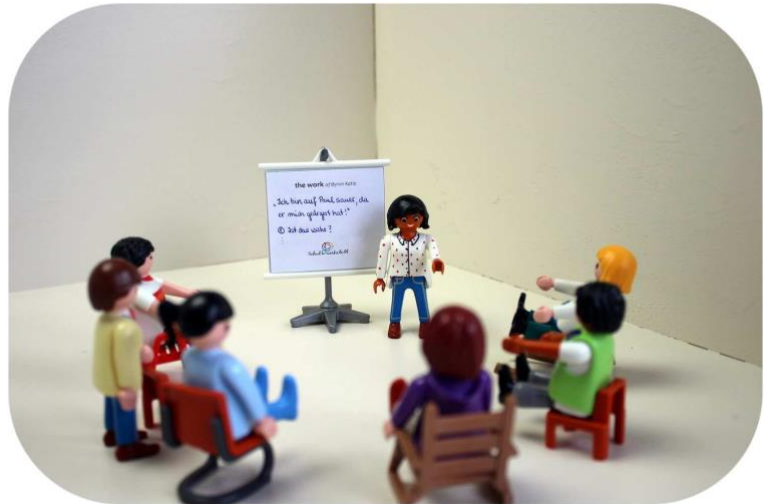


**Modell/ Technik:** the work  
nach Byron Katie

The Work ist ein einfacher und kraftvoller Prozess, der von der Amerikanerin Byron Katie entwickelt wurde. Durch The Work gelingt es, Gedanken und Glaubenssätze zu identifizieren, die Stress in uns auslösen und uns aus dem inneren Gleichgewicht bringen. Mithilfe von The Work beginnen wir, die Realität, unsere Mitmenschen und uns selbst mit anderen Augen zu sehen und ausgeblendete Erfahrungsanteile wiederzuentdecken. Stress und unangenehme Gefühle nehmen ab. An ihre Stelle treten Klarheit und Freude.



### Der Selbstcoachingprozess

#### Die vier Fragen

Beispiel: Paul hört mir bezüglich seiner Gesundheit 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 (Ich höre mir bezüglich meiner Gesundheit nicht zu.)
- b) zur anderen Person (Ich höre Paul bezüglich seiner Gesundheit nicht zu.)
- c) ins Gegenteil (Paul hört mir bezüglich seiner Gesundheit zu.)

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

Viel Spaß beim Ausprobieren ... 😊