

Die Umkehrungen

Die Umkehrungen sind ein sehr kraftvoller Teil von The Work. So lange du denkst, die Ursache für dein Problem befände sich „da draußen“, so lange du denkst, jemand oder etwas anderes sei für dein Leiden verantwortlich – so lange bleibt die Situation hoffnungslos. Das bedeutet, du wirst für immer in der Opferrolle verharren. Du leidest im Paradies.

Es geht dabei nicht darum, dir selbst etwas vorzuwerfen oder dich schuldig zu fühlen. Es geht darum, Alternativen zu entdecken, die dir Frieden bringen können.

Nicht für jede Aussage gibt es drei Umkehrungen und für manche gibt es mehr als drei.
Beziehe dich bei jeder Umkehrung auf die ursprüngliche Aussage.

Zu Punkt 1 des „Urteile über deinen Nächsten“ Arbeitsblattes:

Ursprüngliche Aussage	Ich bin enttäuscht wegen Anna, weil sie mich kritisiert.		
Die zu untersuchende Aussage zu Punkt 1	Anna	kritisiert	mich.
Zu mir	Ich	kritisiere	mich.
Zur anderen Person	Ich	kritisiere	Anna.
Ins Gegenteil	Anna	kritisiert	mich nicht.

Zu Punkt 2:

Ursprüngliche Aussage	Ich will, dass	Anna	mich	wertschätzt.
Zu mir	Ich will, dass	ich	mich	wertschätze.
Zur anderen Person	Ich will, dass	ich	Anna	wertschätze.
Ins Gegenteil	Ich will nicht , dass	Anna	mich	wertschätzt.

Zu Punkt 3:

Ursprüngliche Aussage	Anna	sollte	mich	ausreden lassen.
Zu mir	Ich	sollte	mich	ausreden lassen.
Zur anderen Person	Ich	sollte	Anna	ausreden lassen.
Ins Gegenteil	Anna	sollte	mich	nicht ausreden lassen.

Zu Punkt 4:

Ursprüngliche Aussage	Ich brauche von	Anna	dass	sie	mich	lobt.
Zu mir	Ich brauche von	mir	dass	ich	mich	lobe.
Zur anderen Person	Ich brauche von	mir	dass	ich	Anna	lobe.
Ins Gegenteil	Ich brauche nicht von	Anna	dass	sie	mich	lobt.

Zu Punkt 5:

Ursprüngliche Aussage	Anna	ist	gemein.
Zu mir	Ich	bin	gemein.
Zur anderen Person	Nicht möglich, da in der Aussage nur eine Person vorkommt.		
Ins Gegenteil	Anna	ist	nicht gemein.

Die Umkehrungen **zu Punkt 6** werden gesondert behandelt.