

Das Arbeitsblatt zu „The Work“

Belastender Glaubenssatz über sich selbst oder eine andere Person, den Sie untersuchen möchten:

Beispiel: „*Meine Mutter akzeptiert mich nicht so, wie ich bin.*“

Ihr persönlicher Glaubenssatz:

1. Ist dieser Gedanke wahr? Ja Nein

2. Können Sie mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? Ja Nein

3. Wie reagieren Sie (was geschieht), wenn Sie diesen Gedanken glauben?

3.1 **Schließen Sie Ihre Augen** und stellen Sie sich eine typische Situation vor, in der Sie das Gefühl haben, dass Ihre Mutter Sie nicht akzeptiert bzw. eine typische Situation, in der Ihr o.g. Glaubenssatz aktiviert wird.

3.2 **Spüren Sie** bei jeder Frage, so gut es geht, **in sich hinein**. Wie reagieren Sie auf diesen Gedanken?

a) Achten Sie dabei auf Ihre **Gefühle!** (z.B. ärgerlich, hilflos, traurig, enttäuscht, einsam)

b) **Körperempfindungen** (Schmerz, Anspannung, Stechen, Druck, Schwere, Kloß, etc.)

c) Welche **weiteren Gedanken, Bilder, Vorstellungen**, zieht Ihr Glaubenssatz nach sich? Sind sie konstruktiv, hilfreich, nützlich, dienlich oder stresserzeugend, negativ, aggressiv?

d) Wie behandeln Sie die **betreffende(n) Person(en)**, z.B. Mutter und **sich selbst**, wenn Sie den obigen Gedanken glauben? (z.B. liebevoll, friedlich, respektvoll, nachsichtig, genervt, verletzend)

e) Bringt Ihnen der obige Glaubenssatz mehr **Frieden** oder mehr **Stress** in Ihr Leben?

f) Ist Ihr **Handeln** effizienter, liebevoller und klarer, wenn Sie gestresst oder wenn Sie frei von Stress sind?

4. Wer (oder was) wären Sie ohne diesen Gedanken?

- 4.1 **Schließen Sie** wieder **Ihre Augen** und stellen Sie sich dieselbe Situation wie eben vor, aber dieses Mal **ohne** Ihren obigen Glaubenssatz. (Bsp.: *Meine Mutter akzeptiert mich nicht so, wie ich bin.*)
- 4.2 Stellen Sie sich so gut wie möglich vor, 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** und **Körperempfindungen** tauchen in Ihnen auf?
-
- b) Wie behandeln Sie die **betreffende(n) Person(en)** (z.B. Mutter) und **sich selbst ohne** Ihren Gedanken? Wer sind Sie in diesem Moment, ganz ohne Ihre „Geschichte“?
-
- c) Was empfinden Sie als angenehmer, die Situation mit Ihrem Glaubenssatz oder ohne ihn?
-

5. Umkehrungen

Drei mögliche Umkehrungen zu Ihrem obigen Glaubenssatz:

- a) auf das **Gegenteil** bezogen: Beispiel: *„Meine Mutter akzeptiert mich (manchmal) so, wie ich bin.“* + 3 konkrete Beispiele dafür
-
- b) auf die **andere Person** bezogen: Beispiel: *„Ich akzeptiere meine Mutter (manchmal) nicht so, wie sie ist.“* + 3 konkrete Beispiele dafür
-
- c) auf mich **selbst** bezogen: Beispiel: *„Ich akzeptiere mich (manchmal) nicht so, wie ich bin.“* + 3 konkrete Beispiele dafür
-
- 5.1 Drehen Sie Ihren obigen Glaubenssatz beliebig um, bis Sie eine Variante finden, die sich für Sie am „richtigsten“ anfühlt. Spüren Sie dazu immer wieder in sich hinein.
- 5.2 Wenn Ihnen die Umkehrung wenig sinnvoll erscheint, dann ergänzen Sie die Umkehrung 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 ...“**
- 5.4 Wenn Sie mit dieser Umkehrung leben würden, was würden Sie dann tun oder auf welche Weise würden Sie anders leben?

Ihre Beziehung zu anderen und zu sich selbst werden umso freundlicher, desto konsequenter Sie The Work machen und Ihre persönlichen Umkehrungen im Alltag anwenden J