

The Work nach Byron Katie

1) Ist das wahr?

Wie ist die Realität?

In wessen Macht steht das?

Wessen Verantwortungsbereich ist es?

2) Kannst du wirklich wissen, dass (.....)* wahr ist?

Kannst du wissen, dass es besser für dich wäre, wenn sich deine Vorstellung verwirklichen würde?
... Auf lange Sicht?

Kannst du wissen, dass es für deinen "Gegenspieler" besser wäre, wenn sich deine Vorstellung verwirklichen würde?
... und besser für Andere?

3) Wie reagierst du, was geht in dir vor, wenn du den Gedanken (.....) denkst?

Wie behandelst du dich selbst mit diesem Denkmuster?

Wie fühlt sich das an?

Wie behandelst du deinen "Gegenspieler"?
... und Andere?

Wie fühlt sich das an?

a) Kannst du einen friedvollen Grund sehen, an diesem Denkmuster (.....) festzuhalten, einen Grund, der keinen Stress verursacht?

b) Kannst du einen Grund sehen, dieses Denkmuster loszulassen? (*Bitte versuche aber nicht, es loszulassen.*)

4) Wer oder wie wärest du ohne dieses Denkmuster (.....)?

Wie würdest du dich dann fühlen?

Fühle es jetzt!

5) Finde die Umkehrung(en).

*Anmerkung: An der Stelle (.....) bitte den Glaubenssatz einsetzen.

The Work nach Byron Katie

1) Ist das wahr?

Wie ist die Realität?

In wessen Macht steht das?

Wessen Verantwortungsbereich ist es?

2) Kannst du wirklich wissen, dass (.....)* wahr ist?

Kannst du wissen, dass es besser für dich wäre, wenn sich deine Vorstellung verwirklichen würde?
... Auf lange Sicht?

Kannst du wissen, dass es für deinen "Gegenspieler" besser wäre, wenn sich deine Vorstellung verwirklichen würde?
... und besser für Andere?

3) Wie reagierst du, was geht in dir vor, wenn du den Gedanken (.....) denkst?

Wie behandelst du dich selbst mit diesem Denkmuster?

Wie fühlt sich das an?

Wie behandelst du deinen "Gegenspieler"?
... und Andere?

Wie fühlt sich das an?

a) Kannst du einen friedvollen Grund sehen, an diesem Denkmuster (.....) festzuhalten, einen Grund, der keinen Stress verursacht?

b) Kannst du einen Grund sehen, dieses Denkmuster loszulassen? (*Bitte versuche aber nicht, es loszulassen.*)

4) Wer oder wie wärest du ohne dieses Denkmuster (.....)?

Wie würdest du dich dann fühlen?

Fühle es jetzt!

5) Finde die Umkehrung(en).

*Anmerkung: An der Stelle (.....) bitte den Glaubenssatz einsetzen.

The Work nach Byron Katie

1) Ist das wahr?

Wie ist die Realität?

In wessen Macht steht das?

Wessen Verantwortungsbereich ist es?

2) Kannst du wirklich wissen, dass (.....)* wahr ist?

Kannst du wissen, dass es besser für dich wäre, wenn sich deine Vorstellung verwirklichen würde?
... Auf lange Sicht?

Kannst du wissen, dass es für deinen "Gegenspieler" besser wäre, wenn sich deine Vorstellung verwirklichen würde?
... und besser für Andere?

3) Wie reagierst du, was geht in dir vor, wenn du den Gedanken (.....) denkst?

Wie behandelst du dich selbst mit diesem Denkmuster?

Wie fühlt sich das an?

Wie behandelst du deinen "Gegenspieler"?
... und Andere?

Wie fühlt sich das an?

a) Kannst du einen friedvollen Grund sehen, an diesem Denkmuster (.....) festzuhalten, einen Grund, der keinen Stress verursacht?

b) Kannst du einen Grund sehen, dieses Denkmuster loszulassen? (*Bitte versuche aber nicht, es loszulassen.*)

4) Wer oder wie wärest du ohne dieses Denkmuster (.....)?

Wie würdest du dich dann fühlen?

Fühle es jetzt!

5) Finde die Umkehrung(en).

*Anmerkung: An der Stelle (.....) bitte den Glaubenssatz einsetzen.

The Work nach Byron Katie

1) Ist das wahr?

Wie ist die Realität?

In wessen Macht steht das?

Wessen Verantwortungsbereich ist es?

2) Kannst du wirklich wissen, dass (.....)* wahr ist?

Kannst du wissen, dass es besser für dich wäre, wenn sich deine Vorstellung verwirklichen würde?
... Auf lange Sicht?

Kannst du wissen, dass es für deinen "Gegenspieler" besser wäre, wenn sich deine Vorstellung verwirklichen würde?
... und besser für Andere?

3) Wie reagierst du, was geht in dir vor, wenn du den Gedanken (.....) denkst?

Wie behandelst du dich selbst mit diesem Denkmuster?

Wie fühlt sich das an?

Wie behandelst du deinen "Gegenspieler"?
... und Andere?

Wie fühlt sich das an?

a) Kannst du einen friedvollen Grund sehen, an diesem Denkmuster (.....) festzuhalten, einen Grund, der keinen Stress verursacht?

b) Kannst du einen Grund sehen, dieses Denkmuster loszulassen? (*Bitte versuche aber nicht, es loszulassen.*)

4) Wer oder wie wärest du ohne dieses Denkmuster (.....)?

Wie würdest du dich dann fühlen?

Fühle es jetzt!

5) Finde die Umkehrung(en).

*Anmerkung: An der Stelle (.....) bitte den Glaubenssatz einsetzen.