

## Das volle Programm - Realitäts-Check mit "The Work"

Byron Katies Selbsthilfe-Werkzeug The Work gibt es mittlerweile seit über 25 Jahren. Viele, die damit angefangen und die Wirksamkeit dieser Methode schätzen gelernt haben, nutzen sie nur noch selten oder in Kurzform – quasi als Realitäts-Check für den Notfall. Ein Plädoyer von Ina Rudolph für eine echte Transformation, die aus der Ausführlichkeit kommt.



The Work ist ein einfacher Prozess, der zu mehr Frieden, Freiheit und Gelassenheit führt. In diesem Prozess arbeiten wir mit unseren Gedanken. Mit allen stressigen Gedanken, die uns traurig und wütend machen oder uns verzweifeln lassen. Hirnforscher haben beweisen können, dass Gefühle uns nicht einfach so überfallen. Es geht den Gefühlen immer ein Gedanke voraus. Aus dem Gedanken entwickelt das Gehirn das dazugehörige Bild, und dann erst kommt das Gefühl. Dieser Vorgang passiert so schnell, dass es uns oft unmöglich ist, die einzelnen Phasen auseinander zu halten. Mit Hilfe der Work finden wir den stressauslösenden Gedanken, hinterfragen ihn mit den vier Fragen der Work und schauen am Ende, ob das Gegenteil von dem, was wir – vielleicht jahrelang – geglaubt haben, auch wahr sein könnte.

In diesem Prozess gibt jeder seine eigenen Antworten. Das ist etwas, was ich wunderbar finde. Keine Ratschläge, keine Tipps, kein: "Mach's doch mal so...". Jeder findet zu seiner eigenen Weisheit, und das ist etwas, was nach meiner Erfahrung zu mehr Selbstbewusstsein führt, zu echtem Selbstbewusstsein.

The Work kann man auf alle Themen des Lebens anwenden. Denn das Entscheidende für mein Lebensgefühl ist, was ich über die Welt glaube. Und wir haben zu allem eine Meinung und einen Glauben. Über das Leben, wie es zu sein hat, über das Glück, über die Arbeit und unsere Kollegen, was die sagen sollten, über das, was die Politiker tun sollten – diese Liste könnte man endlos fortsetzen.

Menschen, die mit der Work sehr verbunden sind, entwickeln eine

besondere Eigenschaft: Sie freuen sich schon über den nächsten Stress, der auftaucht. Normalerweise möchten wir Schmerz und Stress vermeiden und ducken uns weg, wenn wir so etwas kommen sehen. "Workianer" wissen, dass sie ihren Problemen nicht einfach so ausgeliefert sind. Sie können sich, wenn etwas Stressiges auftaucht, Stift und Zettel nehmen – und dann machen sie The Work.

### **Abkürzungen zum Glück**

In letzter Zeit begegne ich vermehrt Menschen, die sagen: "Ach ja, The Work, kenn ich." Wenn ich dann frage, ob sie The Work auch machen, dann höre ich: "Klar, mach ich. Aber ich nehme eine Abkürzung." Dann bin ich natürlich neugierig und frage, wie die denn aussieht. Mittlerweile habe ich schon eine Menge an Abkürzungsmöglichkeiten gesammelt. Manche Leute fragen sich im Akutfall einfach nur, ob es wahr ist, was sie als wirklich wahrnehmen – und spüren schon eine gewisse Erleichterung, weil ihnen klar wird, dass es noch mehr Möglichkeiten gibt, auf die Welt und das aktuelle Problem zu sehen.

Andere machen nur die sogenannte Umkehrung und schauen, ob nicht auch das Gegenteil von dem, was sie stresst, wahr sein könnte. Und auch das fühlt sich manchmal gleich besser an.

Eine Frau brauchte sich lediglich das Gesicht von Work-Erfindern Katie Byron vor Augen zu führen und schon ging's mit ihrer Lebensfreude wieder bergauf.

Meine persönliche Abkürzung, die ich nehme, wenn's bei mir mal brennt, lautet:

"Wer wäre ich ohne meine Gedanken?" Also ohne einen einzigen Gedanken. Und dann ist mir, als würde jemand dichten Nebel in mein Gehirn blasen und ich könnte nichts mehr denken. Das stellt den zehnspurigen Gedankenhighway, der bei mir immer läuft, wenn ich Stress empfinde, einfach ab. Mühsal, Sorgen und Überlastung fallen aus wegen Bodennebel. Ich spüre mehr, höre, sehe, rieche auf einmal, was um mich herum ist. Das erdet mich und erinnert mich daran, dass es zu jedem Zeitpunkt meines Lebens immer nur den Moment gibt, in dem ich gerade bin. Ich muss mich nicht überschlagen, ich darf einfach Gast auf dieser Erde sein und meinen Weg Schritt für Schritt gehen. Schön. Ich atme auf.

### **Die Kraft der Ausführlichkeit**

Auch wenn die jeweils maßgeschneiderte Kurzmethode als Feuerlöscher im Notfall gute Dienste leistet: Den Schatz, der in The Work liegt – Klarheit, neue Blickwinkel, Entspannung, Freude usw. – heben wir nur dann vollkommen, wenn wir durch den ganzen Prozess gehen. Ich habe auch schon gehört: "Die Work funktioniert nicht." Oder nicht richtig, nur manchmal oder unter bestimmten Bedingungen. Ja, wenn man nichts anderes mehr macht als die Abkürzung, verliert die Methode ihre Kraft.

Schon bei der Auswahl des Glaubenssatzes empfiehlt sich Gründlichkeit.

Ich selbst habe lange Zeit den erstbesten genommen, der mir in den Sinn kam. Das kann gut funktionieren. Aber besser ist es, einen zu suchen, der starke Emotionen freisetzt.

### **1. Schritt – den richtigen Glaubenssatz finden**

Wir arbeiten bei The Work mit Überzeugungen, die Stress auslösen – wie Trauer, Wut, Ärger oder Verzweiflung. Wenn mein gewählter Glaubenssatz kein starkes Gefühl auslöst, kann ich mich fragen: Was ist so schlimm an dem, was ich glaube?

Als Beispiel: Ich möchte mit der Überzeugung arbeiten: "Mein Mann sollte sich mehr für mich interessieren." (Das zu glauben, kann mich wirklich sehr traurig machen). Was ist für mich so schlimm daran, dass er sich nicht genug für mich interessiert?

Ich gehe in mich und stelle fest: "Das Desinteresse ist keine Liebe." Wenn ich diesen Glaubenssatz denke, spüre ich, wie mein Hals anschwillt und die Trauer und der Ärger noch mal um einiges größer werden. Aber ich kann noch weiterfragen: Was ist so schlimm daran, dass mein Mann mich nicht liebt? Ich schließe die Augen und warte auf eine Antwort. Tränen drängen nach oben und ich bekomme eine Antwort: "Mit einem Mann zu leben, der mich nicht liebt, bedeutet, dass ich mein Leben verschwende." Deutlich kann ich spüren: Das ist es, was ich befürchte.

### **Den Glaubenssatz in Form bringen**

Es hat sich gezeigt, dass kurze, knapp gewählte Sätze den Prozess vereinfachen.

Aus: "Mit einem Mann zu leben, der mich nicht liebt, bedeutet, dass ich mein Leben verschwende" mache ich: "Mit meinem Mann verschwende ich mein Leben."

### **Die erste Frage**

Diesen Satz nehme ich und stelle mir die erste Frage der Work:  
*Ist das wahr?*

Ich lasse diese Frage in mir nachklingen. Meist habe ich schnell eine Antwort. In diesem Falle lautet sie: JA. Im Laufe meines gesellschaftlichen Lebens habe ich mich allerdings darauf abgerichtet, immer schnell eine Antwort zu haben. Ich möchte andere Menschen nicht warten lassen oder als unentschlossen gelten. Im Prozess der Work hingegen nehme ich mir die Freiheit, einfach so dazusitzen, zu merken, dass es eine schnelle Antwort gibt, und dann nichts zu tun als zu warten, bis weitere Antworten auftauchen oder Gedanken oder Bilder. In diesem Fall spüre ich, wie traurig es wäre, mein Leben zu verschwenden.

### **Die zweite Frage**



Wenn meine ehrliche Antwort weiterhin JA lautet, versuche ich nicht, mich selbst zu einem NEIN zu überreden. Ich vertraue dem authentischen JA und stelle mir die zweite Frage der Work: *Kann ich absolut sicher sein, dass mein Glaubenssatz wahr ist?*

Kann ich mir also sicher sein, dass ich mein Leben verschwende, wenn ich es mit meinem Mann teile? Hier muss ich mich entscheiden, ob ich mir zu 100 Prozent sicher bin. Oder gibt es ein kleines "Ein-Prozent", was da hinter meiner Überzeugung hervorlugt?

Ich ruckle mich auf meinem Sofa zurecht und warte auf die Antwort. Ich bin mir bewusst, dass ich mir nicht in die Tasche lügen will. Ich warte auf die ehrlichen Antworten. Und wie ich meinen Kopf anlehne und mich entspanne, fällt mir eine Situation ein, letzte Woche, als er mein Fahrrad repariert hat. Und das, ohne es anzukündigen oder Lob dafür haben zu wollen. Und noch eine ähnliche Situation kommt mir in den Sinn, vor zwei Monaten. Ich warte noch ein bisschen.

Meine Antwort ist Nein. Ich kann mir nicht zu 100 Prozent sicher sein, dass ich mit ihm mein Leben verschwende.

Und wenn der/die Leser/in an dieser Stelle denkt: "So einfach wird das bei mir nicht laufen", dann möchte ich daran erinnern, dass mein Beispiel nur ein Beispiel ist. Mein ganz persönliches Beispiel. Alle Teilnehmer eines Workshops könnten mit demselben Glaubenssatz arbeiten und hätten unterschiedliche Antworten. Das mag ich so gern an dieser Methode. Jeder gibt seine eigenen Antworten, findet zu seiner eigenen Weisheit.

**Die dritte Frage**



*Wie reagiere ich/ was geschieht, wenn ich diesen Gedanken glaube?*

"Mit meinem Mann verschwende ich mein Leben"? Puh. An dieser Stelle werde ich von einem beengenden Gefühl übermannt. Ich nehme mir Zeit, das zu fühlen. Ich will es nicht weghaben, wie sonst, in meinem Alltag, wo kein Platz dafür da ist. So fühlt es sich also an, wenn ich diesen Gedanken glaube. Dann macht es Sinn, genau hinzusehen. Wie reagiere ich? Wie genau? Was tue ich, wenn ich unter dem Einfluss dieses Satzes stehe? Ich persönlich werde fahrig und versuche krampfhaft im restlichen Teil meines Lebens gaaanz viel Sinn zu schaffen, damit ich es ja nicht verschwende. Ich fühle, wie anstrengend das ist.

Wenn ich diesen Teil der Work weglasse, merke ich nicht, wie viel zusätzlichen Druck und Stress ich mir mache und mit welchen Handlungen. Denn in den alltäglichen Abläufen merke ich das nur flüchtig.

Die Unterfragen in dieser Frage sind ein Riesengeschenk. Ich würde mich zum Beispiel fragen, wie ich mit meinem Mann umgehe, wenn ich glaube, dass ich mein Leben mit ihm verschwende. Ich warte auf Antworten und Bilder und sehe: Ich höre ihm nicht richtig zu, und wenn er nicht mehrmals am Tag etwas Kluges, Weises von sich gibt, was mich in meinem Leben bereichert und weiterbringt, dann bestätigt das nur meine Sicht auf ihn. Das fühlt sich sehr eingefahren und fordernd an.

Und wie behandle ich mich selbst, wenn ich glaube, dass ich mein Leben verschwende? Ich lehne mich zurück und schaue mir mein Leben an wie in einem Film. Zuerst spüre ich, wie ungeduldig und fahrig ich mich fühle. Aber ich weiß, wie gut es ist, ganz genau zu sehen, wie ich in solchen Momenten mit mir umgehe. Was auftaucht, ist: Ich beschuldige mich, immer auf den gleichen Typ Mann zu fliegen und deshalb nicht den einen Richtigen zu finden. Das tut weh.

Eine Unterfrage, die den Horizont noch weiter spannt, heißt: Wie ist mein ganzes Leben, wenn ich glaube, dass ich es verschwende? Buoh. Rastlos. Unglücklich. Wertlos. Eine ganze Flut von Unglück. Und alles nur, weil ich diesen Gedanken glaube.

Die dritte Frage behandelt meine Gefühlswelt mit dem Gedanken. Oft ist es sehr deprimierend, was wir in diesem Arbeitsschritt zu sehen

bekommen. Deshalb stehe ich danach meist kurz auf, trinke einen Schluck, atme einmal tief durch oder tue etwas, was mich daran erinnert, dass ich lebe.

**Nun bin ich bereit für den nächsten Schritt, die vierte Frage:**

*Wie wäre ich ohne diesen Gedanken?*

Wichtig ist: Die Situation bleibt dieselbe. Wann habe ich zum letzten Mal diesen Gedanken gehabt: "Mit meinem Mann verschwende ich mein Leben"? Oder: "Er sollte sich mehr für mich interessieren"? Ich hab's: Das war, als wir letzte Woche zusammen essen waren. Nicht eine einzige Frage hat er gestellt und mir den ganzen Abend von Dingen erzählt, die mich nur bedingt interessieren (Wer kennt das nicht? ;-)).

Und nun: Wir sitzen also am Tisch im Restaurant, er erzählt seit einer Stunde munter drauf los, und in mir taucht nicht der Gedanke auf: "Er sollte sich mehr für mich interessieren", oder "mit diesem Mann verschwende ich mein Leben". Wie wäre es dann?

HA! Ich muss lachen. Ich würde ihm einfach sagen, dass mich das Thema nicht brennend interessiert. Du lieber Gott! Das ist alles. Es liegt in meiner eigenen Verantwortung. The Work bringt mich oft zu dem, was ich selber tun kann. Das mag ich. Mit dem stressigen Gedanken war ich hilflos und anklagend. Ohne den Gedanken bin ich handlungsfähig. Mein Mann scheint jedenfalls nicht das Problem zu sein.

Auch hier sind die Unterfragen ein Geschenk.

Wie wäre mein Leben, wenn ich nicht mehr glauben würde, dass sich irgend jemand für mich mehr interessieren sollte, als er/sie es von selber tut? Das wäre wunderbar. Ich würde die Menschen frei lassen, mit denen ich zu tun habe. Sie brauchen sich nicht zu verstellen oder krampfhaft nach Themen zu suchen, die mich interessieren könnten. Mein Beitrag für eine entspannte, bessere Welt. WOW!

Auf all das wäre ich durch keine der Abkürzungen gekommen.

### **Gedankenspiele**

Bei der vierten Frage kommt es manchmal vor, dass jemand sich Zeit lässt, sich die Frage mehrmals stellt und sich trotzdem nicht vorstellen kann, wie es wäre, wenn er/sie den Gedanken nicht denken würde. Bevor ihr also denkt, dass die Work nicht funktioniert, könnt ihr es mit ein paar Hilfestellungen versuchen:

Ihr könnt euch sagen: "Nur mal rein theoretisch: Wie wäre es, wenn?" Damit wird klar, dass es sich "nur" um ein Gedankenspiel handelt (auch der stressige Gedanke ist nur ein Gedankenspiel, es fühlt sich aber manchmal so viel wahrer an!).

Oder ihr stellt euch vor, ein kleines Marsmännchen landet vor euch mit seinem Ufo, steigt aus und hält seinen Laserstrahl an euren Kopf. Damit löscht er das Schlüsselwort aus eurem Glaubenssatz. In meinem Falle

wäre das "verschwenden". Ich kann also ab jetzt das Wort "verschwenden" nicht mehr denken. Wie wäre das?

Oder ihr streicht das Wort aus eurem persönlichen Duden.  
Oder ihr ruft euch eine Situation ins Gedächtnis, in der ihr glücklich und entspannt wart und darum den Gedanken nicht gedacht habt. Wie war es da, in der Abwesenheit dieses Gedankens?

Wenn ihr alles versucht habt und euch immer noch auf gar keine Weise vorstellen könnt, wie es wäre, diesen Gedanken nicht zu denken, überspringt diese Frage einfach (das gilt nicht als Abkürzung).

### **Den Abschluss der Work bilden die Umkehrungen**

Wir nehmen unseren Verstand an die Hand und sagen ihm: "Gut, mein Lieber, jetzt hast du viele Jahre nur in die eine Richtung geguckt, nämlich in Richtung dessen, was du für wahr gehalten hast. Jetzt dreh dich einmal um und schau in die Gegenrichtung."

Was ist das Gegenteil dessen, was ich bis eben geglaubt habe?

Ich habe geglaubt: "Mit meinem Mann verschwende ich mein Leben."

Eine mögliche Umkehrung wäre:

"Mit meinem Mann verschwende ich mein Leben nicht."

Könnte das auch wahr sein? Ja, das könnte es. Das habe ich bei der Beantwortung der vierten Frage gespürt.

Nun finde ich drei Beispiele dafür, warum mein Leben mit ihm keine Verschwendung ist. Je konkreter, desto besser. Warum drei Beispiele? Finden wir nur eins, wird der Verstand einwenden: "Na ja, ein kleines Minibeispiel. Das kann mich nicht überzeugen." Der Verstand braucht mindestens drei (mehr geht immer) um zu verstehen, dass das Gegenteil genauso wahr ist wie das, was wir vorher geglaubt haben, wenn nicht sogar „wahr“.

Meine drei Beispiele:

1. Ich weiß gar nicht, was es bedeutet, das Leben zu verschwenden. Wenn ich mir mein Leben genau anschau, war nichts davon sinnlos. Alles hatte seinen Sinn und seine Richtigkeit.
2. Ich habe mir diesen Mann ausgesucht, ich habe ihn gewählt. Bis heute.
3. Mir fällt ein ganzer Strauß an Erlebnissen ein, wo wir miteinander gelacht haben, uns eine Hilfe waren oder wo es einfach schön war, dass ich ihn hatte.

Indem ich konkrete Beispiele für das Gegenteil finde und vor Augen sehe, lässt mich der Gedanke, der mich gestresst hat, von alleine los. Ich kann ihn sowieso nicht mit meinem Willen loslassen. Wenn ich ihm sage, er soll

weggehen, wird er das nicht tun. Nach meiner Erfahrung wird er sich eher noch weiter in den Vordergrund drängen.

Welche Umkehrung kann ich noch finden? Zum Beispiel: "Ich verschwende mein Leben."

Also gesetzt den Fall, dass man sein Leben überhaupt verschwenden kann, dann tue ich das beispielsweise:

1. wenn ich mit meinem Mann im Restaurant sitze und ihm nicht sage, dass ich gern über etwas anderes reden würde, und mich stattdessen über ihn ärgere,
2. in den Momenten, in denen ich mir das Gehirn zermartere darüber, was Verschwendung ist und was nicht.
3. Ich verschwende auch unser Leben, wenn ich nicht ehrlich sage, was mich bewegt.

Und dann drängt sich mir noch eine Umkehrung auf:

"Ich darf mein Leben verschwenden",

1. weil diese Ausrichtung auf das Sinnvolle, Wertvolle so viel Stress macht. Und ich bin mir nicht sicher, ob das nicht die eigentliche Verschwendung ist. Es fühlt sich an, als würde ich unter diesem Stress das eigentliche Leben aussperren.
2. weil es mein Leben ist
3. weil sich das frei und unbeschwert anfühlt. Und wie ein Abenteuer, das auf mich wartet.

Ach ja. Ich sitze auf meinem Sofa, und das Leben ist wieder leicht und einfach.

Da geht der Schlüssel an der Wohnungstür, mein Mann kommt nach Hause. Komm, denke ich, lass uns gemeinsam unser Leben verschwenden – und gehe ihm entgegen.

---

Abb: © Sergej Khackimullin - Fotolia.com

Abb 2: © tom - Fotolia.com - Alles Illusion: Mit "The Work" lassen sich selbst jahrelang verfestigte Glaubenssätze als hohle Luftblasen enttarnen - und zum Platzen bringen.

Abb 3: © Mickaël L'Achiver - Fotolia.com - Selbstreflexion gefragt: Wer nicht bereit ist, seine eigene Wahrheit anzuschauen und zu überprüfen, ob sie real ist, kommt nicht in den Genuss des Work-Aha-Erlebnisses von Freiheit, Leichtigkeit und Freude.

---

## Autoren Info

---



**Ina Rudolph** ist Schauspielerin, Autorin und Coach für The Work.

Infos und Kontakt unter

Tel: 0173 - 602 68 82 oder [kontakt@thework-in-berlin.de](mailto:kontakt@thework-in-berlin.de)

[www.thework-in-berlin.de](http://www.thework-in-berlin.de)

Abb: © Nik Konietzny