



Gedankendetektive

The Work of Byron Katie für Kinder

Anleitung zur Gedankenuntersuchung mit der Körperliste

Körperliste	Gedankenuntersuchung / Fragen von The Work	Antwort-Beispiel
Füße stampfen auf den Boden (<i>Wo stehst du?</i>)	Was ist die Situation?	Ich bin bei meiner Oma. Meine Schwester durfte eine Stunde fernsehen. Als ich danach fernsehen wollte, durfte ich nicht. Ich sollte stattdessen meine Sachen packen.
Knie zittern (<i>Gefühl bewusst werden</i>)	Welches Gefühl hast du in der Situation?	Ich bin sauer.
Auf Oberschenkel abwechselnd zeigen (<i>Gefühl konkretisieren</i>)	Auf wen oder was (bezieht sich das Gefühl)?	Ich bin sauer auf meine Oma.
Mit dem Hintern wackeln (<i>Was (be)drückt dich?</i>)	Was hast du in dem Moment gedacht? → Tipp: Ich schreibe mir den Gedanken auf. → Tipp: Der Antwortende schließt seine Augen für die restliche Befragung.	Oma ist ungerecht mir gegenüber.
Hüfte seitlich kippen (<i>Abwägen wie eine Waage</i>)	Bei deiner Oma durfte deine Schwester fernsehen und du nicht. Oma ist ungerecht mir gegenüber. Ist das wahr?	Ja.
Hände auf Brust/Herz legen (<i>Herz befragen</i>)	Oma ist ungerecht mir gegenüber. Kannst du sicher wissen, dass das wahr ist?	Nein.
Schultern hängen lassen (<i>Reaktionen bewusst werden</i>)	Bei deiner Oma durfte deine Schwester fernsehen und du nicht. Oma ist ungerecht mir gegenüber. Wie reagierst du, wenn du den Gedanken glaubst?	Ich bin wütend auf Oma. Ich denke, sie bevorzugt meine Schwester. Ich schreie sie an. Ich stampfe auf den Boden.
Hals drücken (<i>Körper bewusst werden</i>)	Oma ist ungerecht mir gegenüber. Was spürst du in deinem Körper, wenn du den Gedanken glaubst?	Ich spüre einen Wutknoten in meiner Brust. Mein Hals schnürt sich zusammen. Meine Hände machen eine Faust.
Mundwinkel hoch- und runterziehen (<i>Gefühle bewusst werden</i>)	Oma ist ungerecht mir gegenüber. Welche Gefühle tauchen auf, wenn du den Gedanken glaubst?	Wut. Ärger. Ich bin auch traurig und enttäuscht.
Hand schlägt seitlich auf den Kopf (<i>als würde ich den Gedanken rausschubsen</i>)	Bei deiner Oma durfte deine Schwester fernsehen und du nicht. Oma ist ungerecht mir gegenüber. Wer wärst du ohne den Gedanken?	Ich würde ganz normal meine Sachen packen. Es würde mir gut gehen.



Gedankendetektive

The Work of Byron Katie für Kinder

Körperliste	Gedankenuntersuchung / Fragen von The Work	Antwort-Beispiel
Körper umdrehen / den Rücken zuwenden (Umkehrung ins Gegenteil)	Oma ist ungerecht mir gegenüber. Was ist die Umkehrung ins Gegenteil? → Tipp: Ich schreibe mir die Umkehrung auf.	Oma ist nicht ungerecht mir gegenüber. <i>Oder: Oma ist gerecht mir gegenüber.</i>
Finger zählen 1, 2, 3 (1, 2 oder 3 Beispiele für die Umkehrung finden)	Oma ist gerecht mir gegenüber. Welche Beispiele fallen dir dafür ein, dass das wahr ist?	1. Als meine Schwester einmal bei ihrer Freundin übernachtet hat, habe ich den ganzen Abend bei Oma ferngesehen. 2. Während meine Schwester ferngesehen hat, durfte ich die restliche Pizza essen und sie hat nichts abbekommen. 3. Ich durfte neulich bei Oma Computerspiele machen, während meine Schwester Hausaufgaben machen musste.
Arme kreuzen (Umkehrung zum anderen: Personen tauschen Platz)	Oma ist ungerecht mir gegenüber. Was ist die Umkehrung zum anderen?	Ich bin ungerecht Oma gegenüber.
Finger zählen 1, 2, 3 (1, 2 oder 3 Beispiele für die Umkehrung finden)	Ich bin ungerecht Oma gegenüber. Welche Beispiele fallen dir dafür ein, dass das wahr ist?	1. Ich dachte, sie bevorzugt meine Schwester. Dabei durfte ich die Pizza alleine essen. 2. Meine Mama kam früher als vereinbart, um uns abzuholen. Oma wusste das vorher nicht. 3. Oma hat mir versprochen, dass ich beim nächsten Mal fernsehen darf.
Auf die Brust trommeln wie ein Gorilla (Umkehrung zu mir: Alle anderen Personen werden zu mir hin umgedreht)	Oma ist ungerecht mir gegenüber. Was ist die Umkehrung zu dir?	Ich bin ungerecht mir gegenüber.
Finger zählen 1, 2, 3 (1, 2 oder 3 Beispiele für die Umkehrung finden)	Ich bin ungerecht mir gegenüber. Welche Beispiele fallen dir dafür ein, dass das wahr ist?	1. Ich habe gedacht, ich wäre ungerecht behandelt worden. Dabei war mir die Pizza viel lieber als Fernsehen. 2. Meine Oma hat mir eine tolle Geschichte vorgelesen, während meine Schwester ferngesehen hat. Eigentlich fand ich das schön. Ich hatte das ganz vergessen. 2. Ich fand den Film sowieso nicht interessant.

Hinweis: Die Umkehrung ins Gegenteil ist *immer* möglich. Die Umkehrung zum anderen und die Umkehrung zu mir können, je nach Gedanke, nicht vorhanden sein.

Beispiel: „Das ist ungerecht“ kann nur ins Gegenteil umgedreht werden: „Das ist nicht ungerecht“ oder „Das ist gerecht“.