



The Work - Byron Katie

The Work ist eine Methode die Gedanken zu beleuchten und ans Tageslicht zu bringen, die uns leiden lassen. Durch The Work finden wir Klarheit und Frieden in uns selbst. Jeder, der offen dafür ist, kann The Work machen.

Wer hat The Work entwickelt?



Byron Katie

*6. Dezember 1942, Texas
Bestsellerautorin, Gründerin von The Work.

Byron Katie litt zehn Jahre lang unter starken Depressionen. Ihr war es selten möglich, das Bett zu verlassen. Eines Tages, in ihrer dunkelsten Stunde, erlebte sie eine tiefgreifende Selbsterkenntnis. Ihr wurde klar, dass sie litt, wenn sie ihre Gedanken glaubte und nicht litt, wenn sie ihre Gedanken nicht glaubte.

Der Auslöser ihrer Depressionen war nicht die Welt außerhalb von ihr, sondern das, was sie über die Welt glaubte.

Sie realisierte, dass wir in die falsche Richtung gehen, um unser Glück im Leben zu finden. Wir können unsere Gedanken hinterfragen, um so Freiheit und Klarheit in unserem Leben zu erfahren.

Was ist the Work?

The Work ist eine einfache Abfolge von vier Fragen, die zu mehr Gelassenheit und innerer Freiheit führt.

Durch die Anwendung von The Work lernen wir stressige und negative Glaubenssätze aufzulösen und ins positive Gegenteil zu bringen. Z.B. „Mein Vater hätte mich mehr lieben sollen.“, oder „Meine Ex hätte sich anders verhalten sollen.“, „die Menschen sollten freundlicher zu mir sein.“

Am besten ist es, durch Niederschreiben auf einem „Urteile über deinen Nächsten“-Arbeitsblatt, sich The Work näherzubringen.



Arbeitsblatt: Urteile über deinen Nächsten

1. In dieser Situation, zu dieser Zeit und an diesem Ort: Wer ärgert, verwirrt oder enttäuscht dich – und warum?
Ich bin wütend auf/wegen Maike, weil sie mir bezüglich ihrer Gesundheit nicht zuhört.

2. In dieser Situation: Wie willst du, dass er/sie sich ändert? Was willst du, dass er/sie tut?
*Ich will, dass Maike sieht, dass sie Unrecht hat. Ich will, dass sie aufhört soviel Süßigkeiten in sich reinzustoßen.
Ich will, dass sie keine Lügen mehr darüber erzählt, was sie ihrer Gesundheit antut.
Ich will, dass sie sieht, dass sie sich mit ihrem Verhalten umbringt.*

3. In dieser Situation: Welchen Rat würdest du ihm/ihr anbieten?
*Maike sollte einen tiefen Atemzug nehmen. Sie sollte sehen, dass ihre Handlungen mich und die Kinder ängstigen.
Sie sollte wissen, dass Recht zu haben es nicht wert ist, Zuckerkrank zu werden.*

4. Damit du in dieser Situation glücklich sein kannst: Was brauchst du, dass er/sie denkt, sagt, fühlt oder tut?
Ich brauche von Maike, dass sie mir zuhört. Ich brauche von ihr, dass sie Verantwortung für ihre Gesundheit übernimmt. Ich brauche von ihr, dass sie meine Meinung respektiert.

5. Was denkst du über ihn/sie in dieser Situation? Erstelle eine Liste.
Maike ist verfressen, arrogant, unehrlich, völlig daneben und unbewusst.

6. Was ist es in dieser Situation, das du nie wieder erleben willst?
Ich will nie wieder erleben, dass Maike mich wieder anlügt. Ich will nie wieder sehen, dass sie tausende Tafeln Schokolade und Gummibärchen in sich reinstopft und so ihre Gesundheit damit ruiniert.

Als nächstes kommen wir zu den vier Fragen von The Work...



Die vier Fragen von The Work und die Umkehrungen

Betrachten Sie jede Aussage auf dem Arbeitsblatt: Urteile über deinen Nächsten und die vier Fragen mit der Umkehrung. The Work ist in die Tiefe tauchen, eine Art von Meditation, zu sich kommen.

Nun die vier Fragen:

1. Ist das wahr? (Ja oder nein. Bei nein, gehe zu Frage 3.)
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? (Ja oder nein.)
3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärst du ohne den Gedanken? Kehre den Gedanken um. Finde dann mindestens drei konkrete, echte Beispiele, wie die Umkehrung in dieser Situation für dich wahr ist.

Die Umkehrung

Wenn du die Fragen durchgeführt hast, kannst du nun die Aussagen umkehren.

Jede Aussage kann in das Gegenteil umgedreht werden. Zum Beispiel: „Ich bin wütend auf Maïke“ zu „Ich bin nicht wütend auf Maïke.“ Eine weitere Umkehrung könnte lauten: „Ich bin wütend auf mich.“

Es ist wichtig, bei den Umkehrungen kreativ zu sein. Wenn eine Umkehrung Sinn für dich macht, schlieÙe die Augen und gehe nach Innen. Schreibe drei Beispiele aus deinem Leben auf, wo die Umkehrung einen Sinn ergibt.



Zitat von Byron Katie:

Als ich anfing, meine Umkehrungen auszuleben, erkannte ich, dass ich alles war, was ich anderen zugeschrieben hatte. Andere waren nur meine Projektion. Anstatt zu versuchen, meine Umgebung zu ändern, bringe ich heute die Gedanken zu Papier, untersuche sie und kehre sie um. Dabei fällt mir auf, dass ich genauso bin, wie ich andere sehe. In dem Augenblick, in dem ich andere als egoistisch ansehe, bin ich selbst egoistisch (indem ich darüber entscheiden will, wie andere zu sein haben). In dem Moment, in dem ich jemanden als lieblos sehe, bin ich selbst lieblos. Wenn ich glaube, du sollst aufhören Krieg zu führen, führe ich selbst Krieg mit meinem eigenen Verstand.



Informationen zu The Work

Offizielle Webseite von Byron Katie:

<https://thework.com>

Außerdem gibt es auf [Youtube.com](https://www.youtube.com) zahlreiche Beispielvideos.

Bildnachweis:

[Pexels.com](https://www.pexels.com)

Quellen Texte:

[Wikipedia](https://de.wikipedia.org)

[Thework.com](https://thework.com)

<https://thework.com/wp-content/uploads/2019/02/The-Work-of-Byron-Katie-Little-Book-German.pdf>



„Das Leben ist einfach. Alles geschieht für Dich, nicht gegen Dich. Alles geschieht genau zum richtigen Zeitpunkt, weder zu früh noch zu spät. Du musst dies nicht mögen... es ist nur einfacher, wenn Du es tust.“ — Byron Katie

