

The Work nach Byron Katie®

Überprüfe deine Gedanken mit den **vier Kernfragen** von „The Work“

1. Ist dieser Gedanke wahr? (Ja oder Nein?)
(Wenn die Antwort „Nein“ ist, gehe zu 3. weiter)
2. Kannst du dir absolut sicher sein, dass der Gedanken wahr ist?
3. Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken denkst?
4. Wer wärst du ohne diesen Gedanken?

Die Umkehrung:

5. Kehre diesen ursprünglichen Gedanken um!
6. Ist dieser umgekehrte Gedanke genauso wahr oder wahrer?
Kannst Du eine weitere Umkehrung finden?

Quelle: „The Work“ nach Byron Katie®