatz mehr **Frieden** oder mehr **Stress** in Ihrem Leben?  
\_\_\_\_\_
    - e) Ist Ihr Handeln effizienter, liebevoller und klarer, wenn Sie gestresst sind?  
\_\_\_\_\_



## 4. Wie fühlen Sie sich ohne diesen Gedanken?

- 4.1 **Schließen Sie** wieder **Ihre Augen** und stellen Sie sich dieselbe Situation wie eben vor, jedoch diesmal **ohne** Ihren obigen Glaubenssatz/Gedanken. (Bsp.: „*Mein Mann sollte mehr Zeit mit mir verbringen.*“)
- 4.2 Stellen Sie sich vor, so gut es geht, dass Sie gar nicht fähig wären, diesen Gedanken zu denken oder an ihn zu glauben. Wie reagieren Sie jetzt in dieser Situation?
- a) Welche **Gefühle, Emotionen** und **Körperempfindungen** tauchen in Ihnen auf?
- 
- 
- b) Wie behandeln Sie die **betreffende(n) Person(en)**, z.Bsp. **sich selbst** und **Ihren Mann ohne** Ihren Gedanken? Wie geht es Ihnen in diesem Moment, ganz ohne Ihre Geschichte?
- 
- c) Was empfinden Sie als angenehmer, die Situation mit Ihrem Glaubenssatz oder ohne ihn?
- 

## 5. Umkehrungen

Drehen Sie nun ihren Glaubenssatz/Gedanken um.

Hierzu 3 Umkehrungsmöglichkeiten:

- a) Drehen Sie ihn, auf das **Gegenteil** bezogen, um und finden sie 3 konkrete Beispiele dafür. (im Bsp.: "*Mein Mann sollte **nicht** mehr Zeit mit mir verbringen*")
- 
- 
- b) Drehen Sie ihn, auf die **andere Person** bezogen, um und finden sie 3 konkrete Beispiele dafür. (im Bsp.: "*Mein Mann sollte mehr Zeit mit **sich** verbringen*")
- 
- 
- c) Drehen Sie ihn, auf sich **selbst** bezogen, um und finden Sie 3 konkrete Beispiele dafür. (im Bsp.: "*Ich sollte mehr Zeit mit **meinem Mann** verbringen*")
- 
- 
- 5.1 Drehen Sie Ihren Glaubenssatz um, bis Sie eine Variante finden, die sich für Sie am "richtigsten" bzw. "wahrsten" anfühlt. Spüren Sie dazu immer wieder in sich hinein.
- 5.2 Wenn Ihnen die Umkehrung zu Anfang schwierig erscheint, dann ergänzen Sie diese um das Wort "**manchmal**".
- 5.3 Ab und zu werden Sie vielleicht keine Umkehrung in Bezug auf Ihr eigenes Verhalten finden. In diesem Fall sollten Sie in Bezug auf **Ihr Denken** danach suchen, z.B. "**In meinem Denken** sollte mein Mann mehr Zeit mit mir verbringen".
- 5.4 Wenn Sie mit dieser Umkehrung leben würden, wie fühlt sich dies für Sie an?

**Ihre Beziehung zu sich selbst und anderen werden um so freundlicher, desto konsequenter Sie das Zielgerichtete Hinterfragen machen und Ihre persönlichen Umkehrungen im Alltag anwenden ☺**

Auf Ihrem neuen Lebensweg  
Ihre Sandra Gensicke