



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“). 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: _____

- | | |
|--|--|
| <p>1. Ist das wahr? (Ja oder nein. Bei nein gehe zu Frage drei.)</p> | _____
_____ |
| <p>2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? (Ja oder nein.)</p> | _____
_____ |
| <p>3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?</p> | _____

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

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

_____ |
| <p>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?)</p> | _____

_____ |
| <p>e) Wie behandelst du die Person in dieser Situation, wenn du den Gedanken glaubst? Wie behandelst du andere Menschen und dich selbst?</p> | _____

_____ |

