



VERTIEFENDES ARBEITSBLATT

THE WORK von Byron Katie

*Glaubenssätze verändern - Leichtigkeit und
neue Erkenntnisse in dein Leben holen.*



Charisma und Mindset Coaching von Sarah Zelmanovics
<https://sarahzelmanovics.at/> kontakt@sarahzelmanovics.at





Ein Glaubenssatz ist ein Gedanke, den man für wahr hält. Durch unseren Verstand laufen pro Tag ca. **50.000 bis 80.000 Gedanken** und nicht alle davon halten wir für wahr. Die, die wir glauben, können biochemische Prozesse in Gang setzen, was wir **Gefühle** nennen. Es ist daher nicht immer leicht, tief verwurzelte limitierende Glaubenssätze zu erkennen, zu durchbrechen und aufzulösen.

Manche Menschen gehen diesen Weg erfolgreich alleine - zum Beispiel mit diversen Selbsterfahrungsmethoden, andere sind auf die Hilfe von außen angewiesen – zum Beispiel auf die Hilfe eines Coaches, psychologischer Beratung oder einer Psychotherapie.

Die Methode **The Work** kann helfen, schädliche gedankliche Programmierungen loszulassen. Die US-Amerikanerin **Byron Katie** entwickelte diese **Selbsterfahrungsmethode** in den 1980ern aus einer eigenen schweren Krise heraus, um sich und anderen zu helfen. Sie gibt seitdem Workshops auf der ganzen Welt.



The Work anwenden – so geht's!

Die Anwendung von The Work gliedert sich in **drei einfache Schritte**:

1. Fülle das Arbeitsblatt „Urteile über deinen Nächsten“ aus
2. Beantworte zu jeder Aussage auf dem Arbeitsblatt vier Fragen
3. Finde Umkehrungen und Beispiele.

Ich lade dich herzlich dazu ein, dich mit der Selbsterfahrungsmethode The Work von Byron Katie auseinanderzusetzen.

Du hast ein persönliches Anliegen? Du hast Fragen oder suchst Unterstützung zu diesem Thema?

Schreibe mir gerne eine E-Mail an kontakt@sarahzelmanovics.at oder buche dir dein kostenloses 15-Minuten-Erstgespräch. Präsenz oder online. Du entscheidest.



Weiter nun mit The Work ...



1. Fülle das Arbeitsblatt „Urteile über deinen Nächsten“ aus

Bereits als Kinder lernen wir, dass wir andere Menschen nicht verurteilen sollen. Dennoch tun wir es innerlich ständig. Wir wissen besser, wie unsere Freunde sich verhalten sollten, wie unsere Kinder uns behandeln sollten, was für unsere Eltern das Beste wäre ...

Was wir über andere denken, sprechen wir jedoch meistens nicht aus, sondern verschweigen und unterdrücken es. Mit diesen unterdrückten Gedanken arbeitet The Work. Sobald wir damit anfangen, die Gedanken intensiv, offen und frei zu untersuchen, beginnt ein erhellender Prozess der Selbsterkenntnis.

Der Einstieg in The Work ist am einfachsten, wenn du zunächst das **Arbeitsblatt „Urteile über deinen Nächsten“** ausfüllst. Entscheide dich für einen Menschen, dem du noch nicht vollständig vergeben hast. Es ist unerheblich, ob dieser Mensch noch lebt oder bereits verstorben ist. Erinnerung dich an eine konkrete Situation, in der du mit dieser Person nicht in Frieden warst. Werde still, geh nach innen und spüre, was jetzt in diesem Moment in dir ist.

Zensiere dich beim Ausfüllen des Arbeitsblattes nicht, sei nicht weise oder spirituell. Versuche, die Wut, den Ärger, die Enttäuschung, den Schmerz noch einmal so zu erleben, als wärst du in diesem Moment in der konkreten Situation. Beantworte jede Frage ausführlich und berücksichtige jeden stressvollen Aspekt, der dir über die andere Person in den Sinn kommt. Jetzt ist die Gelegenheit, deine Urteile auf dem Papier zum Ausdruck zu bringen.

Arbeitsblatt „Urteile über deinen Nächsten“

Denke an eine stressvolle Situation mit jemandem — zum Beispiel an einen Streit. Während du über diesen konkreten Moment und Ort meditierst und beginnst wahrzunehmen, wie sich das anfühlte, fülle die folgenden Felder aus. Verwende kurze, einfache Sätze.

1. In dieser Situation: Wer ärgert dich, verwirrt dich, verletzt dich, macht dich traurig oder enttäuscht dich — und warum?

Ich bin _____ auf/wegen _____, weil _____
Gefühl Name

Ich bin wütend auf Paul, weil er mich belogen hat.

- WOLLEN 2. In dieser Situation: Wie willst du, dass er/sie sich ändert? Was willst du, dass er/sie tut?

Ich will, dass _____
Name

Ich will, dass Paul sieht, dass er Unrecht hat. Ich will, dass er aufhört mich zu belügen.

- RATSCHLÄGE 3. In dieser Situation: Welchen Rat würdest du ihm/ihr anbieten? „Er/Sie sollte / sollte nicht...“

_____ sollte / sollte nicht _____
Name

Paul sollte mich mit seinem Verhalten nicht verängstigen. Er sollte einen tiefen Atemzug nehmen.

- BEDÜRFNISSE 4. Damit du in dieser Situation glücklich sein kannst: Was brauchst du, dass er/sie denkt, sagt, fühlt oder tut?

Ich brauche von _____, dass _____
Name

Ich brauche von Paul, dass er mich nicht unterbricht. Ich brauche von ihm, dass er mir wirklich zuhört.

- KLAGEN 5. Was denkst du über ihn/sie in dieser Situation? Erstelle eine Liste. (Es ist in Ordnung, kleinlich und beurteilend zu sein.)

_____ ist _____
Name

Paul ist ein Lügner, arrogant, laut, unehrlich und unbewusst.

6. Was ist es bezüglich dieser Person und dieser Situation, das du nie wieder erleben willst?

Ich will nie wieder _____

Ich will nie wieder erleben, dass Paul mich wieder belügt. Ich möchte nie wieder missachtet werden.

Jetzt untersuche jede deiner Aussagen mit den unten stehenden vier Fragen von The Work. Für die Aussage bei Frage Nr. 6 ersetze die Worte: *Ich will nie wieder...* mit *Ich bin bereit...* und *Ich freue mich darauf...*

Die vier Fragen

Beispiel: Paul hat mich belogen.

1. Ist das wahr? (Ja oder nein. Bei nein, gehe zur Frage 3.)
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? (Ja oder nein.)
3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer oder was wärst du ohne den Gedanken?

Kehre den Gedanken um

Ich habe mich belogen.

Ich habe Paul belogen.

Paul hat mich nicht belogen.

Paul hat mir die Wahrheit gesagt.

Während du dir die Situation vorstellst, denke darüber nach wie jede Umkehrung wahr oder wahrer ist.



2. Beantworte die vier Fragen

Jede Aussage auf dem Arbeitsblatt wird nun mit vier Fragen untersucht:

1. Ist das wahr?
2. Kannst du dir absolut sicher sein, dass das wahr ist?
3. Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärst du ohne den Gedanken?

Wichtig: Bei dem, was du auf dem Arbeitsblatt zu Punkt 1 geschrieben hast, stellst du nicht deine eigenen Gefühle infrage, sondern die Aussage, die dein Gefühl hervorgerufen hat. Ein Beispiel: „Ich bin wütend auf Annette, weil sie mir nicht zuhört.“ Die Aussage, mit der wir arbeiten, lautet: „Annette hört mir nicht zu.“ Bei allen weiteren Punkten auf dem Arbeitsblatt kannst du die Aussagen genau in der Form untersuchen, in der du sie aufgeschrieben hast.

3. Finde Umkehrungen und Beispiele

Nachdem du zu einer Aussage die vier Fragen beantwortet hast, bilde eine Umkehrung und **finde drei echte, überzeugende Beispiele**, die für dich belegen, dass die Umkehrung auch wahr ist. Eine Aussage kann ins Gegenteil zur anderen Person und zu dir selbst umgekehrt werden.

Manchmal ist auch die Umkehrung zu „mein Denken“ möglich. Nehmen wir als **Beispiel die Aussage** „Paul versteht mich nicht“. Die Umkehrung ins Gegenteil lautet „Paul versteht mich“. Versetze dich wieder in die konkrete Situation und betrachte sie einmal unter umgekehrten Vorzeichen: *Wie ist es in dieser Situation wahr, dass Paul dich versteht.*

Entscheidend ist dabei, dass deine Beispiele sich in dir wahr und stimmig anfühlen. **Es gibt bei The Work keinen Grund zur Eile.** Lass dich überraschen, was bei der Meditation über die Umkehrung in dir auftaucht.

Wenn du sehen kannst, wie die Umkehrung ins Gegenteil auch wahr ist, gehe weiter zur nächsten Umkehrung. Die Umkehrung zur anderen Person wäre in unserem Beispiel „Ich verstehe Paul nicht“. Nun versenke dich wieder in die Situation und finde auch für diese Umkehrung drei echte Beispiele.

Anschließend kannst du die ursprüngliche Aussage zu dir selbst umkehren: „Ich verstehe mich nicht.“ Du bist eingeladen, auch hierfür mindestens drei überzeugende Beispiele zu finden - ausgehend von der konkreten Situation, über die du dein Arbeitsblatt geschrieben hast. Bei den Umkehrungen kannst du erfinderisch und spielerisch sein.

Es ist nicht wichtig, in welcher Reihenfolge du über die Umkehrungen meditierst. Durch den Spiegel anderer entdeckst du ungekannte Seiten von dir selbst.

Frage 3: Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?

VERÄRGERT	DEPRIMIERT	VERWIRRT	HILFLOS	GLÜCKGÜLTIG	ÄNGSTLICH	VERLETZT	TRAURIG	BEURTEILEND
irritiert	enttäuscht	zweifeln	unfähig	unsensibel	furchtsam	am Boden zerstört	weinerlich	todernst
wütend	entmutigt	ungewiss	allein	abgestumpft	zu Tode	schikaniert	sorgenvoll	strikt
feindselig	beschämt	unentschlossen	gelähmt	reserviert	verängstigt	benachteiligt	schmerzgeplagt	stirnunzelnd
beleidigend	kraftlos	perplex	ermüdet	lustlos	argwöhnisch	schmerzzerfüllt	desolat	zurückgestoßen
ungehalten	herabgewürdigt	verlegen	nutzlos	gelangweilt	alarmiert	gequält	unglücklich	angewidert
aufgebracht	schuldig	zögernd	minderwertig	geistig	in Panikverängstigt	verletzt	einsam	unfair
hasserfüllt	unzufrieden	schüchtern	verletzlich	abwesend	besorgt	beleidigt	betäubt	sich angegriffen
unangenehm	sich elend	desillusioniert	leer	kalt	erschrocken	leidend	traurig	fühlend
angreifend	fühlend	argwöhnisch	verstört	leiblos	bedroht	schmerzend	bestürzt	taktlos
aggressiv	jämmerlich	mit ungutem	mitleiderregend	kaltschnäuzig	feige	in der Opferrolle	überempfindlich	verletzend
verbittert	selbstverachtend	Gefühl	verdammt	uninteressiert	misstrauisch	mit gebrochenem	reumütig	rechthaberisch
frustriert	selbst hassend	verloren	überwältigt	unempfindlich	verklammert	Herzen	sauer	gesteift
kontrollierend	schmollend	unsicher	inkompetent	müde	sich sorgend	gemartert	sich selbst	steif
nachtragend	niedergeschlagen	ruhelos	unfähig	mechanisch	abwendend	entsetzt	strafend	brutal
hitzköpfig	sich schrecklich	gestresst	gemacht	langsam	schrecklich	ungerecht behandelt	unwürdig	aufdringlich
bösartig	fühlend	unbehaglich	keine Gefühle	träge	vorsichtig	gedemütigt	zerbrechlich	vernachlässigend
rasend	hundsmissrabel	vergleichend	zulassend	beunruhigt	vorsichtig	zurückgezogen	getrennt	hinhaltend
kritisch	verzweifelt	unehrlich	abgeschnitten	mit sich selbst	beschäftigt	verschmüpft	aus heiterem	grob
niederrichtig	befremdet	überlegen	gefangen	rigide	phobisch	empört	Himmel	schimpfend
gewalttätig	mies	verächtlich	schwach	intolerant	distanziert	leidend	getroffen	zeternd
rachsüchtig	pessimistisch	manipulativ	krank	angeekelt	angegriffen	angegriffen	weinend	gellend
sadistisch	herunter-	wertend	angeekelt	zerrissen	terrorisiert	terrorisiert	ächzend	schreiend
gemein	gekommen	vorurteilsbehaftet	zappelig	eingeschüchtert	ausweichend	tyrannisiert	hart	hinstich
genässig	selbstkritisch	streitlustig	sehnsüchtig,	ausweichend	abstoßend	gekränkt	falsch	künstlich
wutentbrannt	sich selbst	herrisch	voll Verlangen	versteuert	unbeugsam	unterdrückt	besitzergreifend	oberflächlich
aufgewühlt	herab-würdigend	herablassend	hungrig	paranoid	gehemmt	herabgesetzt	klagend	besitzergreifend
feindlich	bedrückt	fordern	sich windend	klammernd	vorurteilsbehaftet	Platzangst	klagend	klagend
zurückge-	mürrisch	bestürzt	nervös	vorurteilsbehaftet	Platzangst	entwickelnd	klagend	klagend
wischen	verzagt	abgelenkt	zuckend	entwickelnd	entwickelnd	entwickelnd	klagend	klagend
wahnsinnig	sich rächend	desorientiert	zwanghaft	entwickelnd	entwickelnd	entwickelnd	klagend	klagend
böse	zurechtweisend	aus dem Gleich-	gewicht geraten	entwickelnd	entwickelnd	entwickelnd	klagend	klagend
erzürnt	neidisch	rasend	errötend	entwickelnd	entwickelnd	entwickelnd	klagend	klagend
		unbeholden	unbeholden	entwickelnd	entwickelnd	entwickelnd	klagend	klagend

Wenn du einmal nicht weiterkommst ...

Manchmal kommt es uns so vor, als sei unser Verstand blockiert. Es fällt uns möglicherweise schwer, Frage 4 zu beantworten oder ein überzeugendes Beispiel für eine Umkehrung zu finden. Dann ist es oft hilfreich, dem Verstand und dem Herzen etwas mehr Zeit zu geben.

Wenn du die Antworten oder Beispiele gerade nicht finden kannst, finden sie dich vielleicht, wenn du es am wenigsten erwartest - unter der Dusche, beim Kartoffeln schälen oder nachts im Traum...

Warum es wichtig ist, dran zu bleiben: Die wohl kürzeste und treffende Antwort hierfür liefert uns Buddha: „**Wir sind, was wir denken.**“ Das vor allem auch für das, was wir über uns selbst denken.

Glaubenssätze sind tief in uns verankerte Annahmen über uns selbst, andere Menschen oder die Welt im allgemeinen. Sie können sowohl negativ als auch positiv sein. Positive Glaubenssätze und Affirmationen helfen dabei Ziele zu erreichen.

Affirmationen sind einfach, klar und positiv formulierte Sätze. Sie unterstützen positive Glaubenssätze zu verankern. Stimmige Affirmationen können unsere Gedankenwelt positiv lenken. Eine **unbedachte Anwendung** von Affirmationen kann allerdings das Gegenteil des gewünschten Ergebnisses bewirken. Affirmationen, die unser Unterbewusstsein nicht glaubt, führen zu Stress und sind damit kontraproduktiv.

Mein Angebot

Falls du neugierig geworden bist und du gerne mein MY INNER BEAUTY **Coaching Angebot zum Thema Glaubenssätze** in Anspruch nehmen möchtest, bist du herzlich eingeladen, dir deinen persönlichen Termin zu vereinbaren.

Um Affirmationen sinnvoll einzusetzen, bedarf es einer Vorarbeit, die sich sowohl auf diese als auch auf entsprechende positive Glaubenssätze bezieht. Das speziell dafür **konzipierte Coaching** ermöglicht diese Schritte für dich und dein Unterbewusstsein:

- hinderliche Glaubenssätze überwinden und förderliche positive Glaubenssätze verinnerlichen
- stützende und für dich stimmige Affirmationen finden und für deinen Alltag nutzbar machen
- passende Ziele, die sich an deinen Werten orientieren, für dich finden und deine Ziele umsetzen

Mein Angebot für dich ist eine **1:1 Begleitung**, um sicher an dein Ziel zu kommen. Achtsam, wertschätzend und in deinem Tempo!

Herzlichst,
Sarah

Wenn dir dieses Arbeitsblatt gefallen hat, freue ich mich über deine Bewertung und/ oder deine persönliche Empfehlung. Danke!

