

# IFC Überzeugungen untersuchen [ schriftliche Meditation n.THE WORK - B. Katie ]

Wähle einen Gedanken / ein Gedankenmuster, welches Dich belastet.

## 1. Überzeugung

\_\_\_\_\_ (“Als Frau bin ich ein wertloses Wesen in dieser Welt”)

2. Ist das wahr? \_\_\_\_\_ (ja/nein)

3. Weiss ich mit absoluter Sicherheit, dass das wahr ist? \_\_\_\_\_ (ja/nein)

4. Wie reagierst Du, was geschieht, wenn Du diesen Gedanken glaubst?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

(Welche Gefühle tauchen auf, wenn du diesen Gedanken glaubst? Welche Bilder aus der Vergangenheit und der Zukunft siehst du, wenn du diesen Gedanken glaubst? Wie behandelst du dich und andere Menschen, wenn du diesen Gedanken glaubst?)

5. Wer oder was wärst Du, wenn es diesen Gedanken nicht gäbe?

---

---

---

## E. Kehre den Gedanken um

---

---

---

---

---

---

---

---

(“Als Frau bin ich ein wertvolles Wesen in dieser Welt” – Spüre dem nach! Wie fühlst Du Dich mit diesem Gedanken? Was tust Du? Wie verhältst Du Dich? Was verändert sich?