

# The Work: Ein Einzelner Gedanke

Was ist passiert? \_\_\_\_\_

Mein stressvoller Gedanke:

“ \_\_\_\_\_ ”

## Wende The Work an (verwende den Selben Gedanken für den gesamten Prozess)

**Erster Teil- 1. Frage:** Ist das wahr? \_\_\_\_\_ (ja oder nein)

**Zweiter Teil- 2. Frage:** Kannst Du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? \_\_\_\_\_ (ja oder nein)

**Dritter Teil- 3. Frage:** Wie reagierst Du, was passiert, wenn Du den Gedanken glaubst?

a. Wenn ich den stressigen Gedanken glaube, fühle ich mich (*kreise ein, was zutrifft*)...

								
traurig	weine ich ein bisschen	weine ich viel	frustriert	genervt	wütend	nervös	ängstlich	male wie Du Dich fühlst

b. Wenn ich den stressigen Gedanken glaube, reagiere ich so ...

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ich gebe auf.                         | <input type="checkbox"/> Ich gebe Widerworte.                               |
| <input type="checkbox"/> Ich sage gemeine Sachen.              | <input type="checkbox"/> Ich habe eine miese Einstellung.                   |
| <input type="checkbox"/> Ich ignoriere ihn/sie.                | <input type="checkbox"/> Ich höre nicht zu.                                 |
| <input type="checkbox"/> Ich werfe ihm/ihr böse Blicke zu.     | <input type="checkbox"/> Ich will beweisen, dass ich Recht habe.            |
| <input type="checkbox"/> Ich folge nicht den Anweisungen.      | <input type="checkbox"/> Ich gebe mir selbst oder anderen die Schuld.       |
| <input type="checkbox"/> Ich sehe nur noch das Negative.       | <input type="checkbox"/> Ich glaube, dass ich nicht gut genug bin.          |
| <input type="checkbox"/> Ich rede hinter ihrem/seinem Rücken.  | <input type="checkbox"/> Ich mache mir Sorgen, was andere über mich denken.  |

c. Andere Dinge, die ich tue oder sage (zeichne oder schreibe es auf):

## Vierter Teil- 4. Frage: : Wer wärest Du ohne den Gedanken?

a. Ohne diesen stressigen Gedanken würde ich mich so fühlen (kreise ein, was zutrifft)...



glücklich



entspannt



liebervoll



lachend



neugierig



positiv

zeichne, wie  
Du Dich fühlst

b. Ohne diesen stressigen Gedanken (kreuze an, was zutrifft)...

würde ich mir überlegen, wie ich das Problem lösen kann. 🤔

würde ich keine gemeinen Sachen sagen. 😇

wüsste ich, dass es Leute gibt, die mich wichtig nehmen. 👁️👁️

würde ich für meinen Anteil Verantwortung übernehmen. 🙋

würde ich gute Entscheidungen treffen. 🙌

würde ich versuchen, ihre/seine Seite zu sehen. 😬

würde ich zuhören. 💡

würde ich Fragen stellen, um es besser zu verstehen. 🧐

würde ich um Hilfe bitten. 🗣️

würde ich nicht mir selber oder anderen die Schuld zuschieben. 😊

würde ich kooperieren. 👧👦

würde ich das Positive sehen. 🙌

c. Andere Dinge, die ich tun oder sagen würde (zeichne oder schreibe es auf)...

## Fünfter Teil - Die Umkehrungen

1. Die **Umkehrung zum Gegenteil** ist \_\_\_\_\_.

Zwei Beispiele, wie das zutrifft:

a. \_\_\_\_\_.

b. \_\_\_\_\_.

2. Die **Umkehrung zu mir selber** ist: \_\_\_\_\_.

Zwei Beispiele, wie das zutrifft:

a. \_\_\_\_\_.

b. \_\_\_\_\_.

3. Die **Umkehrung auf die andere Person** ist: \_\_\_\_\_.

Zwei Beispiele, wie das zutrifft:

a. \_\_\_\_\_.

b. \_\_\_\_\_.

