

Wie funktioniert The Work?

The Work basiert darauf, dass Stress, Probleme und belastende Gefühle immer die Folge einschränkender Glaubenssätze und Überzeugungen sind.

Mit The Work identifizieren und untersuchen wir diese Glaubenssätze und Überzeugungen, um wieder Freude, Klarheit, Vertrauen und Liebe in unserem Leben zu (er)leben.

Stressvolle Gedanken können wir über alle Menschen haben, z.B. über die Partnerin, den Partner, Freund*innen, Eltern, Kinder, Kolleg*innen, Nachbarn, Bekannte, die Chefin, den Chef, Mitarbeiter*innen, Politiker*innen, usw.

The Work kann hilfreich sein bei allem, was uns belastet.

Es ist auf alle Lebensthemen, alle Situationen und alle Bereiche anwendbar, z.B. bei Konflikten in Beziehungen und in der Partnerschaft, Problemen in der Familie, Stress mit Gefühlen, mit Körperthemen, am Arbeitsplatz, bei Krisen, Burnout und Aufräumen mit alten Geschichten.

Wenn du die Gedanken identifiziert hast, die dir Stress machen, werden sie mit The Work überprüft. Das kannst du zusammen mit einer Begleiterin, einem Begleiter machen, die/der dich durch die 4 Fragen und die Umkehrungen führt.

Nimm dir Zeit, werde still, geh nach innen, schließe gerne deine Augen und lasse deine Antworten zu den 4 Fragen in dir auftauchen.

Die 4 Fragen:

- 1. Ist es 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 wärest du ohne den Gedanken?**

Dann geht es weiter mit den Umkehrungen.

Wir haben die Umkehrung ins Gegenteil, zu uns selbst und zum anderen.

Wenn unser stressvoller Gedanke z.B. war:

Mein Vater verurteilt mich.

Dann lautet die Umkehrung ins Gegenteil: mein Vater verurteilt mich nicht

die Umkehrung zu mir selbst: ich verurteile mich und

die Umkehrung zum anderen: ich verurteile meinen Vater.

Eine weitere Umkehrung ins Gegenteil lautet: meine Vater wertschätzt mich.

Ohne dich anzuklagen und dir Vorwürfe zu machen, suche für jede Umkehrung drei echte Beispiele, die für dich wahr sind.

Auch gibt es die Möglichkeit, alle deine Gedanken auf das Arbeitsblatt "Urteile über deinen Nächsten" zu notieren und jeden dieser Gedanken mit den 4 Fragen und den Umkehrungen zu überprüfen.

Wenn du The Work lieber alleine machen möchtest, kannst du das schriftlich tun mit Hilfe des Arbeitsblattes „Untersuche eine Überzeugung“.

Beide Arbeitsblätter findest Du auf hier auf der Website unter "Info und Kontakt" und unter „Downloads“.

Ich liebe The Work und würde mich freuen, Dich zu begleiten bei Deiner Work!

Wenn Du Fragen hast, melde dich gerne bei mir!

Anleitung, wie man ein Arbeitsblatt ausfüllt:



<https://youtu.be/Vqjj7nvqczo>