

## Die Yogamatte für deinen Verstand

The Work Arbeitsblätter zum  
einkleben in dein Notizbuch



Hier falten und  
den oberen Teil nach  
innen einklappen

### AB 1: Urteile über deinen Nächsten

**Situation:** denke an / visualisiere eine der  
Situationen, wo der Gedanke auftaucht

Sit. = ..... (z.B.: im Büro, mein Chef  
kommt rein, es ist früh am Morgen, ...)

**1. In dieser Situation, zu dieser Zeit, an  
diesem Ort: Wer ärgert, verwirrt oder  
enttäuscht dich - und warum?**

AB 1 Ich bin ..... auf/wegen ....., weil .....  
[Gefühl] [Name]

davon abgeleitet: ..... sollte .....  
(= der Satz dazu zum worken)

### AB 2: Untersuche eine Überzeugung

Sit. = ..... **Situation** (denke an / visualisiere  
eine der Situationen, wo der stressvolle  
Gedanke auftaucht)

1. Ist das wahr? Ja / Nein
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit  
wissen, dass das wahr ist? Ja / Nein
3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du  
diesen Gedanken glaubst?

*Ich fühle mich ....*

- Bringt dieser Gedanke Frieden oder Stress in dein  
Leben?
- Welche Gefühle tauchen auf, wenn du diesen  
Gedanken glaubst?
- Wie behandelst du dich selbst, wenn du diesen  
Gedanken glaubst?
- Wie behandelst du die anderen Personen in dieser  
Situation, wenn du den Gedanken glaubst?
- 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?
- Beginnen sich Zwänge und Süchte zu zeigen, wenn du  
den Gedanken glaubst? (Lebst du sie mit einem der  
folg. Dinge aus: Alkohol, Drogen, Einkaufen, Essen,  
Sex, Fernsehen, Computer?)

**4. Wer wärest du ohne den Gedanken?**



Hier falten und den  
unteren Teil nach  
innen einklappen

**2. Wie willst du, dass er/sie sich ändert?  
Was willst du, dass er/sie tut?**

2. Ich will, dass ... [Name]

**3. Welchen Rat würdest du ihm/ihr anbieten?**

3. ... sollte/sollte nicht ... [Name]

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

4. Ich brauche von ... [Name], dass ...

**5. Was denkst du über ihn/sie in dieser  
Situation? Erstelle eine Liste**

5. ... [Name] ist ...

**6. Was ist es in dieser Situation, das du  
nie wieder erleben willst?**

6. Ich will nie wieder erleben, dass ...

-> **worke 1-4 von AB 1 mit AB 2**

-> **schreibe Umkehrungen zu 5.**

U1. (zu mir selbst) / U3. (ins Gegenteil)

-> **schreibe zu 6.**

6.1 Ich bin bereit wiederzuerleben ...

6.2 Ich freue mich darauf wiederzuerleben ...

**Kehre den Gedanken um!**

U1. = zu mir selbst

U2. = zum anderen

U3. = ins Gegenteil

für alle Umkehrungen:

= nenne mind. 3 konkrete Beispiele

= bes. pos./starkes Bsp. (living turnaround)



© Konzept Notizbucheinlage: [www.bewusstwie.org](http://www.bewusstwie.org), Andreas Reese

Download: [www.bewusstwie.org/TheWork](http://www.bewusstwie.org/TheWork)

Der Inhalt entspricht einer gekürzten Fassung der offiziellen  
Original-Arbeitsblätter von: [www.vtw-the-work.org](http://www.vtw-the-work.org) - © 2012 Byron Katie