



RALF HESKE

4 FRAGEN, DIE ALLES VERÄNDERN

DAS GROSSE PRAXISBUCH
FÜR *THE WORK*
NACH *BYRON KATIE*

Vorwort
von
Byron Katie

G|U

DAS BIETET DIESES BUCH:

DIE METHODE SCHRITT FÜR SCHRITT. The Work lässt sich im Handumdrehen ohne Coach oder Seminar anwenden. Selbstcoaching leichtgemacht!

STRESSENDE GLAUBENSsätze FINDEN. Verschiedene Tools wie Arbeitsblätter, Listen oder Reflexionsübungen helfen, zum Kern unseres Leidens vorzudringen.

VIELE LEBENDIGE FALLBEISPIELE. Typische stressige Alltagssituationen werden untersucht. Das Ergebnis ist häufig ebenso verblüffend wie befreiend.

PROFI-TIPPS. Viele spezifische Fragen, die beim Anwenden der Work auftreten können, werden profund behandelt.

THE WORK FÜR ALLE GROSSEN LEBENSTHEMEN. Alles Wichtige, um tief in ein Thema einzutauchen oder nach und nach das ganze Leben »durchzuworken«.

ARBEITSBLATT

»URTEILE ÜBER DEINEN NÄCHSTEN«

Denk an eine stressvolle Situation mit jemandem – zum Beispiel an einen Streit. Während du über diesen konkreten Moment und Ort meditierst und beginnst wahrzunehmen, wie sich das anfühlt, fülle die folgenden Felder aus. Verwende kurze, einfache Sätze.

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

Ich bin (*Gefühl*)
auf/wegen (*Name*) ,
weil

BEISPIEL: Ich bin wütend auf Paul, weil er mich belogen hat.

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

Ich will, dass er/sie

BEISPIEL: Ich will, dass Paul sieht, dass er unrecht hat. Ich will, dass er aufhört, mich zu belügen.

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

Er/sie sollte

*BEISPIEL: Paul sollte mich mit seinem Verhalten nicht verängstigen.
Er sollte einen tiefen Atemzug nehmen.*

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

Ich brauche von ihm/ihr, dass

BEISPIEL: Ich brauche von Paul, dass er mich nicht unterbricht. Ich brauche von ihm, dass er mir wirklich zuhört.

5. Was denkst du über ihn/sie in dieser Situation?

Erstelle eine Liste. (Es ist in Ordnung, kleinlich und beurteilend zu sein.)

Er/sie ist

BEISPIEL: Paul ist ein Lügner, arrogant, laut, unehrlich und unbewusst.

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

Ich will nie wieder

BEISPIEL: Ich will nie wieder erleben, dass Paul mich belügt. Ich will nie wieder missachtet werden.



WAS IST THE WORK?

*Würdest du dein Leben gern mit mehr Freude genießen?
Würdest du dich gern mehr mit anderen verbunden fühlen?
Würdest du dich gern gut fühlen mit dir selbst, so wie du bist?*

Ja?
Dann herzlich willkommen bei The Work.

»DU BIST NICHT GUT GENUG.« IST DAS WAHR?

Wenn ich Menschen mithilfe der Work begleite, steckt hinter ihren Themen häufig ein Glaubenssatz wie: »Ich bin nicht gut genug.« Hier skizziere ich dir an diesem Beispiel eine mögliche Work.

Eine Klientin, nennen wir sie Angelika, hatte bereits einige Erfahrung mit The Work und bat mich, sie bei einem für sie aufreibenden Thema zu begleiten. Sie war relativ frisch in einer Partnerschaft und hatte Angst, ihren neuen Partner wieder zu verlieren. Schon oft war sie verlassen worden und sie befürchtete, dass ihr das auch bei ihrem aktuellen Partner wieder passieren würde.

Ich fragte sie, in welcher Situation diese Befürchtung aufgetreten sei. Angelika überlegte kurz und erzählte dann Folgendes: »Letztes Wochenende habe ich Martin vorgeschlagen, zusammen spazieren zu gehen. Aber er wollte nicht. Seine Reaktion hat mich gelähmt, ich habe mich ganz elend gefühlt. Ich habe mich dann gefragt, was dieses Gefühl ausgelöst haben könnte – und bemerkte, wie wertlos ich mich fühlte. Ich fühlte mich nicht gut genug, um eine erfüllte Beziehung zu haben. Ziemlich übertrieben, oder?«

Ich antwortete: »Es hilft ja nicht, das zu bewerten. Du hast dich so gefühlt, wie du dich gefühlt hast – und du hast bereits die Chance genutzt, dich zu fragen, was diese Gefühle ausgelöst haben könnte. Das ist ja nie die Situation an sich, sondern immer das, was wir über die Situation glauben. Und du hast schon Gedanken genannt, die dich in der Situation gequält haben. Diese können wir uns nun mit der Work genauer anschauen.« Dafür gäbe es verschiedene Möglichkeiten, doch ich möchte es bei diesem ersten Beispiel ganz einfach halten. Ich fragte Angelika also: »In dieser Situation, die du beschrieben hast, welche Gedanken hast du da möglicherweise geglaubt?« »Am stärksten war das ›Ich bin nicht gut genug‹. Ja, das hat mich wirklich getroffen.« Ich bin nicht gut genug – durch diesen Gedanken begleitete ich Angelika nun mit der Work. Zur Einstimmung sagte ich zu ihr: »The Work ist ein meditativer Prozess. Ich

werde dir ein paar Fragen stellen und ich lade dich ein, die jeweilige Frage zu hören, sie wörtlich zu nehmen, innezuhalten und zu bemerken, welche Antwort in dir auftaucht. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Vertraue einfach der Antwort, die sich in dir zeigt.«

Ich lud Angelika ein, ihre Augen zu schließen (das kann den inneren Prozess erleichtern) und sich noch einmal ganz und gar in die Situation mit Martin hineinzusetzen: »Es ist Wochenende, die Sonne scheint, Martin sitzt am Tisch, du kommst ins Wohnzimmer hinein und fragst ihn, ob er mit dir spazieren gehen will. Er sagt Nein.« Angelika begab sich innerlich in diese Situation und beantwortete dann die Fragen, die ich ihr stellte, aus dieser konkreten Situation im Wohnzimmer heraus. Ich stellte ihr die erste Frage der Work: »In dieser Situation: Du bist nicht gut genug – **ist das wahr?**«

Angelika spürte der Frage nach, ich ließ ihr Zeit dafür. Schließlich hörte ich von ihr ein leises Ja.

Ich fragte weiter: »In deiner Situation: Du bist nicht gut genug – **kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?**«

Wieder ließ sie sich Zeit, um ihre Antwort zu bemerken. Schließlich schüttelte sie den Kopf: »Nein.« Sie wirkte ein wenig erleichtert.

DIE FRAGEN EINS UND ZWEI BEANTWORTEN WIR NUR MIT JA ODER NEIN.

Ich stellte die dritte Frage: »In deiner Situation im Wohnzimmer – **wie reagierst du, was passiert, wenn du den Gedanken glaubst** ›Du bist nicht gut genug?‹«

Aus Angelika sprudelte es hervor: »Ich sinke in mich zusammen, meine Schultern hängen, ich atme nur ganz flach. Ich fühle mich schwer und traurig. Da ist eine riesige Traurigkeit in mir. Ich fühle mich einsam und verloren. Gelähmt. Ich versinke in diesem Loch aus Traurigkeit und Hoffnungslosigkeit. Ich bin überzeugt, dass es niemals besser werden wird. Niemand wird jemals bei mir bleiben ... Ich merke gerade, dass ich Martin gar nicht richtig wahrnehme, weil ich so in meinem Ärger und in meiner Trauer versunken bin. Ich bin auch wütend auf ihn. Ich fühle mich abgelehnt – und so abhängig von ihm ... Ich könnte die Tür zuknallen und wegrennen – und zugleich wünsche ich mir seine Nähe. Ich fühle mich so bedürftig ... Das fühlt sich alles so scheußlich an.«

Ich hätte Angelika jetzt noch eine der Unterfragen stellen können, die du weiter hinten in diesem Buch kennenlernen wirst. Sie hatte jedoch die dritte Frage schon umfassend beantwortet – und war dabei auch mit ihren Gefühlen verbunden. Also ging ich weiter zur vierten Frage:

»In der gleichen Situation im Wohnzimmer: Einfach mal angenommen, der Gedanke ›Du bist nicht gut genug‹ hätte gar nicht auftauchen können – **wer wärest du ohne diesen Gedanken?**«

Angelika wurde ganz still. Sie hatte die Augen immer noch geschlossen. Über ihr Gesicht ging ein feines Lächeln. Sie atmete tief und berichtete dann: »Ich wäre innerlich viel ruhiger. Freier. Ich würde mich spüren. Eben bei der dritten Frage schien es mich gar nicht mehr zu geben. Jetzt tauche ich wieder auf. Es wäre okay. Da ist kein Drama mehr ... Irgendwie taucht auch Martin wieder auf. Ohne diesen Gedanken nehme ich ihn überhaupt

erst richtig wahr. Ich kann sehen, dass er da irgendwas an seiner Kamera bastelt und da völlig drin aufgeht ... Es hat nichts mit mir zu tun, dass er nicht spazieren gehen will, er will einfach weiterbasteln. Ich bin frei. Ich beginne mich zu fragen, was ich denn jetzt gern machen möchte ... Ich spüre wieder meine Liebe zu ihm. Ich fühle mich beschwingt. Ich kann meine Lebenslust wieder spüren.«

Ich ließ Angelika noch etwas Zeit zum Nachspüren. Dann ging ich zum nächsten Schritt: »**Welche Umkehrung findest du** für den Satz: Ich bin nicht gut genug?«

»Ich *bin* gut genug.« Auch hier lud ich sie wieder ein, sich selbst in ihrer Situation im Wohnzimmer zu spüren, jetzt mit dieser Umkehrung. Nach einiger Zeit fragte ich sie: »Du bist gut genug – wie könnte das möglicherweise wahr sein in deiner Situation mit Martin im Wohnzimmer?«

»Es ist wahr, weil sein Nein nichts mit mir zu tun hat. Er war einfach nur beschäftigt ... Außerdem ist es für mich wahr, weil ich so deutlich spüren kann, dass mein Selbstwert nur von meiner Meinung über mich abhängt. Ich lebe mein Leben – und wenn ich glaube, ich sei nicht gut genug, dann fühlt es sich auch so an. Und wenn das Gleiche geschieht und ich das nicht glaube, dann ist es gar keine Frage, ob ich gut genug bin oder nicht. Dann bin ich es einfach.«

»Das sind zwei Beispiele für deine Umkehrung. Findest du vielleicht noch eines? Du bist gut genug – wie könnte das noch wahr sein?«

Angelika spürte eine Weile nach. Dann sagte sie: »Ich kann das gerade gar nicht richtig in Worte fassen. Da taucht so ein Gefühl in mir auf, dass es gar nicht um gut genug oder nicht gut genug geht. Ich bin einfach – und das ist

immer gut genug.« Das berührte sie tief. Dann fragte ich sie: »Findest du noch eine weitere Umkehrung?« Da sie bereits Erfahrung mit der Work hatte, kam sie gleich auf: »*Mein Denken über mich* ist nicht gut genug« ... Ja, das kann ich finden.« Sie fing an zu lachen. »Das Einzige, woran ich in der Situation mit Martin leide, ist mein Denken, sind meine Urteile darüber, was es bedeutet, dass er nicht mit mir spazieren gehen will. Eigentlich ist alles gut so, wie es ist, aber wenn mein bewertendes Denken aktiv wird, dann taucht damit der ganze Schmerz auf.«

»Gibt es noch eine Umkehrung für dich?«

»Ich bin nicht *schlecht* genug.« Angelika lachte wieder. »Ja, das stimmt auch! Es erscheint mir jetzt völlig unsinnig, dass Martin in dieser Situation irgendwie gegen mich war. So schlecht bin ich einfach nicht. Ja, diese Umkehrung fühlt sich auch richtig an für mich.« Angelika wirkte jetzt, im Vergleich zum Anfang unserer Sitzung, völlig verändert. Viel leichter, offener, voller Freude und Selbstbewusstsein. Zum Abschluss unserer etwa halbstündigen Sitzung fragte ich sie: »Was nimmst du mit aus dieser Work?«

Sie schloss wieder ihre Augen. Dann sagte sie: »Ich nehme vor allem mit, dass ich immer dann, wenn ich denke, nicht gut genug zu sein, die Realität aus den Augen verloren habe. Wenn ich in der Situation mit Martin ihn wirklich wahrgenommen hätte, dann hätte ich das gar nicht denken können. Ich nehme mit, dass ich gern lernen möchte, immer dann, wenn ich mich schlecht fühle, noch einmal genau hinzuschauen und mich zu fragen: Ist es wirklich so, wie ich denke? Und ich nehme auch mit, dass ich abgesehen von meinem Denken immer schon gut genug bin – einfach weil ich bin.«

WOBEI HILFT DIR THE WORK?

Wie können vier einfache Fragen das ganze Leben verändern? Wie kann es sein, dass wir, indem wir unsere Gedanken hinterfragen, die ganze Welt um uns herum verwandeln? Und was braucht es, um diesen Weg zur Freiheit zu gehen?

The Work kann dir innere Freude, Freiheit und Verbundenheit ermöglichen, wo vorher Enge, Stress und Trennung waren. Wir sind glücklich, wenn wir die Realität so annehmen, wie sie ist, wenn wir lieben, was ist. Und wir fühlen uns schlecht – oder zumindest nicht so gut, wie es möglich wäre –, wenn wir die Realität anders haben wollen, als sie ist, wenn wir also innerlich dagegen ankämpfen. Dieser Kampf dagegen ist bei den meisten Menschen allerdings das, womit sich der Verstand größtenteils beschäftigt. Und das hat enorme Auswirkungen auf unser Wohlbefinden. Außerdem sind wir mit unseren Gedanken sehr oft in der Zukunft. Wir ängstigen uns selbst, weil wir unsere Befürchtungen auf eine vorgestellte Zukunft projizieren. Wir sind wie das kleine Kind, das sich vor dem Monster unter dem Bett fürchtet. Mit The Work machen wir das Licht an: Wir schauen nach und sehen, dass es da gar kein Monster gibt.

Vielleicht kennst du dieses bekannte Gebet: »Gott, gib mir die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.« Diese Gelassenheit, diesen Mut, diese Weisheit können wir in uns selbst entdecken, wenn wir die Work anwenden.

THE WORK EIGNET SICH FÜR JEDES THEMA

Da The Work an der Wurzel des Leidens ansetzt, nämlich in dem Moment, in dem ein Gedanke auftaucht und geglaubt wird, ist es möglich, diesen Prozess auf alle Zustände anzuwenden, mit denen es uns nicht gut geht. Wenn wir die Work häufiger anwenden, kann uns das eine unerschütterliche Zuversicht verleihen, weil wir wissen: Was auch immer geschieht, wir können mit diesem Werkzeug unseren inneren Frieden wiederfinden.

ihre Videos, die du beispielsweise auf YouTube findest.

VIelfältigste Geschenke

Der deutschsprachige Verband für The Work of Byron Katie (vtw) hat 2019 eine kleine Umfrage unter seinen Mitgliedern gemacht, welche ihrer Erwartungen an The Work sich für sie erfüllt haben und welche nicht. Die Antworten lassen sehr schön erkennen, welche Geschenke The Work für uns bereithält. Und sie zeigen auch, dass die Methode zwar wundervolle Ergebnisse bringen kann, aber natürlich keine Zauberpille ist, die man nur zu schlucken braucht und dann ist alles gut. Es ist ein Weg und während wir ihn gehen, begegnen uns weitere Herausforderungen. Nicht alles löst sich sofort in Wohlgefallen auf. Doch wir haben das ideale Instrument, mit allem, was uns begegnet, gut umgehen zu können.

SELBSTFÜRSORGE UND SELBSTLIEBE WERDEN DURCH DIE WORK DEUTLICH STÄRKER. DIE WORKENDEN ERLEBEN AUFFALLENDE WENIGER SCHULDGEFÜHLE UND EIFERSUCHT, DAFÜR MEHR FREIHEIT, MEHR MUT UND MEHR FREUDE AUCH ÜBER DIE EINFACHEN DINGE.

Was sich für die Teilnehmenden an dieser Umfrage erfüllt hat, war zum Beispiel, dass sie mehr Vertrauen ins Leben empfinden, seit sie worken, und das Universum immer häufiger

als freundlich erleben. Mehr Gelassenheit wird erfahren und dafür weniger Stress, Hektik, Aktionismus und Drama. Die Teilnehmenden erleben sich als bessere Zuhörer und ihre Gedanken verlieren insgesamt an Macht. Insgesamt sind die schmerzhaften Gefühle weniger geworden, alte Geschichten klären sich und der Rucksack, den man durchs Leben trägt, wird immer leichter. So vermehren sich Lebensfreude und Lebenskraft. In diesem Sinne lade ich dich herzlich ein, deine eigenen Erfahrungen mit The Work zu machen.

EIN WEG AUS DER DEPRESSION

Mir sind sehr viele Menschen begegnet, die sich mithilfe der Work aus ihrer Depression befreien konnten. Wenn du an Depressionen leiden solltest, empfehle ich dir unbedingt, weiterhin den Anweisungen deiner Ärzte zu folgen. Parallel dazu kannst du gegebenenfalls die Work für dich nutzen. Auch eine Depression rührt daher, dass wir bestimmte Gedanken glauben, die schmerzvoll für uns sind. Diese Gedanken können wir aufspüren, sie mit der Work hinterfragen und ihnen so die Gelegenheit geben, uns in Frieden zu lassen.

Gelebte Work

Ich selbst kam 1999 zur Work. Ich hatte einen Tipp für eine Veranstaltung mit einer Australierin bekommen, hatte aber keine Ahnung, was mich dort erwarten würde. Mit meinen einunddreißig Jahren befand ich mich damals in einem tiefen Sumpf. Seit ich fünfzehn war, hatte ich mich beinahe täglich dicht gemacht – in den ersten Jahren vor allem mit Cannabis, später war ich fast jeden Tag betrunken. Meine Gefühlswelt fühlte sich für mich einfach zu schlimm an, um nüchtern zu bleiben. Ich empfand mich als total ungenügend. Ich war voller Scham und Ängste und wusste keinen Weg da heraus. Ich war extrem schüchtern – wünschte mir aber eigentlich Nähe. Mein Leben war eine große Qual. Genießen konnte ich es so natürlich nicht.

Und dann kam dieser Abend

Ich beobachtete, wie Kali, die Australierin, einige Freiwillige zu sich nach vorn holte und ihnen immer wieder die gleichen Fragen stellte. Es waren teilweise wirklich heftige Geschichten, die die Leute mitbrachten – und ihr Leiden schien sich einfach aufzulösen. Ich spürte das Potenzial, das in diesen vier Fragen lag. Nach der Veranstaltung war mir klar: Wenn ich diese Fragen in mein Leben hole, wird mich das befreien.

So fing ich an, die Work für mich anzuwenden. Ich workte viel, über andere Menschen, aber auch über mich selbst, beispielsweise über meine Grundüberzeugung: »So, wie ich bin, kann man mich nicht lieben.« Nach einiger Zeit bemerkte ich, dass ich seit Wochen keinen Tropfen Alkohol getrunken hatte. Ich hatte mir das nicht vorgenommen, ich hatte es noch nicht einmal bemerkt. Es hatte einfach aufgehört. Sechzehn Jahre lang war ich nie über einen längeren Zeitraum nüchtern geblieben. Jetzt hatte ich begonnen, meine Gedanken zu hinterfragen, und fühlte mich so gut wie nie zuvor. Es gab es keinen Grund mehr, meine Gefühle mit Alkohol zu unterdrücken. Das Trinken hatte einfach aufgehört.

Dranbleiben

Im Sommer 2000 erlebte ich Byron Katie zum ersten Mal. Auch hier wurde ich wieder Zeuge von regelrechten Wundern auf der Bühne. Nachdem ich fünf Jahre lang für mich selbst geworkt hatte, forderten mich Freunde und schließlich auch Katie selbst auf, The Work anzubieten. Seitdem begleite ich Menschen mit Coachings, in Seminaren und Ausbildungen. 2007 verließ ich meinen alten Job und widme mich seitdem komplett der Work. Bis heute führen mich die vier Fragen immer noch tiefer in die Freiheit und in die Liebe hinein.

Ralf

FORSCHUNGSERGEBNISSE ZU THE WORK

Dies ist ein Überblick über eine Reihe wissenschaftlicher Untersuchungen, die sich mit der Wirksamkeit von The Work beschäftigen. Sie spiegeln das breite Spektrum wider, in dem The Work positive Veränderungen bewirken kann. Von der Steigerung der Lebenszufriedenheit bis hin zur Burnout-Prophylaxe – The Work ist ein hilfreiches und einfach anzuwendendes Tool, mit dem die Gesundheit auf geistig-seelischer wie auch auf körperlicher Ebene effektiv und nachhaltig verbessert werden kann. Die Aussagen der Studien werden hier vereinfacht dargelegt von Juliane Korittnik, die sich im Rahmen ihrer Masterarbeit in Psychologie mit der Wirksamkeit der Work beschäftigte. Die Quellenangaben zu den zitierten Studien findest du hier: ralf-heske.de/praxisbuch-bonus.

In der Forschung wird The Work häufig als Inquiry-Based Stress Reduction, kurz IBSR, also als »Untersuchungsbasierte Stressreduktion« bezeichnet.

Mehr Wohlbefinden und Förderung der seelischen Gesundheit

Die Ergebnisse einer israelischen Studie demonstrieren sowohl eine Zunahme der Lebenszufriedenheit als auch eine Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens, des Selbstwert- und des Kohärenzgefühls. Letzteres wird als wichtige Ressource im Umgang mit herausfordernden Lebenssituationen betrachtet. Dass The Work zur Förderung der seelischen Gesundheit beiträgt, verdeutlichen

die Ergebnisse einer weiteren Studie: Nach der täglichen Anwendung von The Work über einen Zeitraum von achtundzwanzig Tagen hatten sich bei den Teilnehmern die Lebensqualität und ein Glücksgefühl, das von äußeren Umständen unabhängig war, deutlich erhöht. Gleichzeitig berichteten sie von einer Verringerung depressiver Symptome, weniger Ärger und einem Rückgang von Angstsymptomen.

Eine andere Studie befasste sich intensiv mit dem Thema Ängstlichkeit. Angst kann die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Wissenschaftliche Theorien gehen davon aus, dass Angst dann auftritt, wenn Menschen eine Situation als bedrohlich für ihr Wohlbefinden einstufen. Das Identifizieren und Hinterfragen der Gedanken mit The Work ermöglicht eine Änderung der Einschätzung von Situationen, sodass sie als weniger bedrohlich empfunden werden. Wie die Ergebnisse der Studie demonstrieren, kann Ängstlichkeit mit The Work effektiv vermindert werden. Nicht nur bei Ängstlichkeit als Persönlichkeitseigenschaft, sondern auch bei Prüfungsangst kann sich The Work als hilfreich erweisen.

Positive Ergebnisse für einzelne Beschwerdebilder

In verschiedenen therapeutischen Modellen werden dysfunktionale Wahrnehmungen und Überzeugungen als Ursache psychischer Belastungen diskutiert. Auf Basis dieser Überlegung konnten Wissenschaftler zeigen,

dass das Hinterfragen Stress auslösender Gedanken mit The Work dazu beiträgt, Stress zu reduzieren, die psychische Belastung zu vermindern und das psychische Wohlbefinden zu steigern. Eine andere Untersuchung ergab, dass The Work ein wirksames Tool zur Verringerung zahlreicher psychopathologischer Symptome wie Depressivität, Ängstlichkeit, Unsicherheit im Sozialkontakt, Aggressivität, Feindseligkeit, Zwanghaftigkeit, paranoidem Denken und Psychotizismus sein kann.

Dass The Work das Leben von Frauen mit einem erhöhten Brustkrebsrisiko positiv beeinflussen kann, bestätigen weitere wissenschaftliche Untersuchungen. Die Wirksamkeit von The Work bei überlebenden Frauen nach einer Brustkrebserkrankung wurde außerdem von Wissenschaftlern einer israelischen Universität untersucht: Schlafqualität, Müdigkeitsgrad sowie das körperliche, soziale, familiäre und emotionale Wohlbefinden der Frauen verbesserten sich mit der regelmäßigen Praxis signifikant.

Weitere Forschungsergebnisse zeigen eine positive Wirkung von The Work auf die Lebensqualität von Menschen mit HIV in Irland und in Zimbabwe. Bei Infizierten besteht oftmals ein hohes Maß an Selbststigmatisierung. Negative Selbsturteile, die zu Scham, Selbstbeschuldigung und einem Gefühl von Wertlosigkeit führen, beeinträchtigen die allgemeine Lebensqualität und den Zugang zu Pflege und Behandlung. The Work bietet einen Ansatz, solche Kernüberzeugungen aufzudecken, wodurch die Überwindung der Selbststigmatisierung ermöglicht wird. The Work kann Menschen mit HIV so dabei unterstützen,

ihre Lebensqualität zu verbessern. Eine andere wissenschaftliche Untersuchung rückte die Selbststigmatisierung von Sexarbeiterinnen in Vietnam in den Fokus und kam zu ähnlich positiven Ergebnissen.

Verbesserungen für Therapeuten und Lehrer

Eine weitere Studie befasst sich mit der Wirkung von The Work in der therapeutischen Arbeit. Wissenschaftler einer australischen Universität fanden heraus, dass The Work für Psychotherapeuten ein hilfreiches Tool sowohl im persönlichen Leben als auch in ihrer therapeutischen Arbeit sein kann. Die Anwendung von The Work unterstützte sie, ihr Wohlbefinden zu stärken und sich vor Burnout zu schützen. Als ein wirksames Werkzeug zur Selbstfürsorge förderte The Work das Selbstbewusstsein und die Selbstannahme der Therapeuten und erhöhte die Akzeptanz den Klienten gegenüber, die kognitive Flexibilität und das metakognitive Bewusstsein. Auch das Vertrauensverhältnis zwischen Therapeut und Klient wurde durch The Work positiv beeinflusst.

In einer Studie befragte Lehrer beschrieben durch die Praxis von The Work ein Gefühl der Zentriertheit sowie eine größere Fähigkeit, die Realität zu akzeptieren. Sie berichteten über eine positive Veränderung in Bezug auf die Festlegung von Grenzen, eine höhere Flexibilität des Denkens und eine Stärkung des Selbstbewusstseins. Diese Verbesserungen unterstützten sie dabei, mit der Komplexität ihres Berufs besser umzugehen, was wiederum Burnout vorbeugen kann.



RALF HESKE hat 1999 »zufällig« *THE WORK* nach Byron Katie kennengelernt. Sein Leben war bis dahin geprägt von dem Gefühl »Mit mir stimmt etwas nicht«. Durch das Anwenden der Work hat sich sein Leben komplett verwandelt. 2004 wurde Ralf von Byron Katie ermutigt, diesen befreienden Prozess auch mit anderen Menschen zu teilen. Seither bietet er Coachings, Seminare und Ausbildungen für The Work an. Er gehörte zu den ersten von Katie ausgebildeten »Certified Facilitators« und zu den ersten *THE WORK*-Lehrcoaches (vtw) und hat bis heute mehr als eintausend *THE WORK*-Seminartage abgehalten. Ralf ist auch Heilpraktiker und Shiatsu-Therapeut, arbeitet aber seit 2008 ausschließlich mit der Work.

www.ralf-heske.de

DIANE ZILLIGES ist Lektorin, Autorin und Coach für *THE WORK OF BYRON KATIE* (vtw).

www.thankswork.de

ARBEITSBLATT

»UNTERSUCHE EINE ÜBERZEUGUNG«

The Work – eine schriftliche Meditation

Trage in der »Glaubenssatz«-Leerzeile einen belastenden Glaubenssatz ein. Es könnte eine Aussage eines »Urteile über deinen Nächsten«-Arbeitsblattes sein, ein stressvoller Glaubenssatz über eine (lebende oder verstorbene) Person, der du noch nicht hundertprozentig vergeben hast, oder irgendein stressvoller Glaubenssatz. Erlaube dir, die konkrete Situation geistig zu überdenken. Untersuche diese Überzeugung dann schriftlich mit den folgenden Fragen und Umkehrungen. Während du die Fragen beantwortest, schließe die Augen, sei still und erlebe mit, was auftaucht.

Glaubenssatz:
.....

1. Ist das wahr? *(Ja oder nein. Bei nein gehe zu Frage 3.)*
.....

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 diesen Gedanken glaubst?
.....
.....

4. Wer wärest du ohne den Gedanken?

.....

.....

Wer oder was bist du ohne den Gedanken?

.....

.....

Kehr den Gedanken um.

BEISPIEL EINER AUSSAGE:

»Er hat mich verletzt.«

Mögliche Umkehrungen:

»Ich habe mich verletzt.«

»Ich habe ihn verletzt.«

»Er hat mich nicht verletzt.«

»Er hat mir geholfen.«

Denke darüber nach, wie in dieser Situation jede der Umkehrungen für dich genauso wahr oder wahrer ist.

.....

.....

EINE ANLEITUNG FÜR INNEREN FRIEDEN

The Work ist die wohl bekannteste Selbstcoaching-Methode der Welt. Sie hilft uns, Stress auslösende Gedanken und Überzeugungen zu hinterfragen und loszulassen.

POSITIVE EFFEKTE: Erfüllendere Beziehungen, bessere Gesundheit, mehr beruflicher Erfolg sowie Freiheit von jeder Art von Problem, das unserem Glück im Weg steht.

UMFASSEND: Ralf Heske, einer ihrer prominentesten Vertreter im deutschsprachigen Raum, erklärt die Methode erstmals Schritt für Schritt und mit all ihren Möglichkeiten und Sonderfällen.

FÜR ALLE: Ob Einsteiger oder Fortgeschrittene – von dieser Anleitung profitiert jeder, der gelassener, glücklicher und innerlich frei werden will.

*»Gut, dass endlich ein leicht verständliches Praxisbuch
für THE WORK vorliegt. Möge es vielen
Menschen helfen, sich selbst und die eigene Wahrheit
zu entdecken und zu leben.«*

ROBERT BETZ

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-7311-9



9 783833 873119



€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.gu.de