

Eine Lebensperle

**„Mir wurde klar, dass ich litt, wenn ich meine Gedanken glaubte,
und dass ich nicht litt, wenn ich sie nicht glaubte,
und dass dies auf alle Menschen zutrifft.“**

**„Der Verstand kann niemals unter Kontrolle gebracht werden.
Man kann ihn nur untersuchen, ihn lieben und ihm
mit Verständnis begegnen.“**

Diese tiefe Erkenntnis stammt von Byron Katie und sie hat daraus eine wunderbare Selbstfindungsmethode entwickelt, für die man nur ein Blatt Papier, einen Stift, einen offenen Geist und damit auch ein offenes Herz braucht auf der Suche nach der eigenen Wahrheit.

Diese Methode zur Selbsthilfe, ja noch mehr zur Selbsterkenntnis heisst THE WORK und besteht aus vier Fragen und aus den – wie Byron Katie es nennt – Umkehrungen, mit denen man das Gegenteil dessen erfahren kann, was man glaubt.

Die Fragen lauten:

Ist es wahr?

Kannst du absolut sicher sein, dass das wahr ist?

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

Wer wärst du ohne den Gedanken?

Die einzige Möglichkeit zu verstehen, was diese vier Fragen bewirken können, besteht darin, sie selbst anzuwenden.

Ich bin gerne bereit, dir/Ihnen in 60-90 Minuten eine Einführung in diese Arbeit zu geben. Sie können aber auch selbständig einen ersten Eindruck von der Kraft dieser vier Fragen bekommen, wenn Sie auf die Webseite von Byron Katie gehen: www.thework.com/de und ihr auf ihren Videos zusehen, wie sie The Work mit Menschen macht.

Wenn die Fragen ehrlich beantwortet werden, werden sie lebendig. Sie spiegeln Wahrheiten in uns wider, die wir von aussen nicht sehen können.