

## The Work

---

### **Schritt 1: Bringe Deine Gedanken zu Papier**

Wähle ein Thema, mit dem Du Dich näher befassen möchtest, zum Beispiel Gesundheit, Liebe, Beziehungen, Arbeit, Geld, Dein Körper, ein bestimmtes Verhalten, eine spezielle Situation, einen anderen Menschen oder eine Herausforderung, vor der Du immer wieder stehst. Und dann schreibe Deine Urteile und Deine Glaubenssätze dazu auf. Sei dabei vollkommen ehrlich. Erlaube all Deinen Gefühlen und Gedanken, sich vollständig auszudrücken. Lass Dir Zeit dabei, formuliere kurze, einfache Sätze und schreibe Dir alles von der Seele.

Wer oder was ärgert, frustriert oder verwirrt Dich, und warum? Worüber bist Du enttäuscht? Was magst Du daran überhaupt nicht? Wie sollte sich der Mensch oder die Situation ändern? Was willst Du? Was genau sollte Deiner Meinung nach geschehen? Was sollte der andere oder Du selbst tun oder lassen, wie sein, denken oder fühlen? Brauchst Du etwas? Was muss geschehen, damit Du glücklich bist? Was denkst Du über ihn oder Dich? Was willst Du nie wieder erleben? ...

### **Schritt 2: Hinterfrage Deine Gedanken**

Wenn Du alles aufgeschrieben hast, was Dir im Moment zu diesem Thema einfällt, dann wähle einen Deiner Gedanken aus und stelle Dir dazu folgende Fragen. Sei dabei offen für Einsichten, die über das hinausgehen, was Du bisher zu wissen glaubst.

#### **Frage 1: Ist es wahr?**

Frage Dich zum Beispiel: "Ist es wahr, dass ich nicht gut genug bin?" Warte einen Moment, werde ganz still. Wenn Du sie wirklich wissen möchtest, dann wird die Antwort in Dir auftauchen. Wie Du aus der Übung mit der Intuition weißt, gibt es dafür verschiedene Möglichkeiten. Dein Herz wird antworten, und irgendwie wirst Du spüren, ob es wahr ist oder nicht.

#### **Frage 2: Kannst Du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?**

Wenn Du die erste Frage mit "Ja" beantwortet hast, dann überprüfe diese Antwort noch einmal genau. Bist Du ganz sicher? In vielen Fällen sieht es so aus, als sei die Aussage wahr. Das ist auch ganz natürlich, denn immerhin handelt es sich um Überzeugungen, die Du vielleicht schon Dein ganzes Leben lang hast. Doch die Wahrheit ist das, was gerade wirklich geschieht. Ist es also wirklich wahr? Wenn die Antwort immer noch ein "Ja" ist, gut. Wenn Du glaubst, Du kannst mit absoluter Sicherheit wissen, dass es wahr ist, dann fahre mit Frage 3 fort.

#### **Frage 3: Wie reagierst Du oder was passiert, wenn Du diesen Gedanken glaubst?**

Schreibe alle Auswirkungen auf, die es hat, wenn Du diesen Gedanken glaubst. Welche Gefühle tauchen auf? Bringt dieser Gedanke Frieden oder Stress in Dein Leben? Welche Bilder siehst Du in der Vergangenheit oder in der Zukunft, wenn Du den Gedanken glaubst? Welche körperlichen Empfindungen hast Du? Wie behandelst Du diese und andere Personen, wenn Du diesen Gedanken glaubst? Wie behandelst Du Dich selbst?

#### **Frage 4: Wer wärst Du ohne den Gedanken?**

Das ist eine sehr kraftvolle Frage. Wer oder wie wärst Du, wenn Du diesen Gedanken nicht denken würdest? Wäre Dein Leben anders? Wie würdest Du die Situation dann betrachten? Nimm Dir auch jetzt wieder die Zeit, die Du brauchst und höre in Dich hinein. Was siehst Du? Wie fühlt sich das an?

### **Schritt 3: Kehre den Gedanken um**

Hier gibt es mehrere Möglichkeiten. Die ursprüngliche Aussage "Ich bin nicht gut genug" kann in der Umkehrung heißen: "Ich bin gut genug" oder "Andere sind gut genug" oder "Alles ist gut, wie es ist". Ist das genauso wahr oder sogar noch wahrer als Dein ursprünglicher Gedanke? Finde drei Beispiele dafür, die zeigen, dass diese Aussage mindestens genauso wahr ist wie Dein erster Gedanke.

Nachdem Du Dir für diese Umkehrung Zeit genommen hast, kannst Du mit der Untersuchung fortfahren, indem Du Dir die nächste Aussage auf Deinem Blatt vornimmst, auf dem Du Dir Deine Gedanken zum Thema notiert hattest. Und dann jeden weiteren Gedanken, bis alles geklärt ist. Und das kann wirklich eine Lebensaufgabe sein.