

Seelenhüter und innerer Richter



Der folgende Text ist eine Leseprobe aus dem Buch "Seelenhüter und innerer Richter". Über die Übungen des Buches lernen Sie Ihre inneren Anteile des Seelenhüters und des inneren Richters kennen. An allen Stellen, an denen es sich anbietet erhalten Sie Anregungen dazu, wie Sie Sätze für The Work finden. Zusätzlich finden Sie als Anregung viele Beispiel-Works.

Inhalt dieser Leseprobe sind Anregungen, wie Sie in Bezug auf Gefühle und Bedürfnisse Sätze für The Work finden können. Den Schluss dieser Leseprobe bildet eine Beispiel-Work zu dem Satz „Essen brauche ich für meine Entspannung.“

* * * * *

Mein Name ist Renate Waschek. Ich habe das Selbstbestimmt Essen System entwickelt. Die Übungen von Selbstbestimmt Essen basieren auf den Ideen der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg und auf denen von The Work of Byron Katie. Weiter Informationen zu Selbstbestimmt Essen finden Sie hier:

www.selbstbestimmt-essen.de

Informationen, Arbeitsblätter und Anleitungen zu The Work of Byron Katie finden Sie hier:

www.thework.com/deutsch

Wie Sie einen Satz mit The Work of Byron Katie überprüfen, lesen Sie hier:

<https://selbstbestimmt-essen.de/the-work-schritt-fuer-schritt/>

Ideen für The Work¹

Sie können in Kombination mit Bedürfnissen und in Kombination mit Gefühlen Sätze für die Überprüfung mit The Work finden.

Sätze in Kombination mit den Bedürfnissen finden

Sie können mit The Work überprüfen, ob Essen Ihnen tatsächlich diese Bedürfnisse² erfüllt. Nehmen Sie hierzu die Bedürfnisse, die Sie mit der Entdecke-deinen-Schatz-Übung gefunden haben.

¹ Waschek: Seelenhüter und innerer Richter 2020, S. 152 ff

² Welche Bedürfnisse Sie sich mit Essen erfüllen, finden Sie über die Entdecke-deinen-Schatz-Übung heraus. Die Schritt-für-Schritt-Anleitung erhalten Sie als Dankeschön, wenn Sie sich auf www.selbstbestimmt-essen.de für den Newsletter eintragen.

Für das Beispiel der Teilnehmerin sind es die folgenden Bedürfnisse, die für sie mit Essen erfüllt waren: Ruhe, Verbundenheit und Wärme.

Folgende Sätze für die Überprüfung mit The Work sind denkbar:

- Essen (oder was genau gegessen wurde) erfüllt mir das Bedürfnis nach Ruhe.
- Essen (oder was genau gegessen wurde) erfüllt mir das Bedürfnis nach Verbundenheit.
- Essen (oder was genau gegessen wurde) erfüllt mir das Bedürfnis nach Wärme.

Oder:

- Wenn ich esse, ist mein Bedürfnis nach Ruhe erfüllt
- Wenn ich esse, ist mein Bedürfnis nach Verbundenheit erfüllt
- Wenn ich esse, ist mein Bedürfnis nach Wärme erfüllt

Für die Überprüfung ist es wichtig, dass Sie den Satz für den Moment worken, in dem der Satz für Sie wahr war.

Weitere – vom Essen losgelöste – Möglichkeiten sind Sätze nur mit den Bedürfnissen zu bilden:

- Ruhe / Verbundenheit / Wärme ist für mich nicht erfüllt.
- Ruhe / Verbundenheit / Wärme ist mir wichtig.
- Ich brauche Ruhe / Verbundenheit / Wärme.

Formulieren Sie zu jedem Bedürfnis einen eigenständigen Satz, so dass Sie immer nur eines der Bedürfnisse mit The Work überprüfen.

Sätze in Kombination mit dem Gefühl finden

Genauso können Sie Sätze formulieren, die beispielsweise Ihr wichtigstes Gefühl enthalten, das Sie in Ihrem glücklichsten Moment hatten.

Für das Beispiel der Teilnehmerin ist „kraftvoll“ das wichtigste Gefühl.

Folgende Sätze für die Überprüfung mit The Work sind denkbar:

- Wenn ich esse, fühle ich mich kraftvoll.
- Essen ermöglicht mir, mich kraftvoll zu fühlen.
- Essen gibt mir Kraft.
- Essen unterstützt meine Kraft.

Eine weitere Möglichkeit wäre es, die Bedürfnisse als Konzept zu worken. Diese Variante erkläre ich hier nicht. Wer das gerne ausprobieren möchte, kann in dem Buch „Lieben was du isst“ (über Amazon erhältlich) lesen, wie diese Variante von The Work funktioniert.

Überprüfung mit The Work

Alle diese Gedanken können Sie mit The Work überprüfen.

1. Wählen Sie einen Satz aus, finden Sie eine Situation, in der Sie diesen Gedanken geglaubt haben und

- überprüfen Sie diesen Satz zu dieser Situation mit The Work. Wenn Sie keine Situation finden, können Sie diesen Satz auch ohne eine Situation mit The Work überprüfen.

Beispiel-Work einer Teilnehmerin

Situation: „Gestern als ich mich abends vor den Fernseher setzen wollte, habe ich vorher automatisch überlegt, was ich mir zu essen und zu trinken mitnehme. Ich packte in der Küche Schokolade und Chips zusammen und nahm alles mit zum Fernseher ins Wohnzimmer. Dann habe ich alles aufgegessen, während ich mir einen Spielfilm ansah.“

Satz, den ich überprüfe:

Essen brauche ich für meine Entspannung.

- Essen brauche ich für meine Entspannung.* Ist das wahr?

Ja.

- Essen brauche ich für meine Entspannung.* Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?

Nein.

- Essen brauche ich für meine Entspannung.* Wie reagierst du, was geschieht, wenn du diesen Gedanken glaubst?

Ich esse. Ich bin gestresst. Mir fällt nur Essen ein, wenn ich entspannen will. Ich bin nicht mit mir in Kontakt. Ich bin angespannt, meine Wangen sind angespannt. Ich fühle mich verloren. Ich merke, wie ich wütend werde, wie ich in mir drin, fast heimlich wütend bin. Meine Schultern sind angespannt. Ich Sorge nicht für mein Wohlbefinden. Ich esse nebenbei, genieße es nicht. Sehe dabei fern. Ich gebe die Verantwortung für meine Entspannung an das Essen ab. Das Essen soll für meine Entspannung sorgen, damit bin ich nicht mehr in meinen Angelegenheiten. Ich nehme mich selber und meine Bedürfnisse nicht ernst. Ich traue mir selber nicht zu, für mein Wohlergehen zu sorgen.

Ich belüge mich. Es gibt Anderes, das mich entspannen könnte. Ich bekomme nicht mit, dass es besser wäre, schlafen zu gehen. Ich verwende pauschal Essen, wenn ich entspannen will, ohne herauszufinden oder herausfinden zu wollen, was ich wirklich brauche. Essen ist so eine scheinbar einfache Lösung, ich kann einfach essen und komme nicht auf die tausend anderen Möglichkeiten, die ich hätte, um zu entspannen. Ich speise mich selber mit einer einzigen billigen Idee ab. Ich wertschätze mich und meine Bedürfnisse nicht.

Ich gehe schlecht mit mir um. Ich nehme meinen Zustand nicht ernst. Ich bekomme nicht mit, wie erbärmlich das ist, mich einfach mit Essen abzuspeisen. Ich bekomme nicht mit, wie einfallslos ich bin. Es ist, als habe ich Scheuklappen auf, die mich nur Essen als Lösung sehen lassen.

Ich bin richtig entsetzt, dass ich mich so schlecht behandle. Ich nutze Essen tatsächlich dafür, schnell und ohne Nachdenken zu entspannen, damit ich dann wieder funktionieren kann. Ja, ich benutze Essen dafür, mich wieder funktionstüchtig zu machen, ohne darüber nachdenken zu müssen, was gerade tatsächlich schief läuft, so dass ich Entspannung brauche. Anstatt in meinem Leben etwas zu ändern, mir mein Leben schöner und entspannter zu machen, lasse ich mich essen.

3. *Essen brauche ich für meine Entspannung.* Wer oder was wärest du ohne diesen Gedanken?

Ich grinse. Ich bin in der Lage, in Alternativen zu denken. Meine Schultern entspannen sich. Ich atme aus. Ich bin im Hier und Jetzt. Ich übernehme die Verantwortung für meine Wohlergehen.

Ich übernehme die Verantwortung für mein Handeln. Ich kann innehalten und spüren, was in mir gerade los ist, was ich tatsächlich brauche. Neben dem Essen gibt es plötzlich tausend Möglichkeiten für Entspannung. Essen steht da nicht mehr im Fokus. Essen ist an den Rand gerückt, vielleicht gar nicht mehr von Bedeutung.

Ich kann mich entspannen. Ich kann mir selber Entspannung geben. Ich brauche nur durchzuatmen, in mich zu horchen, mich selber ernst nehmen, für mich da sein, mich wichtig nehmen. Ich brauch nur mich selber für meine Entspannung. Ich bin die einzige Person, die ich in dem Moment braucht und ich bin da, ich muss nur mit mir in Kontakt sein.

Ich nehme mich und meine Bedürfnisse ernst, das ist toll. Ich erlaube mir nicht funktionsfähig zu sein, das fühlt sich toll an. Ich funktioniere nicht, das ist alles. Allein diese Feststellung lässt mich entspannen.

Die Umkehrungen

Essen brauche ich für meine Entspannung. Kehre den Gedanken um!

1. Umkehrung:

Essen brauche ich nicht für meine Entspannung.

Könnte diese Umkehrung auch wahr sein oder vielleicht sogar wahrer als der Ursprungsgedanke? Finde drei echte Beispiele, wie diese Umkehrung wahr sein könnte!

Es gibt tausend Anderes, das ich für meine Entspannung brauchen könnte. Kontakt zu mir selber, brauche ich für meine Entspannung, Essen brauche ich nicht. Im Hier und Jetzt sein, brauche ich für meine Entspannung. Ein ehrlicher Umgang mit mir selber ist entspannend. Essen brauche ich wirklich nicht für meine Entspannung. Ich kann mir eingestehen, dass ich gerade nicht mehr kann, um dann damit umgehen zu können. Einfach nur ruhen.

2. Umkehrung:

Essen brauche ich für meine Anspannung.

Könnte diese Umkehrung auch wahr sein oder vielleicht sogar wahrer als der Ursprungsgedanke? Finde drei echte Beispiele, wie diese Umkehrung wahr sein könnte!

Ja, mit Essen will ich mich puschen, will ich mich funktionsfähig erhalten. Wenn ich Stress auf der Arbeit habe, dann benutze ich Essen, um mich in einer Anspannung zu halten, so dass ich funktionieren kann. Ich benutze Essen eher um mich wach zu halten und um konzentriert sein zu können, obwohl ich bereits erschöpft bin.

3. Umkehrung:

Essen brauche ich gegen meine Entspannung.

Könnte diese Umkehrung auch wahr sein oder vielleicht sogar wahrer als der Ursprungsgedanke? Finde drei echte Beispiele, wie diese Umkehrung wahr sein könnte!

Ja, mir wird jetzt klar, dass Essen bei mir gar keine Entspannung bewirkt. Wenn ich an die letzte Ess-Situation zurückdenke, war ich mit dem Essen überhaupt nicht entspannt, im Gegenteil, ich war angespannt.

Wenn ich die Umkehrung so lese, wird mir klar, dass ich gerade mit Essen nicht entspannen kann. Für mich wäre es viel, viel besser, wenn ich tatsächlich einfach entspannen würde, anstatt zu essen. Essen puscht mich richtig.

4. Umkehrung:

Mein Denken brauche ich für meine Entspannung.

Könnte diese Umkehrung auch wahr sein oder vielleicht sogar wahrer als der Ursprungsgedanke? Finde drei echte Beispiele, wie diese Umkehrung wahr sein könnte!

Wie ich in dem Prozess dieser Work erkannt habe, ist es mein Denken, das für meine Entspannung viel wichtiger ist als Essen. Wenn ich mein Denken dazu verwende, Ideen für Entspannung zu finden, dann ist mein Denken hierzu viel nützlicher als Essen. Wenn ich einfach nur esse, ist mein Denken ausgeschaltet, dabei bräuchte ich in dem Moment mein Denken, dann könnte ich zum Beispiel auf die Idee kommen, einfach ein bisschen zu dösen oder ein Nickerchen zu machen.

5. Umkehrung:

Mich brauche ich für meine Entspannung.

Könnte diese Umkehrung auch wahr sein oder vielleicht sogar wahrer als der Ursprungsgedanke? Finde drei echte Beispiele, wie diese Umkehrung wahr sein könnte!

Ich bin die einzige Person, die ich für meine Entspannung brauche, das ist absolut wahr und fühlt sich total entspannend an. Und das ist auch total entspannend, weil ich immer da bin. Über mich kann ich immer verfügen. Diese Umkehrung erscheint mir viel ehrlicher.