

ANLEITUNG : WORK SHEET IFC „Überzeugung untersuchen“

(Angelehnt an THE WORK nach Byron Katie)

Bevor Du beginnst : REPS / Dann lasse die Antworten aus dem Inneren aufsteigen.

FRAGE 1 : IST ES WIRKLICH WAHR?

Denke an den Gedanken, den Du untersuchen willst, ist er wahr?

FRAGE 2 : KANN ICH MIT ABSOLUTER SICHERHEIT WISSEN, DAS ES WAHR IST?

Spüre nach, wie es sich anfühlt - Ist es wirklich wahr?

FRAGE 3 : WAS PASSIERT, WENN DU DIESEN GEDANKEN GLAUBST?

Untersuche:

- Welche Gefühle spürst Du? Wo spürst Du sie im Körper?
 - Kennst Du diesen Gedanken / Gefühl (Vergangenheit)?
 - Tauchen Bilder aus der Vergangenheit / Zukunft auf?
 - Wie sieht dein Leben mit diesem Gedanken aus?
 - Wie nimmst Du Dich selbst / den anderen wahr?
 - Wie gehst Du mit Dir selbst / dem anderen innerlich um?
 - Wie behandelst Du Dich selbst / den anderen?
 - Fühlst Du Dich mit Dir / dem anderen verbunden?
 - Bringt Dir der Gedanke Stress oder eher Frieden?
 - Wozu bist Du nicht mehr in der Lage?
 - Was für Vorteile bringt es, an dem Gedanken festzuhalten
- *Spüre Deine Gefühle, lass die Antworten aufsteigen*
 - *Alles darf sein*
 - *beobachte*
 - *Bleibe bei Dir, Körper spüren, Atem spüren*
 - *Bleibe in der Tiefe, spüre, lausche, lass alles da sein*
 - *Werte nicht*

FRAGE 4 : WER WÄRST DU OHNE DIESEN GEDANKEN?

- Wie fühlst Du Dich? Glücklicher mit oder ohne d. Gedanken?
- Wie nimmst Du Dich selbst / den anderen wahr?
- Wie behandelst Du Dich selbst / den anderen?
- Wie bist Du liebevoller zu Dir / zum anderen?
- Befürchtung: Was könnte sich ändern ohne den Gedanken?
- Wie wäre Dein Leben ohne den Gedanken?

UMKEHRUNG : Gibt es Hinweise darauf, dass die Umkehrung wahr sein könnte?

Kehre die Überzeugung in ihr Gegenteil um : „Ich bin wertlos“ = „Ich bin wertvoll“

Such mindestens 3 Beispiele aus Deinem Leben, die zeigen, dass auch dieser Gedanke wahr ist.

Was nimmst Du aus dieser Untersuchung mit?