

Leitfaden zum Begleiten für THE WORK von Byron Katie

THE WORK ist eine Meditation.

Als Klient: Schließe die Augen, sei still und erlebe, was auftaucht. Bemerke, falls Du Dich rechtfertigst oder verteidigst. Wenn Du nicht die Fragen beantwortest, hört THE WORK auf zu funktionieren.

1. Ist das wahr?

2. Kannst Du mit absoluter Sicherheit wissen, ob das wahr ist?

- Kannst Du wirklich sicher sein, dass es das Beste für Deinen weiteren Lebensweg ist, wenn Du bekommst, was Du Dir wünschst?

3. Wie reagierst du, was passiert (in Deiner Situation), wenn Du diesen Gedanken glaubst?

- Wie behandelst Du die andere Person, wenn Du das glaubst?
Und wie fühlt sich das an, den Anderen so zu behandeln?
- Wie behandelst Du Dich?
Und wie fühlt sich das an?
- in welcher Angelegenheit befindest Du Dich, wenn Du diesen Gedanken glaubst?
- Bringt der Gedanke Stress oder Frieden in Dein Leben?

4. Wer wärst Du (in Deiner Situation) ohne den Gedanken?

Wenn Du den Gedanken nicht glauben würdest, oder er einfach gar nicht auftaucht?

Umkehrungen

Dein belastender Gedanke kann zu Dir selbst, zur anderen Person und ins Gegenteil umgekehrt werden. Finde diese Umkehrungen und für jede Umkehrung drei ehrliche Beispiele, wie diese Umkehrung in Deinem Leben auch wahr ist.

Beispiel:

Er sollte seine Zeit nicht verschwenden

Umkehrung zu mir:	Ich sollte meine Zeit nicht verschwenden
Umkehrung zum Anderen:	Ich sollte seine Zeit nicht verschwenden
Umkehrung ins Gegenteil:	Er sollte seine Zeit verschwenden