



Arbeitsblatt: Untersuche eine Überzeugung

The Work – eine schriftliche Meditation

Trage in der ersten Leerzeile einen belastenden Glaubenssatz über eine (lebende oder verstorbene) Person ein, der du noch nicht hundertprozentig vergeben hast (z.B. „Er interessiert sich nicht für mich“ oder „Ich habe es falsch gemacht“). Untersuche diese Überzeugung dann schriftlich mit den folgenden Fragen und Umkehrungen (verwende zusätzliches Papier, falls nötig). Während du die Fragen beantwortest schließe die Augen, sei still und erlebe mit, was auftaucht. Die Überprüfung hört in dem Moment auf zu funktionieren, wo du aufhörst, die Fragen zu beantworten.

Glaubenssatz: _____

- 1. **Ist das wahr?** (Ja oder nein. Bei nein gehe zu Frage drei.)

- 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?**

a) Bringt dieser Gedanke Frieden oder Stress in dein Leben? _____
b) Welche Bilder aus der Vergangenheit und der Zukunft siehst du, und welche körperlichen Empfindungen tauchen auf, wenn du Zeuge dieser Bilder wirst? _____

c) Welche Gefühle tauchen auf, wenn du diesen Gedanken glaubst? (Eine Liste von Gefühlen ist verfügbar auf thework.com/deutsch.)

d) Beginnen sich Zwänge und Süchte zu zeigen, wenn du den Gedanken glaubst? (Lebst du sie mit einem der folgenden Dinge aus: Alkohol, Drogen, Einkaufen, Essen, Sex, Fernsehen?)

e) Wie behandelst du die Person in dieser Situation, wenn du den Gedanken glaubst? Wie behandelst du andere Menschen und dich selbst?

