

# Das „Beschwerdeformular“ – THE WORK nach Byron Katie

Wähle eine Situation aus Deinem Leben aus Vergangenheit oder Gegenwart, die Du als ungelöst erlebst. Schreibe, was Dich frustriert, in Form einer Feststellung auf. Es ist besser, jetzt noch nicht über Dich selbst zu schreiben! Urteile streng und ungeniert und sei kleinlich. Versuche bitte nicht, spirituell oder freundlich zu sein, sondern schreibe aus der Haltung eines quengeligen Kindes heraus. *Jahrelang hat man uns beigebracht, nicht zu urteilen, und doch ist es immer noch das, was wir am besten können.* Hab Spaß dabei! Nicht alle Punkte müssen ausgefüllt werden. Schreibe bitte einfache, kurze Sätze.

**Wen oder was magst Du nicht? Wer oder was ärgert Dich? Wer oder was macht Dich traurig, verletzt oder enttäuscht Dich?**

**Was genau verursacht Dir Stress, Kummer oder Schmerz?**

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

**Wie sollen sie sich ändern? Was willst Du von ihnen – was haben sie gefälligst zu tun?**

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

**Was genau sollten sie denken oder nicht denken, tun oder fühlen? Welchen Rat hast Du für sie?**

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

**Brauchst Du etwas von ihnen? Was sollen sie Dir geben oder für Dich tun, damit Du glücklich bist?**

*Ich brauche, will von \_\_\_\_\_, dass er/sie*

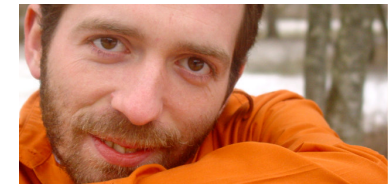
**Was denkst Du über sie? Mache eine Liste.**

\_\_\_\_\_ *ist/sind*

**Was willst Du mit dieser Person oder Sache oder welche Situation willst Du nie wieder erleben?**

*Ich will nie wieder erleben oder Ich weigere mich, wieder zu erleben, dass*

**THE WORK** ist eine geniale Methode um letztlich radikal zu dir zu kommen. Die Methode kann für dich ein Weg sein, deine Gedankenmuster aufzuspüren und zu lösen, deine wahre Natur zu erkennen oder einfach mehr Freiheit und Frieden in dein Leben zu bringen. Es geht dabei um eine Überprüfung deiner belastenden Glaubenssätze und Überzeugungen, ein Erspüren deiner Stressmuster und darum, die Wahrheit dahinter zu sehen und zu erfahren. Die Methode besteht aus vier Fragen und einer Umkehrung, das ist alles. Einfacher geht's nicht. Du brauchst nur die Bereitschaft, die Methode anzuwenden; schreibe deine Gedanken auf, stell dir dazu die vier Fragen und kehre deine Gedanken um oder lass dich von mir durch den Prozess dieser Selbsterforschung begleiten. \*Daniel\*



**DANIEL STÖTTER**

Masseur, intuitive Energie- und Körperarbeit,  
Bewusstseinsarbeit,  
Oneness Blessing®, Reconnective Healing®,  
The Work-zertifiziert bei Moritz Boerner

Information: Zentrum für GesundSein, Sterzing  
Tel: (+39) 0472 767909 Mobil: (+39) 3402360609  
e-mail: [info@daniel-stoetter.com](mailto:info@daniel-stoetter.com) web: [www.daniel-stoetter.com](http://www.daniel-stoetter.com)

[www.the-work.de](http://www.the-work.de) [www.thework.com](http://www.thework.com)

Moritz Boerner sagt zu The Work:  
"THE WORK" ist nichts für Jammerlappen. Wir beschäftigen uns mit den Tatsachen des Lebens. Alles, was wir (meist ungewollt) denken, wird einer strengen Prüfung unterzogen. Wir verlassen unsere Träume und unerfüllbaren Wünsche und kommen in die Realität. Und dann macht dieses Spiel - genannt Leben - erst richtig Spaß.  
Die Menschen werden reif durch diese Arbeit, erwachsen, weise - ja erleuchtet! "THE WORK" beschleunigt die Entwicklung des Geistes auf unglaubliche Weise. Man muss das ausprobieren, um es zu verstehen. Alles, was die Leute über "THE WORK" lesen, ist wie das Studium eines Kochbuchs. Ganz nett, aber satt wird man nicht davon und den Genuss des Essens hat man erst recht nicht. Wir alle wissen, wie man eigentlich leben sollte, aber wir können dieses Wissen nicht anwenden. Die Methode "THE WORK" hilft uns, die Praxis unseres Lebens auf den Stand der schönsten Theorien zu bringen, die es gibt. \*Moritz Boerner\*

## Der Schlüssel zu THE WORK (nach Byron Katie)

Untersuche jetzt jede Feststellung, die Du aufgeschrieben hast, indem Du die nachfolgenden Vier Fragen (mit den Unterfragen) und die Umkehrung anwendest. Diese Arbeit ist eine schriftliche Meditation. Lies alle Behauptungen von der Vorderseite (mit Nr. 6 beschäftigen wir uns später). Lass den Verstand jede der Fragen stellen. Werde still. Erlaube der Antwort, aus Deinem Innern aufzusteigen.

- 1) **Ist das wahr?** (Wie ist die Wirklichkeit? In wessen Macht steht das?)
- 2) **Kannst Du wirklich wissen, dass Dein Glaubenssatz wahr ist?**  
Kannst Du wissen, dass es besser für Dich wäre, wenn die Realität anders wäre? Auf lange Sicht?  
Kannst Du wissen, dass es für andere besser wäre, wenn die Realität anders wäre?
- 3) **Wie reagierst Du, was geht in Dir vor, wenn Du diesen Gedanken denkst?**  
Wie behandelst Du Dich selbst? Wie fühlt sich das an? Wie behandelst Du andere? Wie fühlt sich das an?
  - a) Kannst Du einen friedvollen Grund sehen, an diesem Gedanken festzuhalten, einen Grund, der keinen Stress verursacht?
  - b) Kannst Du einen Grund sehen, diesen Gedanken loszulassen? *(Bitte versuche aber nicht, ihn loszulassen.)*
- 4) **Wer oder wie wärst Du ohne diesen Gedanken?**  
Wie würdest Du Dich dann fühlen? Fühle es jetzt!
- 5) **Finde die Umkehrung(en).**

Beispiel: Was sie tun oder nicht tun sollten (etc.): „Paul sollte mich verstehen.“

- 1) **Ist es wahr**, dass er mich verstehen sollte? (Werde still. Lass die Antwort aus Deinem Innern kommen.)
- 2) **Kann ich wirklich wissen, dass das wahr ist?** Wie sieht die Wirklichkeit aus? Versteht er mich? Kann ich wirklich wissen, was das Beste für ihn oder mich ist?
- 3) **Wie verhalte ich mich, wenn ich diesen Gedanken denke? Wie wirkt es sich aus?** (Mache eine Liste.) Wenn ich denke, dass Paul mich verstehen sollte, werde ich ärgerlich und verspannt; ich beginne zu weinen. **Wie behandle ich mich selbst?** Ich fühle mich schlecht, hasse mich. **Wie behandle ich Paul?** Ich hasse ihn, werfe ihm abschätzige Blicke zu, ich versuche, ihn zu verändern, ich rede nicht mehr mit ihm. (Stell Dir Paul vor, während Du so reagierst: Was siehst Du?) **Kann ich einen Grund sehen, diesen Gedanken loszulassen?** *(Bitte versuche nicht, ihn loszulassen.)* **Kann ich einen Grund finden, an diesem Gedanken festzuhalten, der keinen Stress verursacht?** (Werde still, während Deine eigene Weisheit sich Dir zeigt.)
- 4) **Wie wäre meine Situation oder wer wäre ich ohne diesen Gedanken?** (Sieh Dich in der Gegenwart des vermeintlichen Feindes, der Dich verstehen sollte. Jetzt stell Dir vor, wie Du diesen Menschen ansiehst – nur für einen Moment – ohne den Gedanken „Er sollte mich verstehen“. Beobachte. Was siehst Du?) Solange ich diesen Menschen nicht als meinen Freund ansehen kann, auch wenn er mich nicht zu verstehen scheint, ist meine „Arbeit“ noch nicht beendet.

### Die Umkehrung

Beispiel: „Paul sollte mich verstehen.“ wird zu „Ich sollte mich verstehen.“ und „Ich sollte Paul verstehen.“  
„Ich mag Paul nicht, wenn er unfreundlich zu mir ist“ wird zu „Ich mag mich nicht, wenn ich unfreundlich zu mir bin“ und „Ich mag mich nicht, wenn ich unfreundlich zu Paul bin“. „Ich will, dass er aufhört, rumzuschreien“ wird zu „Ich will, dass ich aufhöre, rumzuschreien“. (Schreie ich manchmal in Gedanken?) „Er ist nicht liebevoll“ wird zu „Ich bin nicht liebevoll zu mir“ und „Ich bin nicht liebevoll zu ihm“.  
Manchmal gibt es mehrere Umkehrungen, jede einzelne genauso wahr oder wahrer als das, was Du geschrieben hast. Berichtige nun Dein Urteil über Dich, und berichtige Dein Urteil über den, den Du beschuldigt und versucht hast zu ändern. Tue dies für Deinen eigenen inneren Frieden. Merke, wie Du jedes Mal ärgerlich oder gestresst wirst, wenn Du willst, dass andere das tun, was Du für das Beste hältst. Freu Dich drauf! Freu Dich auf die Umkehrungen, sie sind stets Dein Rezept fürs Glücklichein!

### Das letzte Statement

**Die Umkehrung für das letzte Statement lautet „Ich bin bereit, wiederzuerleben ...“ und dann „Ich freue mich darauf wiederzuerleben ...“**  
Beispiel: „Ich will nie wieder einen Streit mit Paul erleben.“ wird umgekehrt in „Ich bin bereit, wieder einen Streit mit Paul zu erleben.“ und „Ich freue mich darauf, wieder einen Streit mit Paul zu erleben.“ Füge evtl. an: „... und wenn auch nur in Gedanken“ und/oder „... weil ich dann THE WORK wieder machen kann“. Jedes Mal, wenn Du denkst, Du willst nie wieder Streit erleben, sei bereit und freu Dich drauf. Bei Nr. 6 geht es darum, das gesamte Denken und alles Leben zu umarmen. Wenn diese Sache wieder geschieht, oder Du nur daran denkst, halte inne, geh sanft mit Dir um und mache dann wieder THE WORK. Bevor nicht aller Hass aufgelöst ist, ist Deine Arbeit nicht getan.

*In unserer Macht stehen nur unser Denken, unser Fühlen und unser Handeln. (Epiktet)*

(Wie viele Male in jeder Minute verlässt Du Dich selbst und begibst Dich in den Machtbereich von Anderen?)

Byron Katies

# The Work



„Wenn Sie der Realität widersprechen verlieren Sie - aber nur jedes Mal“  
(Byron Katie)

*Abende über “The Work”,  
eine geniale Fragetechnik um belastende  
Gedankenmuster aufzuspüren und zu lösen.*

*mit  
Daniel Stötter*

## Termine Mai-Juni 2009:

**20. und 27. Mai  
17. und 24. Juni**

**jeweils Mittwoch um 20.00 Uhr**

**Ort: Zentrum für GesundSein  
Deutschhausstr. 4, Sterzing**

**Kosten: freiwilliger Beitrag**

**Bitte anmelden!  
Unter: (+39) 0472 767909  
oder per Mail:  
[info@daniel-stoetter.com](mailto:info@daniel-stoetter.com)**