

INHALT

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

The Work für deine Paarbeziehung	131
The Work für Singles	136
The Work über deine Kinder	141
The Work über deine Eltern	151
The Work und Vergebung	157
The Work zur Klärung der Vergangenheit	159
The Work für einschränkende Glaubenssätze über dich	160
The Work bei Süchten und Ablenkungen	164
The Work über deinen Körper	166
The Work über Sexualität	170
The Work über Arbeit und Beruf	171
The Work bei Burnout	174
The Work über Geld und Erfolg	175
The Work über Tod und Sterben	177
The Work bei anstehenden Entscheidungen	185
The Work bei Schuldgefühlen	187
The Work bei Schamgefühlen	196

The Work bei Ängsten und Befürchtungen	197
The Work über deine Rollen im Leben	200
The Work über Gott und die Welt	202

Die Transformation deines Lebens 209

The Work in deinem Leben	210
Ausblick: Das unendliche Potenzial von The Work	215

Service

Literaturempfehlungen	220
Register	221