

Kraftvolle Arbeit mit Glaubenssätzen: The Work of Byron Katie

13. Symposium der Systemischen Peergroup am 15.1.2022
vorgestellt von Katrin Frare-Landau & Marietta Esche

I. Einführung in „The Work of Byron Katie“

a) Was ist „The Work“?

The Work ist einfacher und innovativer Weg, um mit Stress oder belastenden Gefühlen umzugehen.

Aus der Neurowissenschaft wissen wir: Jedes belastende Gefühl hat seine Ursache in unserem Denken. The Work setzt genau da an.

b) Woher kommt die Methode her?

Die Methode wurde in den 1980er Jahren von einer Amerikanerin entwickelt. Sie befand sich über Jahrzehnte in einer sehr schweren Krise und Depression. Eines Nachts hatte sie die erstaunliche Erkenntnis, dass ihre Gedanken keine Fakten sind. All ihre Traurigkeit und Wut lösten sich auf, wenn sie aufhörte, ihre Gedanken zu glauben. Aus dieser Erkenntnis heraus, hat sie in den folgenden Monaten und Jahren eine Methode entwickelt, die in der Psychologie zunehmend anerkannt und in der Wissenschaft immer weiter erforscht wird.

II. Die Methode: Vier Fragen und die Umkehrungen

Konkrete Situation: _____

Glaubenssatz: _____

1. **Ist das wahr?** (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?**
 - Welche Gefühle tauchen auf, wenn du diesen Gedanken glaubst?
 - Welche Bilder aus der Vergangenheit und der Zukunft siehst du, wenn du diesen Gedanken glaubst?
 - Wie behandelst du dich und andere Menschen, wenn du den Gedanken glaubst?
4. **Wer wärst du ohne den Gedanken?**

Kehre den Gedanken um.

Eine Aussage kann in der Regel zu sich **selbst**, ins **Gegenteil** und zum **anderen** umgekehrt werden. Denke darüber nach, wie in dieser Situation jede der Umkehrungen für dich genauso wahr oder wahrer ist.

Beispiel einer Aussage:

Er hat mich verletzt

Mögliche Umkehrungen:

Ich habe mich verletzt. (Zu sich selbst)

Er hat mich *nicht* verletzt. (Gegenteil)

Er hat mir *geholfen*. (Gegenteil)

Ich habe *ihn* verletzt. (Zum anderen)

III. Anwendungsfelder

- Im Coaching
- In der Mediation
- Beim Selbst-Coaching

Häufige Anliegen:

- Mit stressvollen Gefühlen umgehen: Angst, Depression, Trauer, Wut
- Beziehungen verbessern
- Klar werden, was ich will

IV. Weiterführende Informationen

- Byron Katie (2002), Lieben was ist. Wie vier Fragen ihr Leben verändern können, 11. Aufl., Arkana Verlag, München.
- Offizielle Website von The Work of Byron Katie: www.thework.com
- Dt. Verband für The Work of Byron Katie (vtw) mit breitem Seminar- und Ausbildungsangebot von zertifizierten Coaches und Lehrtrainern: www.vtw-the-work.org
- "At Home (live) with Byron Katie": Kostenlose Zoom-Sessions mit Byron Katie, <https://thework.com/at-home-with-byron-katie/>