

Anleitung zum Überprüfen negativer Glaubenssätze

Willst du wirklich die Wahrheit wissen?

Untersuche jede einzelne deiner Aussagen, indem du die vier untenstehenden Fragen und die Umkehrung verwendest. Verzichte auf jede Aussage, die mit „aber“, „weil“ oder „und“ beginnt. Gehe jeweils mit nur einer einzigen negativen Überzeugung durch den Untersuchungsprozess. Oft haben wir mehrere negative Überzeugungen über einen Menschen. Nimm stets nur ein Urteil pro Untersuchung. The Work ist Meditation. Es geht um Bewusstsein, und nicht um den Versuch, deinen Verstand zu verändern. Lass den Verstand die Fragen stellen und überlege. Gib dir Zeit, geh nach innen, und warte auf die Antworten, die tief aus deinem Inneren aufsteigen.

Schritt I: Die vier Fragen

1. Ist das wahr?

z.B. "Er will mich verlassen."

Ist das wahr, dass er dich verlassen will? Werde still. Warte auf die Antwort deines Herzens

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

Kannst du letztlich wissen, was er tut, ob er dich oder ob er dich nicht verlässt?
Kannst du wirklich wissen, was das beste Verhalten in seinem Interesse ist?

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

Was geschieht, wenn du glaubst "Er will mich verlassen." obwohl er es nicht tut? Empfindest du Trauer, Stress oder Verzweiflung? Wie behandelst du ihn? Kannst du ihm noch vertrauen? Versuchst du ihn, in irgend einer Weise zu kontrollieren und davon abzuhalten dich zu verlassen? Wie fühlen sich diese Reaktionen in dir an? Wie behandelst du dich selbst? Bringt dir der Gedanke Stress oder Frieden? Werde still und lausche in dich hinein.

Von der Beziehungsangst zur Traumbeziehung mit Steffi Kessler

4. Wer wärst du ohne den Gedanken?

Schliesse deine Augen. Stell dir vor, in seiner Gegenwart zu sein. Nun stell dir vor, dass du ihn nur für einen Augenblick ohne den Gedanken ansiehst: „Er darf mich nicht verlassen.“ Was siehst du? Wie wäre dein Leben ohne diesen Gedanken?

Die Umkehrung

Als nächstes, kehre deine Aussage um. Die Umkehrungen sind eine Möglichkeit, das Gegenteil von dem zu erfahren, was du für wahr hältst. Du kannst mehrere Umkehrungen finden.

Zum Beispiel wird “Er darf mich nicht verlassen” umgekehrt zu:

- *Ich* darf mich nicht verlassen.
- *Ich* darf *ihn* verlassen.
- Er *darf* mich verlassen.

Quelle: The Work of Byron Katie