

Datum:

Name:

Die Umkehr-Fibel

Für die mit The Work geprüften Gedanken und Sätze gibt es grundsätzlich drei Möglichkeiten der Umkehrung (und eine vierte Spezialumkehrung):

1. Ins Gegenteil. (Diese Umkehrung geht immer.)
2. Zu sich selber. (Diese Umkehrung geht fast immer.)
3. Personentausch. (Diese Umkehrung funktioniert nur, wenn der Satz zwei Personen enthält.)
4. Spezialumkehrung: Zu „Mein Denken“ (Wird selten verwendet, nur, wenn Gegenstand des untersuchten Satzes ein Objekt ist (zum Beispiel geht es in deinem Satz um „Essen“ oder um deinen „Körper“).)

Beispiel für die Umkehrung zu: Er liebt mich nicht.

Ins Gegenteil:

1. Möglichkeit: Er liebt mich. (Das „nicht“ wird entfernt.)
2. Möglichkeit: Er hasst mich nicht (Ein Wort wird ins Gegenteil gesetzt.)

Zu sich selber:

Ich liebe mich nicht. (Ich setze mich an jede Stelle des Satzes, an der die andere Person steht.)

Personentausch:

Ich liebe ihn nicht. (Der Satz enthält zwei Personen: „Ich“ und „Er“, die Stellung dieser beiden Personen im Satz werden getauscht.)

Zu „Mein Denken“:

Diese Möglichkeit funktioniert hier nicht, da es in dem Satz nicht um ein Objekt geht.

Achtung: Doppelte Umkehrungen!

Bei den Umkehrungen für The Work wird jeweils eine Umkehrung durchgeführt, sonst erhält man eine doppelte Umkehrung. (Katie verwendet manchmal doppelte Umkehrungen, ich persönlich mache das nicht und ich hatte es auch schon, dass eine doppelte Umkehrung für mich Sinn machte.)

Beispiel für eine doppelte Umkehrung:

„Er liebt mich nicht.“ wird zu „Er hasst mich.“ umgekehrt.

„Er hasst mich“ ist eine doppelte Umkehrung, weil „liebt“ zu „hasst“ wird *und* das „nicht“ weggelassen wurde

Korrekte Umkehrungen zu „Er liebt mich nicht.“ sind „Er liebt mich.“ (ins Gegenteil), „Er hasst mich nicht.“ (ins Gegenteil), „Ich liebe ihn nicht.“ (Personentausch) und „Ich liebe mich nicht.“ (zu mir selber).

Achtung: Wichtig für die Begleiterinnen einer Work

Lass stets deine Klientin die Umkehrungen formulieren! Die Klientin entscheidet, welche Umkehrung sie zuerst formuliert und wie die Umkehrung lauten soll. Lass deine Klientin einfach auf die Frage: „Welche Umkehrungen kannst du finden?“ antworten.

Datum:

Name:

Übersichtstabelle zu möglichen Umkehrungen

Umkehrungen / Beispiele	Süßigkeiten geben mir Trostr.	Ich hasse mich.	Mein Mann verleitet mich zum Essen.	Ich sollte weniger essen.
<i>Ins Gegenteil</i>	Süßigkeiten geben mir keinen Trostr. Süßigkeiten nehmen mir Trostr. Süßigkeiten geben mir Frust ⁱ . (Oder grammatisch einfacher zu handhaben: Süßigkeiten frustrieren mich.) Obst gibt mir Trostr.	Ich liebe mich. Ich hasse mich nicht.	Mein Mann verleitet mich nicht zum Essen. Nicht mein Mann verleitet mich zum Essen. Mein Mann verleite mich zum Fasten / Hungern ...	Ich sollte mehr essen. Ich sollte nicht weniger essen Ich sollte weniger fasten / hungern.
<i>Zu sich selber</i>	Ich gebe mir Trostr. ⁱⁱ	–	Ich verleite mich zum Essen.	–
<i>Personentausch</i>	–	–	Ich verleite meinen Mann zum Essen	–
<i>Zu „Mein Denken“</i>	Mein Denken gibt mir Trostr	–	– ⁱⁱⁱ	–

ⁱ Oder was für dich das Gegenteil von „Trostr“ ist.

ⁱⁱ Diese Umkehrung ist nicht ganz korrekt, weil Objekte zu „Mein Denken“ umgekehrt werden, mir hat diese Umkehrung geholfen. Einfach ausprobieren.

ⁱⁱⁱ Der Satzgegenstand ist nicht das Essen, sondern der Mann, daher hier keine Umkehrung zu „Mein Denken“.