

The Work of Byron Katie

1. Ist das wahr? (Ja oder nein. Bei nein, gehe zu 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?
4. Wer wärest du ohne den Gedanken?

Kehre den Gedanken um. Finde konkrete, echte Beispiele für die Umkehrung. Kannst du noch weitere Umkehrungen finden? Finde für jede Umkehrung 2 – 3 konkrete, echte Beispiele.