


# Beliefs



Workbook  
The Work  
Ulla Catarina Lichter

Henry Ford



**GLAUBE ANS GELINGEN  
ODER ANS SCHEITERN,  
MIT BEIDEM WIRST DU  
RECHT BEHALTEN!**



## Veränderung von Beliefs: The Work

**The Work** von Byron Katie ist eine Methode, die sich mit der Wirkung von stressvollen Gedanken -unserem Kopfkino- beschäftigt. Diese Gedanken werden durch vier Standardfragen und die Umkehrung der Überzeugung hinterfragt und ins Wanken gebracht. Dadurch soll Veränderung oder Auflösung erreicht werden.

The Work geht davon aus, dass wir alleine durch unser Kopfkino leiden. Ausgangspunkt der Analyse ist ein negative Bewertung unserer Beliefs. Es gibt Realitäten, denen wir uns stellen müssen (z.B. Mobbing) und die z.B. traurig, verletzend oder grausam sein können. Sie machen uns vielleicht hilflos, wütend oder ohnmächtig. Das aber, was wir **um** diese Realität herum denken und vor allem fühlen, haben wir selbst in der Hand. Wenn ein Kind

z.B. gemobbt wird, ist diese Realität schlimm. Wenn es in der Zeit den Gedanken „Ich bin hilflos“ entwickelt und diesem Gedanken viel Raum gibt, wird das gefühlte Leid noch größer.

Der Wahrheitsgehalt einer Leid verursachenden Überzeugung wird mit Frage 1 und 2 überprüft. Bei Frage 3 und 4 überprüfen wir, inwieweit diese Überzeugung ungünstige Auswirkungen auf den persönlichen Zustand hat, und wie der persönliche Zustand ohne diese hinderliche Vorstellung wäre. Ziel der Methode ist es, feste Überzeugungen zu hinterfragen, belastende Gedanken zu erkennen, darüber neue Vorstellungen zu entwickeln und Umstände oder Beziehungen in einem anderen Licht wahrzunehmen.



# THE WORK

## Glaubenssatz

Ich schaffe das alles nicht!

### 1. Ist das wahr? (Ja oder nein, bei "nein" weiter zu 3.)

Ja, es ist einfach zuviel, das ich zu erledigen habe.

### 2. Kann ich wirklich wissen, dass es wahr ist? Kann ich sicher sein?

Ja, weil ich es so empfinde.

### 3. Wer bin ich, wenn ich diesen Satz denke? (Was fühlst du dabei? Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken denkst?)

Ich bin gestresst. Es fühlt sich an, als wenn mir gleich der Schädel platzt.  
Ich bekomme eine Engegefühl in der Brust. Leichte Kopfschmerzen.

### 4. Wer wäre ich ohne diesen Gedanken? (Wie würde ich mich ohne diesen Gedanken fühlen/reagieren?)

Optimistischer. Ruhiger und kraftvoller. Ich bekomme Lust, zu arbeiten.

## Formuliere deinen Glaubenssatz ins Gegenteil um!

Ich schaffe alles!

# THE WORK

## Glaubenssatz

**1. Ist das wahr?** *(Ja oder nein, bei "nein" weiter zu 3.)*

**2. Kann ich wirklich wissen, dass es wahr ist? Kann ich sicher sein?**

**3. Wer bin ich, wenn ich diesen Satz denke?** *(Was fühlst du dabei? Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken denkst?)*

**4. Wer wäre ich ohne diesen Gedanken?** *(Wie würde ich mich ohne diesen Gedanken fühlen/reagieren?)*

**Formuliere deinen Glaubenssatz ins Gegenteil um!**

## Redaktion und Training

Ulla Catarina Lichter

**Trainerin ,Therapeutin, Beraterin, Coach, Autorin**

Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG), seit 2006 in eigener Praxis mit Schwerpunkt Suggestive Hypnose, Reinkarnationshypnose und EMDR, Mitentwicklerin BiLa®-Coaching, Systemischer Coach (ECA), NLP Master (DVNLP), Kinder- und Jugendcoach (CCK), RZT®-Lehrtrainerin für Resilienz nach dem Bambusprinzip®, SIZE Prozess®-Coach (Level II), Trainerin für Qigong und Improvisationstechniken, Entwicklerin und Lehrtrainerin von EMDR-Coaching

**Kontakt:**

Email an: [info@ulla-catarina-lichter.de](mailto:info@ulla-catarina-lichter.de)

Tel.: +49 (0)30 77 00 82 88

[Empowerment Akademie](#)

[Hypnosepraxis Berlin](#)



## Impressum

©Ursula Catarina Lichter  
Fotos: ©Ulla Catarina Lichter  
©Canva

Nostitzstraße 17  
10961 Berlin  
Tel.: +49 (0)30 77 00 82 88

Workbook: Beliefs