



«The Work» von Byron Katie

In ihren Dreissigern wurde die Erfinderin von «The Work» Byron Katie von einer starken Depression heimgesucht. Über einen Zeitraum von zehn Jahren verstärkte sich ihre Depression und Katie war in den letzten beiden dieser Jahre nur selten fähig ihr Bett zu verlassen. Eines Morgens, in ihrer tiefsten Verzweiflung, hatte Sie eine alles im Leben verändernde Erkenntnis.

Katie entdeckte, dass sie litt, wenn sie ihre Gedanken glaubte und dass sie nicht litt, wenn sie diese Gedanken nicht glaubte. Die Ursache für ihre Depression war nicht die Welt um sie herum, sondern ihre Überzeugungen über die Welt um sie herum. In einem Geistesblitz erkannte sie, dass wir uns in unserer Suche nach Glück in die falsche Richtung begeben. Anstatt den hoffnungslosen Versuch zu starten, die Welt so verändern zu wollen, wie sie unseren Gedanken gemäss sein "sollte", können wir diese Gedanken hinterfragen, und indem wir der Wirklichkeit so begegnen, wie sie ist, erfahren wir unvorstellbare Freiheit und Freude. Infolgedessen wurde eine bettlägerige, selbstmordgefährdete Frau von Liebe erfüllt für alles, was das Leben bringt.

«The Work» besteht aus vier Fragen, die unser Leben verändern können

- Ist das wahr, was du denkst?
- Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
- Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
- Wer wärest du ohne den Gedanken?