

## MINI Anleitung zu THE WORK

Wenn ich feststecke und mich in einer Wertung, einem Glaubenssatz verliere, mich jemand immer und immer wieder ärgert, ein Verhalten von jemanden mich stört, dann nutze ich die Technik von Byron Katie („The Work“).

Es ist eine wunderbare Arbeit, um sich mit sich und seinem Selbst auseinander zu setzen. Es verlangt radikale Ehrlichkeit von dir. Es befreit den Geist, mir geht es zumindest so.

Ich wünsche dir unendlich viele befreiende Erkenntnisse.

Ursina

*Willst du wirklich die Wahrheit wissen?* Untersuche jede einzelne deiner Aussagen, indem du die vier untenstehenden Fragen und die Umkehrung verwendest.

Verzichte auf jede Aussage, die mit „aber“, „weil“ oder „und“ beginnt. Gehe jeweils mit nur einer einzigen negativen Überzeugung durch den Untersuchungsprozess. Oft haben wir mehrere negative Überzeugungen über einen Menschen.

Nimm stets nur ein Urteil pro Untersuchung. „The Work“ ist Meditation. Es geht um Bewusstsein, und nicht um den Versuch, deinen Verstand zu verändern. Lass den Verstand die Fragen stellen und überlege oder besser: Meditiere über die Bewertung, deine Aussage, die Urteil. Gib dir Zeit, geh nach innen, und warte auf die Antworten, die tief aus deinem Inneren aufsteigen.

### Die vier Fragen

1. Ist das wahr?
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärst du ohne den Gedanken?

Hier ist ein Beispiel dafür, wie die vier Fragen auf die folgende Aussage angewendet werden können: „Mein Mann sollte mich verstehen.“

1. **Ist das wahr?** Ist das wahr, dass er dich verstehen sollte? Werde still. Warte auf die Antwort deines Herzens.
2. **Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?** Kannst du letztlich wissen, was ER verstehen und was ER nicht verstehen sollte? Kannst du wirklich wissen, was das beste Verständnis in seinem Interesse ist?
3. **Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?** Was geschieht, wenn du glaubst „Mein Mann sollte mich verstehen“ und er tut es nicht? Empfindest du Wut, Stress oder Frustration? Wie behandelst du deinen Mann? Wirfst du ihm einen vernichtenden Blick zu? Versuchst du ihn in irgendeiner Weise zu ändern? Wie fühlen sich diese Reaktionen in dir an? Wie behandelst du dich selbst? Bringt dir der Gedanke Stress oder Frieden? Werde still und lausche in dich hinein.
4. **Wer wärst du ohne den Gedanken?** Schliesse deine Augen. Stell dir vor: Du bist in der Gegenwart und siehst deinen Mann. Nun stell dir vor, dass du deinen Mann nur für einen Augenblick „ohne diesen“ Gedanken ansiehst: „Ich will, dass er mich versteht.“ Was siehst du? Wie wäre dein Leben ohne diesen Gedanken?

### **Die Umkehrung**

Als Nächstes, kehre deine Aussage um. Die Umkehrungen sind eine Möglichkeit, das Gegenteil von dem zu erfahren, was du für wahr hältst. Du kannst mehrere Umkehrungen finden.

Zum Beispiel wird "Mein Mann sollte mich verstehen" umgekehrt zu:

- *Ich* sollte mich verstehen.
- *Ich* sollte *meinen Mann* verstehen.
- Mein Mann *sollte* mich *nicht* verstehen.

Erlaube dir, die Umkehrungen voll und ganz zu erfahren. Finde für jede Umkehrung mindestens drei konkrete, echte Beispiele aus deinem Leben, wie die Umkehrung wahr ist. Es geht hier nicht darum, dich selbst anzuklagen oder Schuldgefühle zu empfinden. Es geht darum, Möglichkeiten zu entdecken, die dir Frieden bringen.