

Ich will mich nicht mehr ärgern!

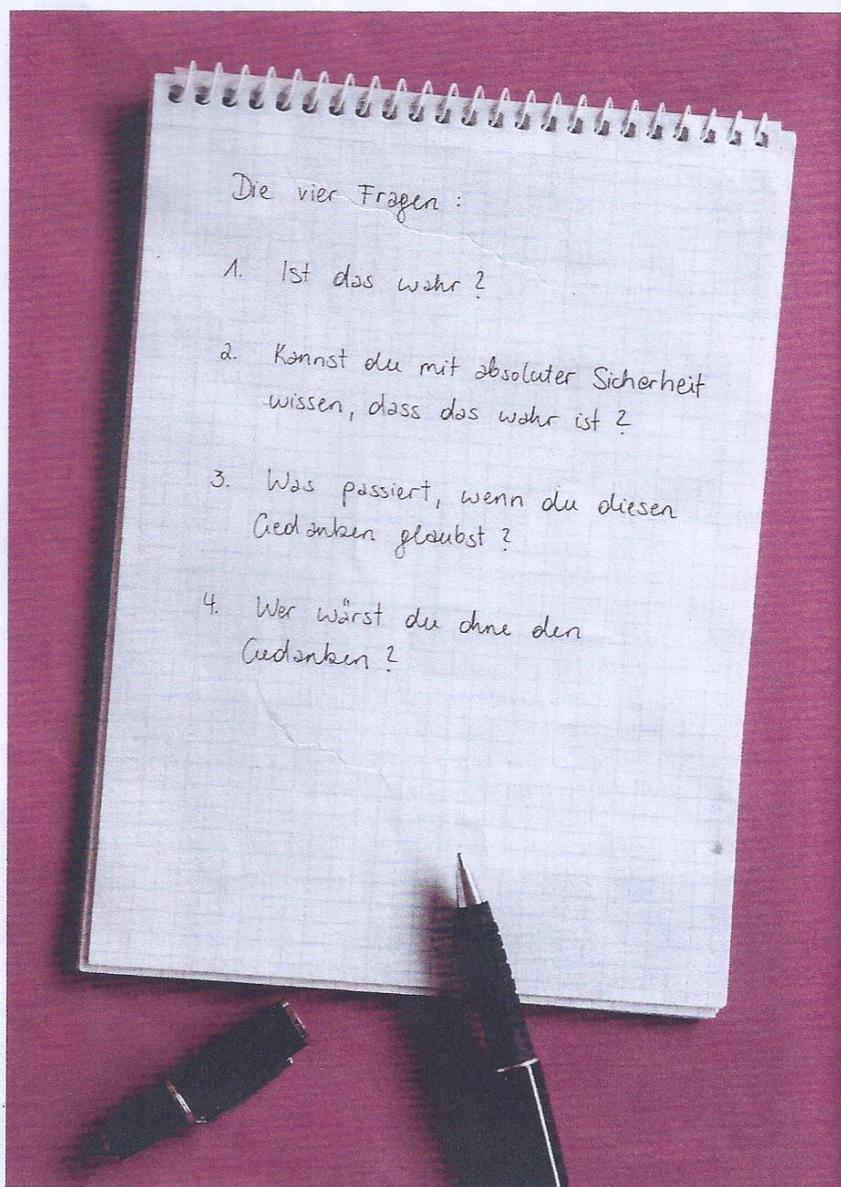
GLAUBENSSTZGEHIRNWÄSCHE. Wir machen uns immer sofort Gedanken über alles und jeden. Und weil wir uns dabei auch in Hirngespinnste verstricken, leiden wir. *Wie man ungesunde Glaubenssätze mithilfe von nur vier Fragen auflösen kann, zeigen wir hier.*

Was, mickrige vier Fragen sollen in schwierigen Situationen helfen können? So denken Sie jetzt vielleicht. Klingt ja auch fast zu einfach. Es funktioniert aber!

Genau aus vier Fragen besteht die Methode *The Work*, die die Amerikanerin Byron Katie entwickelt hat. Und sie ist davon überzeugt, dass die Welt besser wäre, wenn mehr Menschen sich diese vier Fragen (siehe rechts) öfter stellen würden. Warum? Weil sie helfen, falsche Überzeugungen abzulegen und freier zu werden, und weil man dann Situationen oder Menschen anders sehen kann.

Basis von *The Work* ist die Annahme, dass belastende Gedanken, die Sie über die Welt, Ihren Partner, Ihre Freundin haben, vielleicht gar nicht (alle) wahr sind. Solange Sie aber an sie glauben, wirken sie auf Sie, machen Sie traurig oder wütend. Wenn Sie sie nicht (mehr) glauben, haben sie diese Wirkung nicht.

GRATISTOOL FÜR JEDERMANN. Um zu „worken“, wie Fans der Methode auch sagen, braucht es gar nicht viel: nur Ihre Bereitschaft und ein Arbeitsblatt (gratis unter vtw-the-work.org). Nehmen wir an, ein Konflikt mit Ihrer besten Freundin belastet Sie – dann wählen Sie auf der Seite das Blatt „Urteile über deinen Nächsten“. Jetzt können Sie es entweder alleine ausfül-



len (Anleitungen auch auf der Website) oder Sie lassen sich bei dem Prozess begleiten. Zum Beispiel über die Gratis-Helpline, bei der Sie via *Skype* von einem zertifizierten *The Work*-Begleiter durch den Prozess geführt werden (via vtw-the-work.org).

UND SO GEHT'S. Sie haben also das Arbeitsblatt vor sich liegen und vielleicht einen Begleiter der Helpline per *Skype* dabei. Jetzt füllen Sie Punkt für Punkt für genau eine Situation aus:

1. Wer ärgert/verwirrt/enttäuscht Sie und warum? 2. In der Situation: Wie wollen Sie, dass sich die Person ändert? Was soll sie tun? 3. Welchen Rat würden Sie ihr in dieser Situation anbieten? 4. Was müsste die Person tun oder sagen, damit Sie in dieser Situation glücklich sein können? 5. Was denken Sie über die Person in dieser Situation? Er/sie ist ... 6. Was ist es in dieser Situation, das Sie nie wieder erleben wollen?

Durch das Ausfüllen des Arbeitsblattes haben Sie wahrscheinlich einige belastende Gedanken aufgeschrieben. Gehen Sie jetzt Antwort für Antwort anhand des Blattes mit den vier Fragen (links) durch. Beispiel: Den vorher notierten

Gedanken „Ich bin enttäuscht von Kathi, weil sie nicht zu meiner Geburtstagsfeier gekommen ist und ich ihr nicht wichtig bin“ könnten Sie etwa so zerpfücken: 1. Ist es wahr, dass Sie Kathi nicht wichtig sind? 2. Können Sie absolut sicher sein, dass das wahr ist? 3. Was passiert, wenn Sie das glauben? 4. Wer wären Sie ohne diesen Gedanken?

NEXT STEP. Um jetzt diesen Gedanken aus einer anderen Perspektive sehen zu können und den Verstand richtig frei zu machen und quasi zu stretchen, kehren Sie den Satz um: Aus „Ich bin Katharina nicht wichtig“ wird z. B. „Ich bin Katharina wichtig“ (Umkehrung ins Gegenteil), „Katharina ist mir nicht wichtig“ (Umkehrung zum anderen), „Ich bin mir nicht wichtig“ (Umkehrung zu einem selbst). Jetzt stellen Sie sich die Frage, inwieweit diese Umkehrsätze wahr sein könnten. Na, eine Idee? Bestimmt haben Sie sogar mehrere, wenn Sie sich ein bisschen Zeit lassen.

Dasselbe machen Sie nun auch mit den anderen Gedanken auf dem Blatt (ab Punkt 4 können Sie auch gleich mit den Umkehrungen anfangen), bis Sie sich freier fühlen und es Ihnen mit dieser Situation besser geht. _____

„Was du glaubst, ist das einzig Schmerzliche, das dir passieren kann.“

anderer Gedanken auf dem Blatt (ab Punkt 4 können Sie auch gleich mit den Umkehrungen anfangen), bis Sie sich freier fühlen und es Ihnen mit dieser Situation besser geht. _____

Interview

Wahre Freiheit

Psychotherapeutin Gabriele Kofler greift auch bei eigenen Problemen auf The Work zurück. Wir haben mit ihr über die Methode gesprochen.

— Warum ist *The Work* ein außergewöhnliches Tool?

Weil es so einfach ist und für jeden zugänglich. Man kann sich das Material online besorgen und gratis per *Skype* begleiten lassen.

— Was steckt dahinter?

Wir machen uns automatisch ständig Gedanken über die Welt und viele dieser Gedanken stehen im Widerspruch zur Wirklichkeit. Sie belasten uns, schaffen Leid. Mit *The Work* versucht man, diese Gedanken wegzukriegen, indem man sie hinterfragt. — Wie kann man das Ziel von *The Work* definieren?

Es ist wichtig, ohne vordefiniertes Ziel in den Prozess zu gehen. Was dabei herauskommt, muss offen bleiben dürfen. Meist ist das Ergebnis eine völlig neue Perspektive oder Idee über die Situation oder eine Person, und man wird frei für neue, liebevollere Handlungen.

— Sie wirken auch für sich privat, warum?

Weil ich dadurch eine unfassbare Freiheit kennen gelernt habe. Ich hatte immer gedacht, Freiheit heiße, ich könne tun und lassen, was ich wolle. Und dann habe ich durch *The Work* erlebt, wie sich das Freisein von Bewertungen anfühlt, das ist göttlich!

SELBSTTEST:

WIENERIN-Redakteurin Ursula Neubauer über ihren *The Work*-Test:

Computer aufdrehen, anfragen und schon habe ich meine *Skype*-Begleiterin dran. Ich soll mich auf genau eine Situation konzentrieren, sagt die angenehme Stimme. Okay, es geht um die Funkstille zwischen mir und einer Person, die mir eigentlich recht nahe steht. Ich fülle das Blatt aus, versuche ehrlich zu mir zu sein und quäle mich mit den Umkehrun-

gen – die zu bilden, ist gar nicht so einfach. Nach der tränenreichen Stunde erkenne ich, wie unfair mein Standpunkt vielleicht ist und das macht mich freier. Erwartungen an die andere Person sind weg. Das fühlt sich gut an! Und – das hätte ich nicht erwartet – ich schreibe ihr am nächsten Tag eine SMS. Ein Meilenstein in der momentanen Phase!



The Work
Helpline

Diese Helpline steht Ihnen kostenlos zur Verfügung. Termine werden keine vergeben, also einfach einloggen und schauen, ob ein Begleiter Zeit hat. Unter vtw-the-work.org oder instituteforthework.com/itw/content/helpline.