

# INHALT

Vorwort von Byron Katie	5	Wie du andere mit der Work begleiten kannst	58
Einleitung	8	Die Unterfragen	60
<b>Was ist The Work?</b>	<b>13</b>	Die Umkehrungen	66
»Du bist nicht gut genug.« Ist das wahr?	14		
Wobei hilft dir The Work?	17		
Was macht The Work aus?	26		
Deine erste Work	34		
Über dieses Praxisbuch	39		
<b>Wie du The Work praktisch anwendest</b>	<b>43</b>		
Wie du dich schriftlich selbst mit der Work begleitest	44		
Die konkrete Situation	50		
Wie du dich selbst ohne Aufschreiben begleiten kannst	53		
Wie du dich mit deinem Handy selbst begleiten kannst	55		
Wie du dich von jemand anderem begleiten lässt	56		
		<b>Das Finden der stressigen Überzeugungen</b>	<b>81</b>
		Belastende Gedanken finden	82
		Das »Urteile über deinen Nächsten«- Arbeitsblatt	84
		Bedeutungsliste	100
		Befürchtungsliste	104
		»Es wäre besser, wenn ...«	109
		»Was muss ich denken, um ...?«	111
		»Ich muss ...«	114
		Einen Brief schreiben	116
		»Da ist nur ein Gefühl ...«	117
		<b>The Work zu einzelnen Themen</b>	<b>121</b>
		The Work für deine Beziehungen	122

The Work für deine Paarbeziehung	131	The Work bei Ängsten und Befürchtungen	197
The Work für Singles	136	The Work über deine Rollen im Leben	200
The Work über deine Kinder	141	The Work über Gott und die Welt	202
The Work über deine Eltern	151		
The Work und Vergebung	157		
The Work zur Klärung der Vergangenheit	159	<b>Die Transformation deines Lebens</b>	<b>209</b>
The Work für einschränkende Glaubenssätze über dich	160		
The Work bei Süchten und Ablenkungen	164	The Work in deinem Leben	210
The Work über deinen Körper	166	Ausblick: Das unendliche Potenzial von The Work	215
The Work über Sexualität	170		
The Work über Arbeit und Beruf	171		
The Work bei Burnout	174	<b>Service</b>	
The Work über Geld und Erfolg	175		
The Work über Tod und Sterben	177	Literaturempfehlungen	220
The Work bei anstehenden Entscheidungen	185	Register	221
The Work bei Schuldgefühlen	187		
The Work bei Schamgefühlen	196		