



Arbeitsblatt: Untersuche eine Überzeugung

Trage in der ersten Leerzeile einen belastenden Glaubenssatz über eine Person ein, der du noch nicht hundertprozentig vergeben hast (z.B. „Er interessiert sich nicht für mich“). Untersuche diese Überzeugung dann schriftlich mit den folgenden Fragen und Umkehrungen. Während du die Fragen beantwortest schließe die Augen, sei still und erlebe, was auftaucht. Die Überprüfung hört in dem Moment auf zu funktionieren, wo du aufhörst, die Fragen zu beantworten.

Ursprungsgedanke: _____

Beispiel: Er interessiert sich nicht für mich

1. Ist das wahr? (Ja oder nein. Bei nein gehe zu Frage drei.) _____

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?

Mögliche Unterfragen:

- a) Bringt dieser Gedanke Frieden oder Stress in dein Leben?
- b) Welche Bilder aus der Vergangenheit und der Zukunft siehst du, und welche körperlichen Empfindungen tauchen auf, wenn du diesen Gedanken denkst und Zeuge dieser Bilder wirst?
- c) Welche Gefühle tauchen auf, wenn du diesen Gedanken glaubst?
- d) Beginnen sich Zwänge und Süchte zu zeigen, wenn du den Gedanken glaubst? (Lebst du sie mit einem der folgenden Dinge aus: Alkohol, Drogen, Einkaufen, Essen, Sex, Fernsehen, Computer?)
- e) Wie behandelst du die Person in dieser Situation, wenn du den Gedanken glaubst? Wie behandelst du andere Menschen und dich selbst?

4. Wer wärst du ohne den Gedanken? Wer oder was bist du ohne den Gedanken?

Finde dann für jede Umkehrung einige Beispiele, in der gleichen Situation wie oben beschrieben, die für dich ebenfalls wahr sind. Lass dir stets Zeit, um die tieferen Antworten den Fragen begegnen zu lassen.

Umkehrungen (Perspektivwechsel)

Beispiele

1. Zu mir selbst.

(Beispiel "Ich interessiere mich nicht für mich")

2. Zum anderen.

(Beispiel: "Ich interessiere mich nicht für ihn")

3. Ins Gegenteil.

(Beispiel: "Er interessiert sich für mich")

