Arbeitsblatt „Urteile über deinen Nächsten“

Denke an eine stressvolle Situation mit jemandem — zum Beispiel an einen Streit. Während du über diesen konkreten Moment und Ort meditierst und beginnst wahrzunehmen, wie sich das anfühlte, fülle die folgenden Felder aus. Verwende kurze, einfache Sätze.

1. In dieser Situation: Wer ärgert dich, verwirrt dich, verletzt dich, macht dich traurig oder enttäuscht dich — und warum?

Ich bin _____ auf/wegen _____ , weil _____
Gefühl *Name*

Ich bin wütend auf Paul, weil er mich belogen hat.

WOLLEN 2. In dieser Situation: Wie willst du, dass er/sie sich ändert? Was willst du, dass er/sie tut?

Ich will, dass _____
Name

Ich will, dass Paul sieht, dass er Unrecht hat. Ich will, dass er aufhört mich zu belügen.

RATSCHLÄGE 3. In dieser Situation: Welchen Rat würdest du ihm/ihr anbieten? „Er/Sie sollte / sollte nicht…“

_____ sollte / sollte nicht _____
Name

Paul sollte mich mit seinem Verhalten nicht verängstigen. Er sollte einen tiefen Atemzug nehmen.

BEDÜRFNISSE 4. Damit *du* in dieser Situation glücklich sein kannst: Was brauchst du, dass er/sie denkt, sagt, fühlt oder tut?

Ich brauche von _____ , dass _____
Name

Ich brauche von Paul, dass er mich nicht unterbricht. Ich brauche von ihm, dass er mir wirklich zuhört.

KLAGEN 5. Was denkst du über ihn/sie in dieser Situation? Erstelle eine Liste. (Es ist in Ordnung, kleinlich und beurteilend zu sein.)

_____ ist _____
Name

Paul ist ein Lügner, arrogant, laut, unehrlich und unbewusst.

6. Was ist es bezüglich dieser Person und dieser Situation, das du nie wieder erleben willst?

Ich will nie wieder _____

Ich will nie wieder erleben, dass Paul mich wieder belügt. Ich möchte nie wieder missachtet werden.

Jetzt untersuche jede deiner Aussagen mit den unten stehenden vier Fragen von The Work. Für die Aussage bei Frage Nr. 6 ersetze die Worte: *Ich will nie wieder…* mit *Ich bin bereit…* und *Ich freue mich darauf…*

Die vier Fragen

Beispiel: Paul hat mich belogen.

1. Ist das wahr? (Ja oder nein. Bei nein, gehe zur 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 oder was wärst du ohne den Gedanken?

Kehre den Gedanken um

Ich habe mich belogen.
Ich habe *Paul* belogen.
Paul hat mich *nicht* belogen.
Paul *hat mir die Wahrheit gesagt*.

Während du dir die Situation vorstellst, denke darüber nach wie jede Umkehrung wahr oder wahrer ist.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Alle Rechte vorbehalten. thework.com/deutsch

14 July 2019