

Lektion



Der Prozess



Der Prozess

IN DIESER LEKTION ERFÄHRST DU:

- Wie man den “The Work”-Prozess einsetzt, wenn es um Menschen geht, die dich verletzen oder verärgern
- Wie du deine Emotionen identifizieren und mit ihnen in Kontakt treten kannst



In der zweiten Lektion erinnert dich Katie daran, worum es bei “Die Arbeit” geht; das ist eine Möglichkeit, die Gedanken zu identifizieren und zu hinterfragen, die all das Leid in deinem Leben verursachen. Es ist ein meditativer Prozess, weil es sehr viel mit Kontemplation zu tun hat, der es dir erlaubt, in dich selbst hineinzuschauen und zu erkennen, welche Gedanken Leiden verursachen, wie sie dich fühlen lassen, ob sie wirklich wahr sind und wie du sie ändern kannst.

Wenn du sie wiedersehst, führe eine Gruppenkonsultation durch, in der du die Menschen einlädst, eine Person zu identifizieren, die dich verärgert/grämig/sauer gemacht hat, und darüber nachzudenken. Nun wirst du aufgefordert, das untenstehende Übungsblatt auf die gleiche Weise für dich selbst auszufüllen. Achte darauf, dass du dir merkst, was sie erwähnt; Deine Notizen müssen nicht perfekt sein, es sollte eher eine Art Tagebuch sein. Kümmere dich nicht darum, die Dinge auf die richtige Art und Weise oder zu stark zu sagen, lasse dein Ego einfach sich selbst sein und schreibe, was immer du fühlst. Nehme dir Zeit, dieses Arbeitsblatt richtig zu machen, du wirst sehen, wie du am Ende so viel über dich selbst lernen kannst und auch mit deinen Gefühlen in Berührung kommen kannst.



ÜBUNG - “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 anfühlt, 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?

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

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

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

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

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

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

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

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

Beispiel: 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?

Beispiel: 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...*

ERINNERUNG



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.

