

Die vier Fragen

Ich bin sauer auf Peter, weil er mir nicht zuhört.

Peter hört mir nicht zu.

1. Ist es wahr? (Ist die Antwort »nein«, gehen Sie zu Frage 3.)
2. Können Sie mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
3. Wie reagieren Sie, was passiert, wenn Sie diesen Gedanken glauben?
 - Welche Gefühle breiten sich in Ihrem Körper aus, wenn Sie diesen Gedanken glauben? (Traurigkeit, Angst, usw.)
 - Bringt dieser Gedanke Frieden oder Stress in Ihr Leben?
 - Wohin reist Ihr Verstand, wenn Sie diesen Gedanken glauben? (Vergangenheit, Zukunft)
 - Welche Süchte oder Zwänge beginnen sich zu manifestieren, wenn Sie diesen Gedanken glauben? (Alkohol, Einkaufen, Essen, Fernsehen)
 - Beschreiben Sie die körperlichen Empfindungen, die auftauchen, wenn Sie diesen Gedanken glauben.
 - Wie behandeln Sie involvierte Personen, wenn Sie den Gedanken glauben?
 - Wie behandeln Sie sich selbst, wenn Sie diesen Gedanken glauben?
4. Wer wären Sie ohne diesen Gedanken?

Die Umkehrungen

Umkehrung zu mir selbst:
Ich höre mir nicht zu.

Umkehrung zum anderen:
Ich höre Peter nicht zu.

Ursprungsgedanke:
Peter hört mir nicht zu.

Umkehrung ins Gegenteil:
Peter hört mir zu.

Umkehrung zu Mein Denken / meine Gedanken:
*Aufräumen ist lästig. – Mein Denken ist lästig
(in Bezug aufs Aufräumen).
Mein Körper ist unflexibel. – Meine Gedanken
sind unflexibel.*

Erklärung:

Geben Sie pro Umkehrung drei echte Beispiele, die Ihnen zeigen, dass die Umkehrung auch wahr oder wahrer ist als der Ursprungsgedanke.