

Die Methode „**The Work**“ von Byron Katie besteht nur aus **vier Fragen** und der **Umkehrung** des ursprünglich, stress/angstverursachenden Gedankens.

Beispiel: „Mein Partner sollte endlich seine Schuhe im Flur wegräumen“

Setze für „mein Partner“ die Person ein, mit der du zu einem vergleichbaren Thema Ärger hast.

Dann kommen die **vier Fragen**:

1. Ist das wahr?
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
3. Wie reagierst du, wenn du diesen Satz denkst?
4. Wie würdest du dich ohne diesen Gedanken fühlen?

Wenn du **deine Antworten** zu den vier Fragen aufgeschrieben hast, kommt die **Umkehrung**.

Die Umkehrung des **ursprünglichen Satzes** kann durch dich verändert werden. Damit erweiterst du deine enge Ansicht. Durch die Umkehrung kommt es oft zu einem **Aha-Erlebnis**, da es für dich viele Möglichkeiten der Umkehrung gibt.

Beispiel:

„Mein Partner kann seine Schuhe auch im Flur liegen lassen“

Merke: Wenn du dich veränderst, verändern sich auch alle um dich herum.

„The Work besteht lediglich aus 4 Fragen; mehr ist es nicht. Sie hat keine Absichten und keine Bedingungen. Sie ist nichts ohne deine Antworten.“

- Byron Katie -