

The Work

- In wessen Verantwortungsbereich befindest du dich, wenn du diesen Gedanken für wahr hältst?
- Was bringt es dir, an diesem Gedanken festzuhalten?
Beschreibe ggf. den Schmerz.
Was befürchtest du würde geschehen, wenn du diesen Gedanken nicht glauben würdest? (Schreibe eine Liste mit deinen Befürchtungen und untersuche sie später.)
- Kannst du einen friedvollen Grund sehen, an diesem Gedanken festzuhalten, einen Grund, der keinen Stress verursacht?
- Kannst du einen Grund sehen, diesen Gedanken loszulassen? (Bitte versuche aber nicht, ihn loszulassen.)

- Wer oder wie wärst du ohne diesen Gedanken?
- Wer wärst du ohne deine Geschichte?
Gibt es alternative Gedanken?
- Wie würdest du dich dann fühlen?
Fühle es jetzt!
Wie behandle ich mich und andere?
Schließe deine Augen. Beschreibe dein Leben ohne diesen Gedanken.
Lass die Geschichte nur für einen Moment fallen und beschreibe, was du siehst.

Die Umkehrung
3 Beispiele zu jedem, Eins, ein anderes, das Fröhste

- Das Gegenteil
Zu dir selbst.
Dem Anderen gegenüber
Zu mir dem Anderen gegenüber
Zu meinem Gedanken, mein Denken
- Nummer 6
"Ich bin bereit, wieder zu erleben ..."
"Ich freue mich darauf wieder zu erleben ..."

Bevor nicht aller Hass aufgelöst ist, ist deine Arbeit nicht getan!

Die Fragen

- Ist das wahr?
- Wie ist die Wirklichkeit/Realität? In wessen Macht steht das?
- Zu wessen Verantwortungsbereich gehört das?
- Kannst du wirklich wissen, dass dein Glaubenssatz wahr ist? Auf lange Sicht?
- Kannst du wissen, dass es besser für dich wäre, wenn die Realität so wäre, wie du es dir vorstellst? Auf lange Sicht?
- Kannst du wissen, dass es für Andere besser wäre, wenn die Realität anders wäre?
- Kannst du nicht sehen, dass du diesen Gedanken glaubst (in die Vergangenheit und/oder die Zukunft)? Welche körperlichen Empfindungen trüben auf?
- Wie reagierst du, was geht in dir vor, wenn du diesen Gedanken denkst (glaubst)?
- Was löst der Gedanke in mir aus?
- Wie behandelst du dich selbst?
- Wie fühlst du dich an?
- Wie behandelst du Andere?
- Wie fühlst du dich an?
- Bringt dieser Gedanke Frieden oder Stress in dein Leben?
- Was für Süchte/Zwänge beginnen sich zu manifestieren, wenn du diesen Gedanken denkst? (Grenzt du zu Alkohol, Esswaren oder zu Fernbedienung, zu Sex, zu Drogen wenn du diesen Gedanken denkst?)
- Wann und wo hattest du diesen Gedanken zum ersten Mal?
- Wohin reist dein Verstand, wenn du diesen Gedanken glaubst (in die Vergangenheit und/oder die Zukunft)?

Die Fragen

- Ist das wahr?
- Wie ist die Wirklichkeit/Realität? In wessen Macht steht das?
- Zu wessen Verantwortungsbereich gehört das?
- Kannst du nicht sehen, dass du diesen Gedanken glaubst (in die Vergangenheit und/oder die Zukunft)? Welche körperlichen Empfindungen trüben auf?
- Wann und wo hattest du diesen Gedanken zum ersten Mal?
- Wohin reist dein Verstand, wenn du diesen Gedanken glaubst (in die Vergangenheit und/oder die Zukunft)? Welche körperlichen Empfindungen trüben auf?

- Was brauchst du?
- Brauchst du etwas von ihnen?
- Hastest du dir gewünscht?
- Was sollen sie dir geben oder für dich tun, damit du glücklich bist?
- Brauchst du etwas von Deinen Körper? Was wünschst du dir?
- Was soll er dir geben oder für dich tun, damit du glücklich bist?
- Was denkst du über sie/ihn (Körper)?
- Was denkst du über sie? Mache eine Liste.
- Wie denkst du über deinen Körper? Erstelle eine Liste.
- Was willst du nie wieder erleben?
- Was willst du mit dieser Person oder Sache oder Situation oder an deinem Körper nie wieder erleben?
- Was willst du mit deinem Körper oder in Bezug auf ihn nie wieder erleben?

Beschwerde

- Wen oder was magst du nicht?
- Wer oder was macht dich traurig, verletzt oder enttäuscht dich?
- Was genau verursacht dir Stress, Kummer oder Schmerz?
- Was an deinem Körper macht dich wütend, verwirrt oder enttäuscht dich und warum?
- Was soll sich ändern?
- Was willst du von ihnen - was haben sie gefälligst zu tun?
- Was genau sollten sie denken oder nicht denken, tun oder fühlen?
- Welchen Rat hast du für sie?
- Wie willst du, dass dein Körper sich ändert?
- Damit du glücklich bist, wie sollte dein Körper sein, was sollte er tun?
- Welchen Rat kannst du deinem Körper anbieten?