



Glaubenssätze hinterfragen und alternative Sätze finden mit Hilfe von The Work (nach Byron Katie)

Byron Katie hat eine Methode entwickelt, mit der Sie Ihrem Verstand auf die Schliche kommen können. Diese Methode eignet sich besonders gut, um Glaubenssätze zu untersuchen. Gehen Sie dabei wie folgt vor:

- Stellen Sie sich nach und nach die vier unten aufgeführten Fragen.
- Vermeiden Sie dabei Glaubenssätze, die mit „aber“, „weil“ oder „und“ beginnen.
- Gehen Sie stets mit nur einem einzigen negativen Glaubenssatz durch den Untersuchungsprozess. Häufig tragen wir mehrere negative Glaubenssätze über eine Person oder Situation mit uns herum.
- Bearbeiten Sie jedoch immer nur einen Glaubenssatz pro Durchgang. Es geht dabei darum, sich der (meist unbewussten) Gedanken bewusst zu werden, nicht darum, den Verstand aktiv zu verändern. Lassen Sie Ihren Verstand die Fragen stellen, und nehmen Sie sich die Zeit, nach innen zu spüren. Welche Antworten steigen in Ihnen auf? Wie möchten Sie mit diesen Antworten umgehen?

Die vier Fragen

1. Ist das wahr?
2. Können Sie mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
3. Wie reagieren Sie, was passiert, wenn Sie diesen Glaubenssatz glauben?
4. Wer wären Sie ohne diesen Glaubenssatz?

Anhand des folgenden Beispiels können die vier Fragen auf den Glaubenssatz „Nie bekomme ich genug Aufmerksamkeit“ angewendet werden:

1. Ist das wahr?

Ist es tatsächlich wahr, dass Sie nie genug Aufmerksamkeit bekommen? Werden Sie still. Warten Sie auf die Antwort, die aus Ihrem Inneren kommt.

2. Können Sie mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?

Können Sie wirklich mit Sicherheit sagen, dass Sie nie genug Aufmerksamkeit bekommen? Wie viel Aufmerksamkeit ist genug? Wer ist dafür zuständig, dass Sie genug Aufmerksamkeit bekommen? Woran merken Sie, dass Sie genug Aufmerksamkeit erhalten haben?





3. **Wie reagieren Sie, was passiert, wenn Sie diesen Glaubenssatz glauben?**

Was geschieht, wenn Sie glauben: „Ich bekomme nie genug Aufmerksamkeit“? Fühlen Sie sich gekränkt, wütend oder enttäuscht? Ziehen Sie sich zurück und behandeln andere abweisend? Versuchen Sie, die Aufmerksamkeit anderer aktiv einzufordern? Auf welche Weise? Wie fühlen sich diese Reaktionen in Ihnen an? Bringt Ihnen dieser Glaubenssatz Ruhe oder verursacht er Stress? Werden Sie still und lauschen Sie in sich hinein.

4. **Wer wären Sie ohne diesen Glaubenssatz?**

Schließen Sie Ihre Augen. Stellen Sie sich vor, Sie begegnen in Zukunft allen Menschen und Situationen ohne den Glaubenssatz: „Ich bekomme nie genug Aufmerksamkeit.“ Was spüren Sie? Wie würde Ihr Leben ohne diesen Glaubenssatz aussehen?

Die Umkehrung

Im nächsten Schritt kehren Sie den Glaubenssatz um. Die Umkehrung bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Perspektive einzunehmen, die das Gegenteil von dem ausdrückt, was Sie bisher für wahr gehalten haben. Dabei können Sie oft mehrere Varianten der Umkehrung finden.

Zum Beispiel wird „Ich bekomme nie genug Aufmerksamkeit“ umgekehrt zu:

- Ich sollte mir selbst mehr Aufmerksamkeit schenken.
- Ich sollte anderen mehr Aufmerksamkeit schenken.
- Ich sollte keine Aufmerksamkeit von anderen erwarten.
- Ich bekomme regelmäßig genug Aufmerksamkeit.

Spüren Sie in die Umkehrung hinein. Finden Sie für jede Umkehrung mindestens drei konkrete Beispiele aus Ihrem Leben, die zeigen, dass diese Umkehrung ebenfalls wahr sein könnte. Es geht nicht darum, sich selbst zu kritisieren oder Schuldgefühle zu entwickeln. Es geht darum, neue Möglichkeiten zu entdecken, die Ihnen inneren Frieden bringen können.



Lassen Sie uns Ihren individuellen Prozess starten.

Nutzen Sie das Angebot für ein kostenfreies 15-minütiges Erstgespräch.

[Kostenfreies Erstgespräch buchen](#)

