

The Work of Byron Katie – die 4 Fragen

mit Unterfragen und Ergänzungen

1. Ist das wahr?

Antworte mit JA oder NEIN – falls die Antwort NEIN ist, gehe sogleich zu Frage 3.

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

Antworte mit JA oder NEIN.

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

Es braucht keine Unterfragen. Du kannst direkt zu unkt 4 gehen. Alternativ zu den unterfraen kannst du auch fragen: „Taucht sonst noch etwas auf?“

Unterfragen:

- a) Welche Emotionen tauchen auf, wenn du diesen Gedanken glaubst?
- b) Wo in deinem Körper spürst du es, wenn du diesen Gedanken glaubst?
- c) Wie behandelst du die andere Person, wenn du diesen Gedanken glaubst?
-> Wie fühlt es sich für dich an, die andere Person so zu behandeln?
- d) Wie gehst du mit dir selbst um, wenn du den Gedanken glaubst?
-> Wie fühlt es sich für dich an, dich so zu behandeln?
- e) Welche Zwänge und Süchte zeigen sich, wenn du den Gedanken glaubst?
- f) Welche Bilder tauchen auf (Vergangenheit und Zukunft), wenn du den Gedanken glaubst? Wo trifft es dich, wen du Zeuge dieser Bilder wirst? Sind diese Bilder Realität oder nur Kopfkino?
- g) Wie alt ist dieser Gedanke möglicherweise? Wann ist dieser Gedanke das erste Mal aufgetaucht?
- h) In wessen Angelegenheiten befindest du dich, wenn du diesen Gedanken für wahr hältst? Wie fühlt sich das für dich an?
- i) Bringt dieser Gedanke Stress oder Frieden in dein Leben? Geht dein Herz auf oder zu?
- j) Was kostet es dich, wenn du diesen Gedanken glaubst?
- k) Wozu bist du nicht in der Lage, wenn du diesen Gedanken glaubst?
- l) Was bringt es dir, an diesem Gedanken festzuhalten? Beschreibe ggf. den Schmerz
- m) Wie war dein ganzes Leben mit diesem Gedanken? Sei konkret.
- n) Was verpasst du, wenn du diesen Gedanken glaubst?
- o) Was gibst du vor, nicht zu wissen, wenn du diesen Gedanken glaubst?
- p) Kannst du einen Grund sehen, diesen Gedanken loszulassen? Und es geht nicht darum, ihn loszulassen.
- q) Kannst du einen friedvollen Grund finden, der dafür spricht, an diesem Gedanken festzuhalten?
Falls ja, frage dich, ist dieser Grund wirklich friedvoll?
- r) Was befürchtest du, würde geschehen, wenn du diesen Gedanken nicht glauben würdest? Erstelle eine Liste und untersuche die Befürchtungen später.
- s) In welche Rolle begibst du dich, wenn du den Gedanken glaubst?
- t) Kannst du einen Grund sehen, den Gedanken loszulassen?

4. Wer oder was wärst du ohne diesen Gedanken?