

---

# Anleitung zu The Work

---

*Willst du wirklich die Wahrheit wissen?* Untersuche jede einzelne deiner Aussagen, indem du die vier untenstehenden Fragen und die Umkehrung verwendest. Verzichte auf „aber“, „weil“ sowie „und“. Gehe jeweils mit nur einer einzigen negativen Überzeugung durch den Untersuchungsprozess. Oft haben wir mehrere negative Überzeugungen über einen Menschen. Nimm stets nur ein Urteil pro Untersuchung. The Work ist Meditation. Es geht um Bewusstsein, und nicht um den Versuch, deinen Verstand zu verändern. Lass den Verstand die Fragen stellen und werde still. Gib dir Zeit, geh nach innen, und warte auf die Antworten, die tief aus deinem Inneren aufsteigen.

## Die vier Fragen

1. **Ist es wahr?**
2. **Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?**
3. **Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?**
4. **Wer wärst du ohne den Gedanken?**

Hier ist ein Beispiel für die Anwendung der vier Fragen mit der Aussage: “Paul sollte mich verstehen.”

1. **Ist es wahr?** Ist es wahr, dass er dich verstehen sollte? Werde still. Warte auf die Antwort deines Herzens.
2. **Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?** Kannst du letztlich wissen, was er verstehen und was er nicht verstehen sollte? Kannst du wirklich wissen, was das beste Verständnis für ihn ist?
3. **Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?** Was geschieht, wenn du glaubst “Paul sollte mich verstehen” und er tut es nicht? Empfindest du Wut, Stress oder Frustration? Wirfst du ihm einen vernichtenden Blick zu? Versuchst du ihn in irgend einer Weise zu ändern? Wie fühlen sich diese Reaktionen in dir an? Bringt dir der Gedanke Stress oder Frieden? Werde still und lausche in dich hinein.
4. **Wer wärst du ohne den Gedanken?** Schliesse deine Augen. Stell dir vor, in der Gegenwart des Menschen zu sein, von dem du willst, dass er dich versteht. Nun stell dir vor, dass du den Menschen nur für einen Augenblick anschaut ohne den Gedanken: „Ich will, dass er mich versteht.“ Was siehst du? Wie wäre dein Leben ohne diesen Gedanken?

## Die Umkehrung

Als Nächstes, kehre deine Aussage um. Die Umkehrungen sind eine Möglichkeit, das Gegenteil von dem in Betracht zu ziehen, was du bisher für wahr gehalten hast. Du kannst verschiedene Umkehrungen finden.

Zum Beispiel wird “Paul sollte mich verstehen” umgekehrt zu:

- Paul *sollte* mich *nicht* verstehen. (Ist das manchmal nicht genauso wahr?)
- *Ich* sollte mich verstehen. (Das ist meine Aufgabe, nicht seine.)
- *Ich* sollte *Paul* verstehen. (Kann ich verstehen, dass er mich nicht versteht?)

Erlaube dir, die Umkehrungen voll und ganz zu erfahren. Frage dich bei jeder Umkehrung: “Ist das genau so wahr oder wahrer?” Kannst du in deinem Leben spezifische Beispiele finden, wo die Umkehrung genauso wahr oder wahrer ist? Es geht hier nicht darum, dich selbst anzuklagen oder Schuldgefühle zu empfinden. Es geht darum, Möglichkeiten zu entdecken, die dir Frieden bringen.

## Die Umkehrung der Nummer 6

Bei der Umkehrung der Aussage unter Nummer 6 gehen wir etwas anders vor:

“Ich will nie mehr einen Streit mit Paul erleben“ wird umgekehrt zu:

Ich bin bereit, wieder einen Streit mit Paul zu erleben, und  
Ich freue mich darauf, wieder einen Streit mit Paul zu erleben.

Bei der Nummer 6 geht es darum, alle Gedanken und Erfahrungen mit offenen Armen willkommen zu heissen, denn dabei wird offensichtlich, wo wir weiterhin mit der Wirklichkeit im Krieg sind. Wenn du bei einem Gedanken noch Widerstand spürst, ist deine Arbeit nicht getan. Wenn du dich ehrlich auf Erfahrungen freuen kannst, die unbequem waren, dann hast du im Leben nichts mehr zu fürchten—dann siehst du alles als ein Geschenk, das dir Selbsterkenntnis bringen kann.

