

Arbeitsblatt: Untersuche eine Überzeugung

The Work – eine schriftliche Meditation

Trage in der „Glaubenssatz“- Leerzeile einen belastenden Glaubenssatz ein. Es könnte eine Aussage eines „Urteile über deinen Nächsten“-Arbeitsblattes sein, ein stressvoller Glaubenssatz über eine (lebende oder verstorbene) Person, der du noch nicht hundertprozentig vergeben hast, oder irgendein stressvoller Glaubenssatz. Erlaube dir, die konkrete Situation geistig zu überdenken. Untersuche diese Überzeugung dann schriftlich mit den folgenden Fragen und Umkehrungen. Während du die Fragen beantwortest schließe die Augen, sei still und erlebe mit, was auftaucht.

Glaubenssatz: _____

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?

Welche Gefühle tauchen auf,
wenn du diesen Gedanken
glaubst?

Welche Bilder aus der Vergangenheit und der Zukunft siehst du, wenn du diesen Gedanken glaubst?

Wie behandelst du dich und andere Menschen, wenn du diesen Gedanken glaubst?



Der Glaubenssatz, den du untersuchst: _____

4. Wer wärst du ohne den Gedanken?

Wer oder was bist du ohne den Gedanken?

Kehre den Gedanken um.

Beispiel einer Aussage:

Er hat mich verletzt.

Mögliche Umkehrungen:

Ich habe mich verletzt.

Ich habe ihn verletzt.

Er hat mich *nicht* verletzt.

Er hat mir *geholfen*.

Denke darüber nach, wie in dieser Situation jede der Umkehrungen für dich genauso wahr oder wahrer ist.