

Die Überprüfung der Aussagen des Arbeitsblattes – Seite 1:

Die Vier Fragen:

(Es kann sein, dass nicht alle Unterfragen genau zu dem Satz passen, den Sie formuliert haben. Sie sollen nur eine Anregung geben. Sie können die Unterfragen gegebenenfalls auch umformulieren.)

1. Ist das wahr?

(Versuchen Sie diese Fragen mit einem ehrlichen Herzen zu beantworten.)

(mögliche Unterfragen:)

- Wie sieht die Wirklichkeit aus?

- Wessen Angelegenheit ist das?

- Können Sie letztendlich wirklich wissen, wie er/sie handeln oder sein sollte?

- Können Sie wirklich wissen, dass es - auf lange Sicht - besser für Sie oder andere wäre, wenn die Realität so wäre, wie Sie es sich vorstellen?

2. Können Sie mit 100%iger, absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?

Die Überprüfung der Aussagen des Arbeitsblattes – Seite 2:

3. Wie reagieren Sie, wenn Sie diesen Gedanken denken?

- Empfinden Sie Ärger, Anspannung, Wut, Stress oder Frustration?
- Versuchen Sie in irgendeiner Form, ihn/sie zu ändern? Wie fühlt sich das an?
- Wie behandeln Sie sich? Wie behandeln Sie den anderen? Wie fühlt sich das an?
- Wo spüren Sie es in Ihrem Körper, wenn Sie diesen Gedanken glauben? Wie fühlt sich das an?
 - Bringt dieser Gedanke Stress oder Frieden in Ihr Leben?
- Können Sie einen friedvollen Grund finden, an diesem Gedanken festzuhalten?
(Falls ja: Fragen Sie sich: Ist dieser Grund wirklich friedvoll?)

4. Wer wären Sie ohne diesen Gedanken?

- Wie wäre es, wenn Sie diesen Gedanken gar nicht denken könnten?
 - Wie fühlt es sich an, ohne diesen Gedanken?
- Wer sind Sie jetzt, in diesem Moment, ohne diesen Gedanken?

Die Überprüfung der Aussagen des Arbeitsblattes – Seite 3:

Die Umkehrung der Aussagen:

Kehren Sie nun Ihre Aussagen um.

Dies ist eine Gelegenheit, das Gegenteil von dem, was Sie für wahr halten zu beleuchten. Oft können Sie auch mehrere Umkehrungen finden.

Beispiel: "So-und-so sollte mich verstehen." wird umgekehrt zu:

- "So-und-so sollte mich nicht verstehen." (Ist das vielleicht genauso wahr oder wahrer?)
- "Ich sollte mich verstehen." (Erfülle ich das, was ich von dem anderen erwarte?)
- "Ich sollte So-und-so verstehen." (Kann ich verstehen, dass er mich nicht versteht? Gibt es Situationen in denen ich So-und-so nicht verstehe?)

Fragen Sie sich jedes Mal: "Ist das genauso wahr oder wahrer?" Es geht nicht darum, dass Sie anfangen sich schuldig zu fühlen, das wäre auch wiederum eine Überprüfung wert :)

Es geht darum eine objektivere Sichtweise zu entwickeln, so dass Sie mehr in den Frieden kommen. Schauen Sie, ob Ihnen Argumente einfallen, warum die Umkehrungen wahrer sein könnten als die ursprüngliche Aussage.

Umkehrung Aussage 1:

Umkehrung Aussage 2:

Umkehrung Aussage 3:

Umkehrung Aussage 4:

Umkehrung Aussage 5:

Die Überprüfung der Aussagen des Arbeitsblattes – Seite 4:

Die Umkehrung der sechsten Aussage des Arbeitsblattes:

Die Umkehrung für die Aussage Nummer 6 des Arbeitsblatts ist ein wenig anders:
Beispiel: "Ich will nie wieder erleben, dass So-und-so mich nicht versteht." wird umgekehrt zu:

- "Ich bin bereit wieder zu erleben, dass So-und-so mich nicht versteht." und dann zu:
 - "Ich freue mich darauf wieder zu erleben, dass So-und-so mich nicht versteht."
- (Sie könnten auch sagen: "Ich bin bereit / freue mich in Gedanken wieder zu erleben, dass ...")

Bei der Umkehrung der Nummer sechs auf dem Arbeitsblatt geht es darum, alle Ihre Gedanken und Erfahrungen mit Offenheit willkommen zu heißen.

Falls Sie gegen irgendeinen Gedanken Widerstand spüren, ist Ihre Arbeit noch nicht getan. Wenn Sie sich ehrlich auf unangenehme Erfahrungen freuen können, gibt es nichts mehr im Leben zu fürchten - Sie sehen dann alles als ein Geschenk an, das Ihnen Selbsterkenntnis bringen kann.

Umkehrung Aussage Nr. 6:
Ich bin bereit und freue mich darauf...