

## Untersuche eine Überzeugung

Trage einen stressauslösenden Gedanken auf der nächsten Leerzeile ein und untersuche ihn dann schriftlich, indem du die folgenden Fragen verwendest und die Umkehrungen machst. Verwende dazu, wenn nötig, ein zusätzliches Blatt Papier. Schließe die Augen, während du die Fragen beantwortest, werde still und geh in die Tiefe. The Work™ funktioniert nur, solange du die Fragen beantwortest.

Gedanke: \_\_\_\_\_

1. Ist es wahr?

- 
- Die Antwort ist ein „Ja“ oder ein „Nein“.
  - Wenn deine Antwort „Nein“ ist, gehe zu Frage Nummer drei.

2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?

---

Selbst wenn die Antwort „Ja“ ist, gehe zu Frage Nummer drei.

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

---

Wenn die folgenden Fragen passen, beantworte sie bitte schriftlich. Bevor du antwortest, schließe deine Augen und geh in dich.

- a) Beschreibe die Gefühle, die in deinem Körper auftauchen, wenn du diesen Gedanken glaubst.
- b) Beschreibe, wie sich diese Gefühle in deinem Körper ausbreiten.
- c) Bringt dieser Gedanke Frieden oder Stress in dein Leben?
- d) Wie behandelst du die involvierte Person, dich selbst und andere, wenn du diesen Gedanken glaubst?
- e) Was für Süchte/Zwänge beginnen sich zu manifestieren, wenn du diesen Gedanken denkst? (Greifst du zu Alkohol, zu Kreditkarten, zu Esswaren oder zur Fernbedienung, wenn du diesen Gedanken denkst?)
- f) Wohin reist dein Verstand, wenn du diesen Gedanken glaubst (in die Vergangenheit und/oder die Zukunft)? Beschreibe die Bilder.
- g) In wessen Angelegenheit befindest du dich, wenn du diesen Gedanken für wahr hältst?
- h) Was bringt es dir, an diesem Gedanken festzuhalten? Beschreibe ggf. den Schmerz.
- i) Was befürchtest du würde geschehen, wenn du diesen Gedanken nicht glauben würdest? (Schreibe eine Liste mit deinen Befürchtungen und untersuche sie später.)
- j) Wann und wo hattest du diesen Gedanken zum ersten Mal?

Der Gedanke, den du untersuchst:

---

4. Wer wärst du ohne den Gedanken?

---

---

---

---

Mögliche Zusatzfragen:

a) Schließe deine Augen. Beschreibe dein Leben ohne diesen Gedanken.

b) Wer wärst du ohne deine Geschichte?

c) Lass die Geschichte nur für einen Moment fallen und beschreibe, was du siehst.

---

---

---

---

Kehre den Gedanken um. (Beispiel einer Aussage: Er hat mich verletzt.)

Kehre ihn zu dir selbst um (Unser Beispiel: Ich habe mich verletzt):

Inwiefern ist deine Umkehrung genauso wahr oder wahrer? (Bei "Ich habe mich verletzt": Wie hast du dich in dieser Situation verletzt?) Gib Beispiele:

---

---

Kehre ihn zum anderen um (Ich habe ihn verletzt):

Wie ist diese Umkehrung genauso wahr oder wahrer? (Bei "Ich habe ihn verletzt": wie hast du ihn verletzt in dieser Situation?) Gib Beispiele:

---

---

Kehre ihn um ins Gegenteil (Er hat mich nicht verletzt):

Wie ist diese Umkehrung genauso wahr oder wahrer? (Bei "Er hat mich nicht verletzt, oder er hat mich geheilt": Wie hat er dich nicht verletzt? Wie hat er dich geheilt?) Gib Beispiele:

---

---

Kehre ihn – falls passend – um zu „mein Denken“ (Mein Denken hat mich verletzt):

Wie ist diese Umkehrung genauso wahr oder wahrer? (Bei „Mein Denken hat mich verletzt“, Wie hat dein Denken dich verletzt?) Gib Beispiele:

---

---