



# Arbeitsblatt „Urteile über deinen Nächsten“

Urteile über deinen Nächsten • Schreibe es auf • Stelle vier Fragen • Kehre es um

Denke an eine wiederkehrende, wirklich belastende Situation, auch wenn sie nur einmal vorgekommen ist und sich seither in deinem Verstand wiederholt. Während du die unten stehenden Fragen beantwortest, gestatte dir, innerlich zu Zeit und Ort des belastenden Ereignisses zurück zu gehen. Schreibe kurze, einfache Sätze.

Situation: \_\_\_\_\_

## 1. In dieser Situation: Wer ärgert dich, verwirrt dich, macht dich traurig oder enttäuscht dich - und warum?

Ich bin \_\_\_\_\_ auf/wegen \_\_\_\_\_, weil \_\_\_\_\_

*Beispiel: Ich bin wütend auf Paul, weil er mir nicht zuhört.*

## 2. In dieser Situation: Wie willst du, dass er/sie sich ändert? Was willst du, dass er/sie tut?

Ich will, dass \_\_\_\_\_

*Beispiel: Ich will, dass Paul sieht, dass er Unrecht hat. Ich will, dass er aufhört mich anzulügen. Ich will, dass er sieht, dass er sich umbringt.*

## 3. In dieser Situation: Welchen Rat würdest du ihm/ihr anbieten?

\_\_\_\_\_ sollte / sollte nicht \_\_\_\_\_

*Beispiel: Paul sollte einen tiefen Atemzug nehmen. Er sollte sich beruhigen. Er sollte sehen, dass sein Verhalten mich ängstigt.*

## 4. Damit du in dieser Situation glücklich sein kannst: Was brauchst du, dass er/sie denkt, sagt, fühlt oder tut?

Ich brauche von \_\_\_\_\_, dass \_\_\_\_\_

*Beispiel: Ich brauche von Paul, dass er mir zuhört, wenn ich mit ihm spreche. Ich brauche von ihm, dass er zugibt, dass ich Recht habe.*

## 5. Was denkst du über ihn/sie in dieser Situation? Erstelle eine Liste. (Erlaube dir kleinlich & beurteilend zu sein.)

\_\_\_\_\_ ist \_\_\_\_\_

*Beispiel: Paul ist unfair, arrogant, laut, unehrlich, völlig daneben und unbewusst.*

## 6. Was ist es bezüglich dieser Situation, das du nie wieder erleben willst?

Ich will nie wieder \_\_\_\_\_

*Beispiel: Ich will nie wieder erleben, dass Paul mich wieder anlügt. Ich will nie wieder sehen, dass er raucht und seine Gesundheit ruiniert.*

Finde dann für jede Umkehrung einige Beispiele, in der gleichen Situation wie oben beschrieben, die für dich ebenfalls wahr sind. Jetzt untersuche jede deiner Aussagen mit den unten stehenden vier Fragen von The Work. Lass dir stets Zeit, um die tieferen Antworten den Fragen begegnen zu lassen. Kehre anschließend jede Aussage um. Für die Aussage bei Frage Nr. 6, ersetze die Worte: "Ich will nie wieder ..." mit "Ich bin bereit ..." und "Ich freue mich darauf ..." Bis du nicht auf alle Bereiche deines Lebens ohne Angst blicken kannst, ist deine Arbeit nicht getan.

### Hinterfragung (die 4 Fragen)

- 1) Ist es wahr? (Antwort ist ja oder nein)
- 2) Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? (Ja oder nein)
- 3) Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
- 4) Wer wärst du ohne den Gedanken?

### Umkehrungen (Perspektivenwechsel)

- a) Zu dir selbst (Ich höre mir nicht zu) \_\_\_\_\_
- b) Zum Gegenüber (Ich höre Paul nicht zu) \_\_\_\_\_
- c) Ins Gegenteil (Paul hört mir zu) \_\_\_\_\_

