

# FREIRAUM

Evelyn Worbs



## Arbeitsblatt aus „The Work“ von Byron Katie

mehr dazu im Buch „The Work“ - siehe Buchempfehlungen

### Welche Überzeugungen hast du über dich selbst und andere?

#### Fragebogen zur Situations- bzw. Problembeschreibung:

Wähle eine Situation aus deinem Leben - z.B. aus der Vergangenheit oder aus der Gegenwart, die du als ungelöst erlebst. Schreibe, was dich frustriert ungeniert auf und zwar in Form einer Feststellung. Versuche dabei, weder spirituell noch freundlich zu sein. Schreibe es auf, ohne deine Worte zu zensieren. Urteile, schimpfe etc., wenn dir danach ist. Schreibe einfache, kurze Sätze:

1. **Wen oder was magst du nicht? Wer oder was ärgert dich? Wer oder was macht dich traurig, verletzt oder enttäuscht?**

\_\_\_\_\_ ist, tut, hätte nicht, hat mich ....

?????

2. **Wie sollen sie sich ändern? Was willst du von ihnen, was haben sie gefälligst zu tun?**

\_\_\_\_\_ sollte, müsste eigentlich, hat zu ...

?????

# FREIRAUM

Evelyn Worbs



3. Was sollten er/sie denken oder nicht denken, tun oder fühlen? Welchen Rat hast du für ihn/sie?

\_\_\_\_\_ sollte oder sollte nicht

?????

4. Brauchst du etwas von ihnen? Was hättest du dir gewünscht? ...

?????

5. Was denkst du über sie? ...

?????

6. Was willst du mit dieser Person oder Sache oder Situation nie wieder erleben? ...

?????

# FREIRAUM

Evelyn Worbs



## Die 4 Fragen nach Byron Katie

### Gedanke bzw. Glaubenssatz, der bearbeitet wird:

Die jeweiligen Aussagen, die du hier aufgeschrieben hast, oder die, welche dir am wichtigsten oder dringlichsten erscheinen, kannst du nun einzeln anhand der 4 Fragen „bewerken“:



????

#### 1. Ist das wahr?

Ist dieser Gedanke wahr? Verhält es sich wirklich so?

#### 2. Kannst du absolut sicher sein (100 %ig), dass es wirklich wahr ist?

???

#### 3. Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken denkst?

Bringt dir dieser Gedanke Frieden oder Stress?

Wie behandelst du dich, wenn du diesen Gedanken denkst?

Wenn du an diesen Gedanken festhältst, was hast du davon?

# FREIRAUM

Evelyn Worbs



In wessen Angelegenheit befindest du dich, während du diesen Gedanken denkst?

Wie bzw. wo fühlst du es im Körper?

?????

## 4. Wer wärst du ohne diesen Gedanken?

Wie würdest du in dieser Situation sein ohne diesen Gedanken?

Schließe die Augen und stelle dir die Situation mit dieser Person ohne diesen Glaubenssatz vor. Wie fühlt sich das an?

Wie würdest du dein Leben gestalten ohne diesen Gedanken?

Wie anders wäre dein Leben ohne diesen Gedanken?

Wie würdest du ..... behandeln ohne diesen Gedanken?

?????

## Umkehrung

Drehe den Gedanken um:

?????

Und nun viel Erfolg mit diesem wundervollen Werkzeug.

Stressabbau/Psychokinesiologie - Metamorphische Methode - Reiki  
Kreativer Büroservice - Konfliktlösung, auch mittels Mediation

4