



Arbeitsblatt: Untersuche eine Überzeugung

The Work - eine schriftliche Meditation

Trage einen belastenden Glaubenssatz über eine (lebende oder verstorbene) Person, der du noch nicht hundertprozentig vergeben hast, auf der ersten Leerzeile ein (z.B. „Er interessiert sich nicht für mich“ oder „Ich habe es falsch gemacht“). Untersuche diese Überzeugung dann schriftlich mit den folgenden Fragen und Umkehrungen (verwende dazu zusätzliches Papier, falls nötig). Während du die Fragen beantwortest schließe die Augen, werde still und geh in die Tiefe während du überlegst. The Work funktioniert nur, solange du die Fragen beantwortest.

Glaubenssatz: _____

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?

a) Welche Gefühle spielen sich ab, wenn du diesen Gedanken glaubst (Traurigkeit, Angst, etc. Auf www.thework.com ist eine Liste von Gefühlen und Reaktionen verfügbar, falls nötig)?

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

c) Welche Bilder aus der Vergangenheit und über die Zukunft siehst du, wenn du den Gedanken glaubst?

d) Beschreibe die Gefühle, die in deinem Körper auftauchen, wenn du diesen Gedanken glaubst.

e) Wie behandelst du diese und andere Personen, wenn du diesen Gedanken glaubst?

f) Wie behandelst du dich selbst, wenn du diesen Gedanken glaubst?

g) Was für Süchte/Zwänge beginnen sich zu manifestieren, wenn du diesen Gedanken glaubst (Alkohol, Kreditkarten, Essen, die Fernbedienung)?

h) Was befürchtest du würde geschehen, wenn du diesen Gedanken nicht glauben würdest? (Überprüfe die Liste mit deinen Befürchtungen später.)

i) In wessen Angelegenheiten befindest du dich mental, wenn du diesen Gedanken glaubst?

j) Wo und in welchem Alter hattest du den Gedanken zum ersten Mal?

k) Was bist du nicht in der Lage zu tun, wenn du diesen Gedanken glaubst?
