

Das Arbeitsblatt der Methode „The Work“ nach Byron Katie:

Das bewußte Urteilen:

1. Wer macht Sie wütend, traurig, ärgerlich oder enttäuscht Sie? Und Weshalb?
(Beispiel: Ich bin wütend auf ..., weil)

Ich bin ...

2. Wie sollte er/sie sich ändern? Was wollen Sie von ihm/ihr?

Ich will, dass ...

3. Was genau sollte er/sie tun oder lassen, denken oder fühlen? Wie sollte er/sie sein?

Welchen Rat haben Sie für ihn/sie?

_____ sollte (nicht) ...

4. Was soll er/sie tun, damit Sie glücklich sind?

Ich brauche von _____, dass ...

5. Was denken Sie über ihn/sie? Machen Sie eine Liste:

_____ ist ...

6. Was wollen Sie mit dieser Person nie wieder erleben?

Ich will nie wieder erleben, dass ...

www.hppw.de