



THE WORK
of Byron Katie®

„Nichts geschieht dir,
alles geschieht für dich.“
(Byron Katie)

Lieben was ist

The Work of Byron Katie ist ein Weg, jene Gedanken zu identifizieren und zu hinterfragen, die alles Leiden in der Welt verursachen. Es ist ein Weg, der zum inneren Frieden und zum Frieden mit der Welt führt. Jeder mit einem offenen Geist kann *The Work* machen.

Byron Katie, die Begründerin von THE WORK hat eine Aufgabe: Menschen beizubringen, wie sie ihr Leiden beenden können. Während sie die Menschen durch den wirkungsvollen Untersuchungs-Prozess leitet, den sie THE WORK nennt, entdecken diese, dass sich ihre belastenden Überzeugungen über das Leben, über andere Menschen und über sich selbst, radikal verändern, und ihr Leben verändert sich für immer.

Auf Byron Katies eigener Erfahrung beruhend, wie Leiden erzeugt und beendet wird, ist THE WORK ein erstaunlich einfacher Prozess, der Menschen jeden Alters und jeder Herkunft zugänglich ist. THE WORK erfordert nichts weiter als Papier, Stift und einen offenen Geist.

Mit diesem Prozess können alle Menschen lernen, ihr Unglück bis zu seiner Quelle zurückzuverfolgen und es dort eliminieren. Katie (so wird sie von allen genannt) zeigt uns nicht nur, dass alle Probleme ihren Ursprung in unserem Denken haben, sie gibt uns das Werkzeug, mit dem wir unseren Verstand öffnen und uns selbst befreien können.

Wie THE WORK begann

In ihren frühen dreißiger Jahren wurde Byron Katie ernsthaft depressiv. Beinahe ein ganzes Jahrzehnt dauerte ihre Abwärtsspirale hinein in Depression, Zorn, Ekel vor sich selbst und unablässige Selbstmordgedanken. In den letzten beiden Jahren war sie oft unfähig, ihr Schlafzimmer zu verlassen.

Dann, eines morgens im Februar 1986, erlebte sie ein lebens-veränderndes Erwachen. Es gibt viele Bezeichnungen für ein solches Erlebnis. Katie nennt es „Erwachen zur Wirklichkeit“.

Über diesen zeitlosen Moment sagt sie:

Ich entdeckte, dass ich litt, wenn ich meinen Gedanken glaubte, aber dass ich nicht litt, wenn ich ihnen nicht glaubte und dass dies für jedes menschliche Wesen wahr ist. So einfach ist Freiheit. Ich habe entdeckt, dass Leiden freiwillig ist. Ich habe eine Freude in mir gefunden, die nie mehr verschwunden ist, nicht für einen einzigen Moment. Diese Freude ist in uns allen, immer.

Sie erkannte, dass nicht die Welt um sie herum Ursache für ihre Depression war, sondern ihre Überzeugungen über die Welt. Anstatt den hoffnungslosen Versuch zu starten, die Welt so zu verändern, wie sie gemäß ihren Gedanken sein sollte, konnte sie diese Gedanken hinterfragen. Indem sie der Wirklichkeit so begegnete, wie sie war, erlebte sie eine unvorstellbare Freiheit und Freude. Als Resultat davon war die bettlägerige, selbstmordgefährdete Frau sogleich erfüllt von einer Liebe für alles, was das Leben ihr entgegenbrachte.

LITERATUR:

Lieben was ist (mit Stephen Mitchell)

Ich brauche deine Liebe—stimmt das? (mit Michael Katz)

Eintausend Namen für Freude (mit Stephen Mitchell)

Byron Katie über Gesundheit, Krankheit und Tod^[L] Byron Katie über Liebe, Sex und Beziehungen^[L] Byron

Katie über Eltern und Kinder^[L] Byron Katie über Selbstverwirklichung^[L] Byron Katie über Arbeit und Geld
Wer wäre ich ohne mein Drama?

Tiger, Tiger, ist es wahr? Katies erstes Buch für Kinder, illustriert von Hans Wilhelm.

Frieden im gegenwärtigen Moment (von Byron Katie und Eckhart Tolle)

Die Grundannahmen von THE WORK

1. Je weiter die Vorstellung von der Realität entfernt ist, umso mehr Stress hat man.
2. Es gibt drei Arten von Angelegenheiten:
 - * Die eigenen Angelegenheiten
 - * Die Angelegenheiten einer anderen Person
 - * Die Angelegenheiten Gottes / des Universums / der Natur ...
3. Man braucht keinen Stress, um zu wissen, was zu tun ist.
4. Einen Gedanken einfach loslassen funktioniert nicht. Wenn man ihn hinterfragt und erkennt, dass er nicht wahr ist, lässt der Gedanke einen los.
5. Zuerst kommt ein **Gedanke**, dieser führt zu einem **Gefühl**, Gefühle bewegen dich zu einer **Handlung** und diese zu einem **Ergebnis**.
6. Ein stressvolles Gefühl ist eine Erinnerung daran, dass es einen Gedanken gibt um THE WORK zu machen.
7. Denkst du, jemand braucht THE WORK, dann brauchst du THE WORK ;-)

Die vier Fragen und die Umkehrung

1. **Ist das wahr?** (Wie sieht die Realität aus?)
2. **Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?** (..., dass das besser wäre?)
3. **Wie reagierst du, wenn du den Gedanken glaubst?** (... und die Realität sieht anders aus?)
4. **Wer wärst du ohne den Gedanken?**

⇒ **Kehre den Gedanken um.**

1. 180 Grad 2. Selbst 3. Gegenüber

Ist das genauso wahr oder wahrer? Beispiele.

Die vier Fragen und Unterfragen

Schließe die Augen während du die Fragen beantwortest, werde still und gehe in die Tiefe. THE WORK hört in dem Moment auf zu funktionieren, wenn du aufhörst, die Fragen zu beantworten.

1. Ist das wahr?

- Wie sieht die Realität aus?
- Sollte sich Person X dir zu liebe ändern?
- Ist deine Antwort ein „Ja“ oder ein „Nein?“ (Wenn die Antwort „Nein“ ist, gehe zu Frage 3)

2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?

- Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass es besser wäre, wenn ... ?
- Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, was für den Weg eines anderen Menschen das Beste ist?
- Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass es auf lange Sicht die beste Sache für dich oder den/die Andere_n wäre?

3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?

Gefühle:

- Beschreibe die Gefühle, die in deinem Körper auftauchen, wenn du diesen Gedanken glaubst.
- Wo in deinem Körper spürst du dieses Gefühl?
- Bringt der Gedanke Stress oder Frieden in dein Leben?

Verhalten:

- Wie behandelst du die Person, dich selbst und andere, wenn du diesen Gedanken glaubst?
- Wie kommunizierst du mit dieser Person, wenn du diesen Gedanken glaubst?
- Welche Süchte oder Zwänge überkommen dich, wenn du diesen Gedanken für wahr hältst? (Gehst du Einkaufen? Greifst du zu Alkohol, zur Kreditkarte, zur Fernbedienung, zu Süßigkeiten, ... wenn du diesen Gedanken glaubst?)

Mental:

- Wohin reist dein Verstand, wenn du diesen Gedanken glaubst? In die Vergangenheit oder in die Zukunft oder beides? Beschreibe die Bilder.
- In wessen Angelegenheit befindest du dich, wenn du diesen Gedanken für wahr hältst?
- Was bringt es dir, an diesem Gedanken festzuhalten?
- Was befürchtest du, würde geschehen, wenn du diesen Gedanken nicht glauben würdest? (Notiere die Befürchtungen und mache später THE WORK mit diesen)

4. Wer wärst du ohne den Gedanken?

- Wer wärst du, wenn du diesen Gedanken nicht glauben könntest? (Schließe deine Augen und beschreibe dein Leben ohne diesen Gedanken – nur für einen Moment)
- Wer wärst du oder wie wäre es in der Gegenwart von der Person, wenn du diesen Gedanken nicht mehr hättest?
- Lass den Gedanken nur für einen Moment fallen und beschreibe, was du siehst.
- Wer warst du, bevor dieser Gedanke zum ersten Mal in dir auftauchte?

Die Struktur von Glaubenssätzen (BELIEVES)

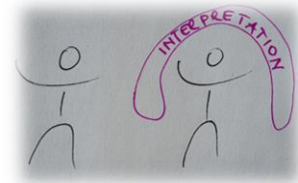
Die Struktur von Glaubenssätzen zu kennen gibt dir Orientierung, Sätze so zu formulieren, dass diese für den Klienten zu wertvollen Umkehrungen führen.

Glaubenssätze, die das GEGENÜBER betreffen

- **Glaubenssätze, die ein VERLANGEN ausdrücken.**
„Sie sollte mich ernst nehmen.“

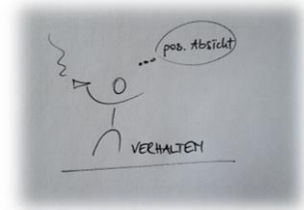


- **Glaubenssätze, die eine INTERPRETATION des Wahrgenommenen wiedergeben.**
„Sie nimmt mich nicht ernst.“



Glaubenssätze, die einen SELBST betreffen

- **Glaubenssätze in Bezug auf das VERHALTEN und die dahinter stehende positive Absicht.**
„Wenn ich rauche, dann kann ich mich entspannen.“



Hilfreiche Fragen, um diese Glaubenssätze *bewusst* zu machen:

- * Was erhoffst du zu erreichen, wenn du ... (rauchst)?
- * Was erhoffst du zu verhindern, in dem du ... (rauchst)?
- * Was würde dir fehlen, wenn du nicht mehr ... (rauchen) könntest?

- **Glaubenssätze in Bezug auf die BEDEUTUNG des Verhaltens.**
„Dass ich rauche bedeutet, dass ich ein willenschwacher Mensch bin.“



Hilfreiche Fragen, um diese Glaubenssätze *bewusst* zu machen:

- * Was bedeutet es, dass du nicht aufhören kannst zu ... (rauchen)?
- * Was bedeutet es, dass du ... (rauchst)?

Die Umkehrtechnik

Umkehrungen bei INTERPRETATIONEN (Ist-Sätze)

AUSGANGSSATZ

„Er ist lieblos zu mir.“

180° - UMKEHRUNG



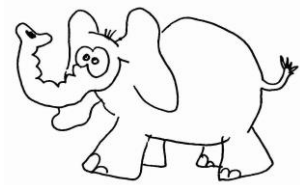
Coach: Wie lautet das Gegenteil?

Klient: Er ist nicht lieblos zu mir.

Coach: Könnte das genauso wahr sein, oder ist es sogar *wahrer*?

Finde 3 Beispiele (aus der Vergangenheit) in denen er liebevoll zu dir war.

SELBST – UMKEHRUNG



Coach: Nicht er ist lieblos, sondern wer ist lieblos zu dir?

Klient: *Ich* bin lieblos zu mir.

Coach: Könnte das genauso wahr sein, oder ist es sogar *wahrer*?

Finde 3 Beispiele, in denen du bisher lieblos zu **dir** warst. (zB.: mein Denken ist lieblos)

GEGENÜBER – UMKEHRUNG



Coach: Und zu wem bist du noch lieblos?

Klient: Ich bin lieblos zu ihm.

Coach: Vielleicht besonders dann, wenn du glaubst, dass er lieblos zu dir ist. Nicht vorher und nicht nachher. In dem Moment, indem du dies denkst, bist du auch lieblos.

Finde 3 Beispiele, in denen du bisher lieblos zu **ihm** warst.

Umkehrungen, die ein VERLANGEN ausdrücken

(Sätze mit: ich will – ich brauche – er sollte)

AUSGANGSSATZ

„Sie *sollte* mich so annehmen, wie ich bin.“

180° - UMKEHRUNG



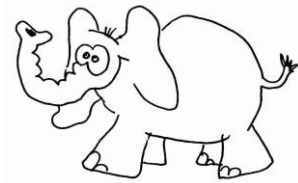
Coach: Wie lautet das Gegenteil?

Klient: Sie *sollte* mich nicht so annehmen wie ich bin.

Coach: Willkommen in der Realität. Woher weißt du, dass sie es *nicht* tun *sollte*? Weil sie es nicht tut!

Finde 3 Gründe warum es gut ist, dass er dich *nicht* so annimmt wie du bist.

SELBST – UMKEHRUNG



Coach: Sondern wer sollte dich so annehmen wie du bist?

Klient: *Ich* sollte mich so annehmen wie ich bin.

Coach: Besonders wann? Wenn sie dich nicht annimmt.

Finde 3 Beispiele, wie du das umsetzen könntest, wo, mit wem und wofür das gut sein könnte. (zB.: Mein Denken sollt mich annehmen, so wie ich bin.)

GEGENÜBER – UMKEHRUNG



Coach: Und du solltest nicht nur dich so annehmen wie du bist, sondern wen noch?

Klient: *Ich sollte sie* so annehmen wie sie ist.

Coach: Besonders wann? Wenn sie dich nicht annimmt. Höre dir selbst zu und lebe es!

Finde 3 Beispiele, wie du das umsetzen könntest, wo, mit wem und wofür das gut sein könnte. Umsetzungsbeispiele nennen.

Umkehrungen bei „Ich will nie wieder erleben – Sätzen“

AUSGANGSSATZ

„Ich will nie wieder erleben, dass er mich ablehnt.“

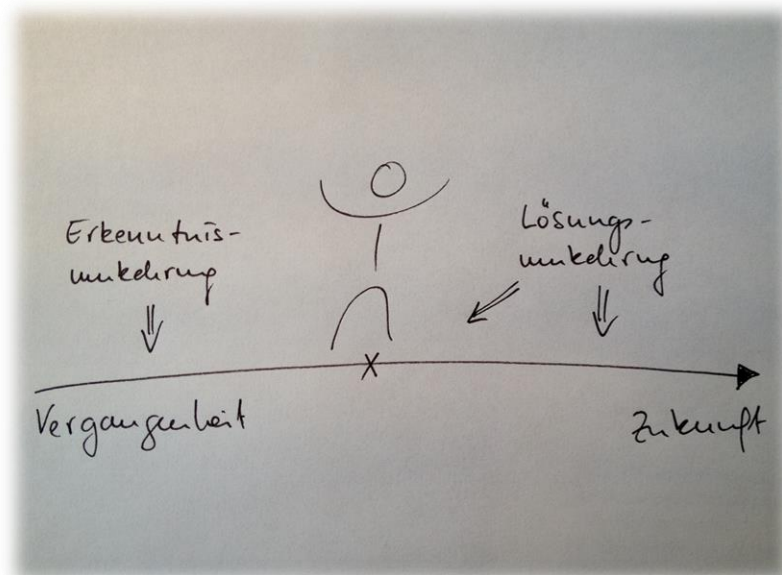
„Ich bin bereit, dass er mich wieder ablehnt.“

„Ich freue mich darauf, dass er mich wieder ablehnt.“

Coach: Wie fühlt sich diese Umkehrung an? Kannst du ein/zwei Gründe finden, warum ich dich um diese Umkehrung gebeten habe?

Die Möglichkeit besteht, dass er dich wieder ablehnen wird. Und jedes Mal, wenn er dich ablehnt, ist es eine Erinnerung an deine Umkehrung. Und sich an seine Umkehrung zu erinnern, macht *Freude*. Solange du nicht bereit bist, das zu *lieben was ist*, ist THE WORK noch nicht vollständig getan.

Zwei Arten von Umkehrungen



Die 4 Arten, Beispiele für die Umkehrungen zu finden

AUSGANGSSATZ

„Sie sollte mich nicht anlügen. Sie hat mich angelogen.“

1. GEGEN - Beispiele (aus der Vergangenheit)

„Sie hat mich nicht angelogen.“ Nenne Situationen, in denen es nicht so war.

2. SELBST - Beispiele (aus der Vergangenheit)

„Ich habe sie (mich) angelogen.“ Nenne Situationen, in denen man selbst so war (zu sich selbst, zu anderen)

3. GRUND – Beispiele „Sie sollte mich anlügen.“

Nenne Gründe, warum es gut ist, dass sie so ist, wie sie ist.

4. UMSETZUNGS – Beispiele (für die Zukunft)

„Ich sollte sie nicht (mich nicht) anlügen.“

Wie genau? Wo, mit wem? Wofür könnte das gut sein?

COACHING – TIPPS: Geschwindigkeit rausnehmen, langsam & ruhig sprechen. Trusting the format (4 Fragen)! Dem Klienten nichts vorwegnehmen, dem Klienten sein Aha-Erlebnis lassen, auch wenn es dauert .

Die 3 ARTEN von ANGELEGENHEITEN

Es gibt 3 Arten von Angelegenheiten

- Die eigenen
- Die der Anderen
- Gottes Angelegenheiten (Natur, Universum, System, ...)

Sobald man sich gedanklich in die Angelegenheiten anderer einmischt, ist der Effekt Einsamkeit und Stress, denn gedanklich lebt man nicht mehr sein Leben, sondern das eines Anderen.

Mit der Zeit versteht man es immer besser, in der eigenen Angelegenheit zu bleiben, es gelingt immer mehr, den eigenen Weg mit Klarheit zu sehen und den Anderen mit Wertschätzung zu begegnen.

WIE GESTALTET SICH EIN SETTING?

1. Schaffe einen passenden Rahmen – du benötigst...

- * einen Raum oder Ort, an dem Ihr EUCH wohlfühlt
- * hell, still, angenehm warm, bequem, ...
- * Schreibsachen, Block, bunte Karten, Stifte, ...
- * Frage deine KlientIn, wo und wie sie sich am wohlsten fühlt und setze dich im rechten Winkel zu ihr, an ihre Seite (nicht frontal gegenüber)

2. Erfasse den Auftrag – SEHE den Auftrag

S..... Symptom

E..... Erwünschtes Ergebnis

H..... Hindernisse (bisher)

E..... Effekt des Coachings

Passende und weiterführende Fragen:

- **S – Symptom**

- * Was ist dein Thema?
- * Was (welches Thema) führt dich zu mir?
- * Welches Problem möchtest du bearbeiten?
- * Was möchtest du ändern?
- * Was brauchst du? Was fehlt dir?
- * Was möchtest du heute für dich tun?

Wenn du das Thema erfasst hast, dann gehe tiefer und ins Detail

- * wie genau, wann genau?
- * auf einer Skala von 0 – 10?
- * kannst du das näher erklären oder beschreiben?
- * bei mehreren Möglichkeiten -> wo liegt der größte Schmerz?

- **E – Fragen zum erwünschten Ergebnis**

- * Was erhoffst du dir von diesem Coaching?
- * Was soll nachher anders sein?
- * Welches Ziel möchtest du erreichen? Welches Ziel hast du dir gesteckt? (im Coaching)
- * Mit welchem Gefühl möchtest du nach Hause gehen?
- * Angenommen wir wären erfolgreich – was hat sich dann verändert?

- **H – Fragen zu den bisherigen Hindernissen**

- * Was hinderte dich bisher daran, dieses Ziel zu erreichen? Das erwünschte umzusetzen?
(mitschreiben – hier kommen believes)

- **E – Effekt & Ende des Coachings**

- * Am Ende des Coachings frage ich, sind die E's gleich? Wurde das Ziel erreicht?
- * The Work gut abschließen
- * Future – Pace (mit Aha-Erlebnis und gefundener Umkehrung in die Zukunft gehen)
- * 72-Stunden Regel – wie möchtest du dieser Erkenntnis noch mehr Raum geben? (Konkret mit wem? Wo? Wann?)
- * Coach-Rolle verlassen -> TrainerIn werden. Inputs geben, Umsetzung besprechen;
- * Umkehrungen vom Coachee aufschreiben lassen

THE WORK ist ein *meditativer Prozess* – genau das unterscheidet ihn von der herkömmlichen Gesprächstherapie. Deshalb ist wichtig, dass es genügend Zeit gibt, dass

der Rahmen passt, dass das Vertrauen zwischen Coach und Coachee passt. Der Coachee soll während der Fragen die Augen schließen, sich hineinfühlen, das Gefühlte wirken lassen und spüren, wahrnehmen. Der Coach schreibt mit und gibt keine Antworten vor.

NOTIZEN:

Danke für deine Aufmerksamkeit, deine Mitarbeit und dein Vertrauen. Ich wünsche dir nun mit THE WORK viele bereichernde AHA-Erlebnisse, Freude, Erkenntnisse und Möglichkeiten zu innerem Wachstum.

Wann immer du glaubst, dein Gegenüber braucht THE WORK, mach selbst THE WORK 😊

Alles Liebe
Deine Connie