



# Gedankendetektive

The Work of Byron Katie für Kinder

## Kurzanleitung zur Gedankenuntersuchung

Was ist die Situation?

- Welches Gefühl hast du in der Situation?
- Auf wen oder was bezieht sich das Gefühl?

Was hast du in dem Moment gedacht?

(Gedanke wiederholen) Ist das wahr?

(Gedanke wiederholen) Kannst du sicher wissen, dass das wahr ist?

(Gedanke wiederholen) Wie reagierst du, wenn du den Gedanken glaubst?

- (Gedanke wiederholen) Was spürst du in deinem Körper, wenn du den Gedanken glaubst?
- (Gedanke wiederholen) Welche Gefühle tauchen auf, wenn du den Gedanken glaubst?

(Gedanke wiederholen) Wer wärst du ohne den Gedanken?

Was ist die Umkehrung ins Gegenteil?

(Umkehrung ins Gegenteil wiederholen) Welche Beispiele fallen dir dafür ein, dass das wahr ist?

Was ist die Umkehrung zum anderen? (Personen tauschen Platz)

(Umkehrung zum anderen wiederholen) Welche Beispiele fallen dir dafür ein, dass das wahr ist?

Was ist die Umkehrung zu dir? (Andere Person ersetzen durch „Ich“/“mich“/“mir“)

(Umkehrung zu dir wiederholen) Welche Beispiele fallen dir dafür ein, dass das wahr ist?

Wir tauschen die Rollen. Jetzt stellt der andere die Fragen.