

## Arbeitsblatt "Urteile über deinen Nächsten"

## Urteile über deinen Nächsten • Schreibe es auf • Stelle vier Fragen • Kehre es um

Denke an eine wiederkehrende, wirklich belastende Situation, auch wenn sie nur einmal vorgekommen ist und sich seither in deinem Verstand wiederholt. Während du die unten stehenden Fragen beantwortest, gestatte dir, innerlich zu Zeit und Ort des belastenden Ereignisses zurück zu gehen. Schreibe kurze, einfache Sätze.

In dieser Situation: Wer ärgert dich, verwirrt dich, macht dich traurig oder enttäuscht dich - und warum?

Reisniel: Ich bin wüt	end auf Paul, weil er mír nícht zuhört.
	n: Wie willst du, dass er/sie sich ändert? Was willst du, dass er/sie tut?
	ii. Wie willst du, dass ei/sie sich andert? Was willst du, dass ei/sie tut?
Ich will, dass	ne e
Beispiel: Ich will, dass sieht, dass er sich	s Paul sieht, dass er Unrecht hat. Ich will, dass er aufhört mich anzulügen. Ich will, dass er umbringt.
In dieser Situation	n: Welchen Rat würdest du ihm/ihr anbieten?
	sollte / sollte nicht
Name	
	einen tiefen Atemzug nehmen. Er sollte sich beruhigen. Er sollte sehen, dass sein Verhalten
mích ängstígt. Ei	sollte wissen, dass Recht zu haben es nicht wert ist, noch einen Herzinfarkt zu bekommen.
mich ängstigt. Er Damit du in diese	sollte wissen, dass Recht zu haben es nicht wert ist, noch einen Herzinfarkt zu bekommen. er Situation glücklich sein kannst: Was brauchst du, dass er/sie denkt, sagt, fühlt oder tut?
mich ängstigt. Er Damit du in diese	sollte wissen, dass Recht zu haben es nicht wert ist, noch einen Herzinfarkt zu bekommen. er Situation glücklich sein kannst: Was brauchst du, dass er/sie denkt, sagt, fühlt oder tut? , dass
mich ängstigt. Er Damit du in diese	sollte wissen, dass Recht zu haben es nicht wert ist, noch einen Herzinfarkt zu bekommen. er Situation glücklich sein kannst: Was brauchst du, dass er/sie denkt, sagt, fühlt oder tut?
Damit du in diese lch brauche von	sollte wissen, dass Recht zu haben es nicht wert ist, noch einen Herzinfarkt zu bekommen. er Situation glücklich sein kannst: Was brauchst du, dass er/sie denkt, sagt, fühlt oder tut? , dass
Damit du in diese Ich brauche von	von Paul, dass er mir zuhört, wenn ich mit ihm spreche. Ich brauche von ihm, dass er sich uert. Ich brauche von ihm, dass er zugibt, dass ich Recht habe.  ber ihn/sie in dieser Situation? Erstelle eine Liste. (Erinnere dich daran, kleinlich und
Damit du in diese lch brauche von	von Paul, dass er mir zuhört, wenn ich mit ihm spreche. Ich brauche von ihm, dass er sich uert. Ich brauche von ihm, dass er zugibt, dass ich Recht habe.  ber ihn/sie in dieser Situation? Erstelle eine Liste. (Erinnere dich daran, kleinlich und
Damit du in diese lch brauche von	r sollte wissen, dass Recht zu haben es nicht wert ist, noch einen Herzinfarkt zu bekommen.  er Situation glücklich sein kannst: Was brauchst du, dass er/sie denkt, sagt, fühlt oder tut?
Damit du in diese Ich brauche von	r sollte wissen, dass Recht zu haben es nicht wert ist, noch einen Herzinfarkt zu bekommen.  er Situation glücklich sein kannst: Was brauchst du, dass er/sie denkt, sagt, fühlt oder tut?
Damit du in diese Ich brauche von	r sollte wissen, dass Recht zu haben es nicht wert ist, noch einen Herzinfarkt zu bekommen.  er Situation glücklich sein kannst: Was brauchst du, dass er/sie denkt, sagt, fühlt oder tut?
Damit du in diese lch brauche von	er Situation glücklich sein kannst: Was brauchst du, dass er/sie denkt, sagt, fühlt oder tut?

## Die vier Fragen

Beispiel: Paul hört mir nicht zu.

- 1. Ist das wahr? (Ja oder nein. Bei nein, gehe zu 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

- a) Zu dir selbst (*lch* höre mir nicht zu.)
- b) Zur anderen Person (Ich höre Paul nicht zu.)
- c) Ins Gegenteil (Paul hört mir zu.)

Finde dann mindestens drei konkrete, echte Beispiele, wie jede Umkehrung in dieser Situation für dich wahr ist.

Weitere Informationen, wie man The Work macht, findest du auf thework.com/deutsch

6, ersetze die Worte: "Ich will nie wieder ..." mit "Ich bin bereit ..." und "Ich freue mich darauf ..." Bis du nicht auf alle

Bereiche deines Lebens ohne Angst blicken kannst, ist deine Arbeit nicht getan.