



# Arbeitsblatt: Untersuche eine Überzeugung

## The Work – eine schriftliche Meditation

Trage in der ersten Leerzeile einen belastenden Glaubenssatz über eine (lebende oder verstorbene) Person ein, der du noch nicht hundertprozentig vergeben hast (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 zusätzliches Papier, falls nötig). Während du die Fragen beantwortest schließe die Augen, sei still und gehe in die Tiefe während du es auf dich wirken lässt. Die Überprüfung hört in dem Moment auf zu funktionieren, wo du aufhörst, die Fragen zu beantworten.

**Glaubenssatz:** \_\_\_\_\_

- 1. Ist das 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 tauchen auf, wenn du diesen Gedanken glaubst (Traurigkeit, Angst, usw.)?  
(Auf [www.thework.com/deutsch](http://www.thework.com/deutsch) ist eine Liste von Gefühlen und Reaktionen verfügbar, falls nötig.) \_\_\_\_\_
  - b) Bringt dieser Gedanke Frieden oder Stress in dein Leben? \_\_\_\_\_
  - c) Welche Bilder siehst du (Vergangenheit und Zukunft), wenn du den Gedanken glaubst? \_\_\_\_\_
  - d) Was für Süchte/Zwänge beginnen sich zu manifestieren, wenn du diesen Gedanken glaubst (Alkohol, Einkaufen, Essen, Fernsehen)? \_\_\_\_\_
  - e) Beschreibe die körperlichen Empfindungen, die auftauchen, wenn du diesen Gedanken glaubst. \_\_\_\_\_
  - f) Wie behandelst du diese und andere Personen, wenn du diesen Gedanken glaubst? \_\_\_\_\_
  - g) Wie behandelst du dich selbst, wenn du diesen Gedanken glaubst? \_\_\_\_\_

Der Glaubenssatz, den du untersuchst: \_\_\_\_\_

**4. Wer wärest du ohne den Gedanken?**

Schließe deine Augen und beobachte, lasse es auf dich wirken. Wer oder was bist du ohne den Gedanken?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Kehre den Gedanken um.**

Beispiel einer Aussage:  
*Er hat mich verletzt.*

Mögliche Umkehrungen:

- 1. Zu mir selbst.  
*(Ich habe mich verletzt.)*
- 2. Zum anderen.  
*(Ich habe ihn verletzt.)*
- 3. Ins Gegenteil.
  - a) *(Er hat mich nicht verletzt.)*
  - b) *(Er hat mich unterstützt.)*

Und finde drei echte, konkrete Beispiele, wie jede Umkehrung in dieser Situation für dich wahr ist.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---