

WAS MEIN DENKEN PRÄGT

Byron Katie

The Work · Loving What Is · A Mind at Home with Itself

Die Geschichten, die wir über andere glauben, sind im Grunde immer Geschichten über uns selbst.

KERNERKENNTNIS

Byron Katie entwickelte The Work — eine Methode der Selbstbefragung, aufgebaut auf vier einfachen Fragen und einer Umkehrung. Wenn ein Gedanke Leiden verursacht, fragt man: Ist es wahr? Kann ich absolut sicher wissen, dass es wahr ist? Wie reagiere ich, wenn ich diesen Gedanken glaube? Wer wäre ich ohne ihn? Dann findet man das Gegenteil — die Umkehrung — und entdeckt, dass es genauso oder noch mehr wahr ist. Was einfach klingt, ist in der Praxis tiefgreifend verstörend. The Work streitet nicht mit deinen Überzeugungen. Es lädt dich ein, sie zu hinterfragen — und in diesem Hinterfragen verändert sich etwas.

DIE VERBINDUNG ZU TUN · SEIN

Katies Erkenntnis: Das meiste unseres Tuns — unsere Reaktionen, Konflikte, gewohnheitsmäßigen Verhaltensweisen — wird nicht von der Realität angetrieben, sondern von den ungeprüften Geschichten, die wir uns darüber erzählen. Der Gedanke "Er respektiert mich nicht" erzeugt eine bestimmte Art des Tuns: Rückzug, Groll, Abwehr. Die Befragung dieses Gedankens verändert das Sein — und das Tun verändert sich damit, ohne Zwang. Nachhaltige Verhaltensänderung kommt nicht aus Disziplin oder Technik. Sie kommt daher, den Gedanken, die das Verhalten antreiben, mit ehrlicher, neugieriger Aufmerksamkeit zu begegnen — und das Sein sich zuerst setzen zu lassen.



"Ich lasse meine Gedanken nicht los. Ich begegne ihnen mit Verständnis. Dann lassen sie mich los."

Dies ist einer der Denker, deren Werk Rolf-Alexander Schimrocks Ansatz zu Leadership, Bewusstsein und der Beziehung zwischen innerem Wachstum und äußerer Performance prägt. Mehr erfahren auf youalreadyknow.de

youalreadyknow.de · Rolf-Alexander Schimrock