

Selbsthilfeblatt zu „The Work“ - UNTERSUCHE EINE ÜBERZEUGUNG (mit Unterfragen)

THE WORK – EINE SCHRIFTLICHE MEDITATION

Trage einen aktuellen oder alten Stress auslösenden Gedanken über eine andere Person oder über dich selbst auf der nächsten Leerzeile ein und untersuche ihn dann schriftlich (evtl. von Arbeitsblatt „Urteile über deinen Nächsten (UüdN)“ übernommen). Formuliere ihn so kurz, einfach und eindeutig wie möglich. Mache die Überprüfung in der konkreten Situation, in der die Überzeugung auftaucht. Schließe die Augen, während du die Fragen beantwortest, werde still und geh in die Tiefe. The Work funktioniert nur, solange du die Fragen, genau so, wie sie unten stehen, beantwortest.

Überzeugung: Bsp. „Alex sollte für mich da sein“ (Du kannst die Emotion vom Arbeitsblatt UüdN „Ich bin wütend, weil...“ weglassen)

1. Ist dieser Gedanke wahr? Ja ☐ Nein ☐

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

2a) Kannst du wissen, dass es für dich besser wäre, wenn das anders wäre, als es ist? Ja ☐ Nein ☐

3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst? (Gehe wieder in die Situation)

Wenn die folgenden Fragen auch passen, beantworte sie bitte schriftlich. Nimm evtl. eine extra Seite zur Hand. Bevor du antwortest, schließe deine Augen, werde still, geh in dich und lass die Antworten auftauchen. Stelle dir auf jeden Fall die fettgedruckten Unterfragen!

a) Beschreibe die Gefühle, die auftauchen (z.B. **enttäuscht, verletzt, wütend, genervt**) wie fühlt sich das an?

b) Beschreibe die Körperempfindungen und lass dir Zeit sie zu spüren und ihnen Raum zu geben. (z.B. **Schmerz in der Brust, Anspannung in den Schultern, Enge, Schwere, Druck, zugeschnürter Hals**)

c) Bringt dieser Gedanke Frieden oder Stress in dein Leben?

d) Wie behandelst du **1. die andere Person** (falls eine beteiligt ist), **2. dich selbst** und **3. andere**, wenn du diesen Gedanken glaubst? Verwende ein Extra Blatt Papier und beantworte 1. - 3.

e) Was für Süchte/Zwänge beginnen sich zu manifestieren, wenn du diesen Gedanken denkst? (Greifst du zu Alkohol, Kreditkarte, Esswaren, Handy 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) Was bringt es dir, an diesem Gedanken festzuhalten? Kannst du einen Vorteil darin sehen?

h) Was befürchtest du, würde geschehen, wenn du diesen Gedanken nicht glauben würdest?
(Schreibe eine Liste mit deinen Befürchtungen und untersuche sie später.)

i) Kannst du einen Grund sehen, diesen Gedanken fallen zu lassen?
(Und du wirst nicht gebeten, ihn fallen zu lassen.)

j) Wozu bist du nicht in der Lage, wenn du den Gedanken glaubst?

Der Glaubenssatz, den du untersuchst:

4. Wer wärest du ohne den Gedanken, wenn du nicht in der Lage wärest ihn zu denken? Rein hypothetisch?

a) Wer oder was bist du jetzt, hier, in diesem Moment, ohne diesen Gedanken?

b) Wer wärest du ohne deine Geschichte? Wie fühlst du dich jetzt? Dein Körper?

c) Lass die Geschichte nur für einen Moment fallen. Wozu bist du jetzt in der Lage?

Kehre den Gedanken um. (Beispiel einer Aussage: Alex sollte für mich da sein.)

1. Kehre ihn um ins Gegenteil (Beispiel: Alex sollte nicht für mich da sein):

U1:

Wie ist die Umkehrung genauso wahr oder wahrer? Finde 3 konkrete Beispiele, halte sie schriftlich fest

2. Kehre ihn zum anderen um (wenn eine weitere Person im Spiel ist) um (Ich sollte für Alex da sein):

U2:

Warum könnte diese Umkehrung für dich Sinn machen? Finde 3 konkrete Beispiele (schriftlich):

3. Kehre ihn zu dir selbst um (wenn eine weitere Person im Spiel ist) (Ich sollte für mich da sein)

U3:

Inwiefern ist deine Umkehrung genauso wahr oder wahrer?

(z.B. Wie kannst du in dieser Situation für dich da sein?) Finde 3 konkrete Beispiele (schriftlich):

4. Kehre (vor allem falls es nur um dich geht) den Gedanken um zu „mein Denken“

(Mein Denken sollte für mich da sein):

U4:

Wie ist diese Umkehrung genauso wahr oder wahrer? Finde 3 konkrete Beispiele (schriftlich):

Unterfragen zu den Umkehrungen:

a) Wo erfährst du diese Umkehrung jetzt in deinem Leben?

b) Wenn du diese Umkehrung leben würdest, was würdest du anders machen?