

wirksamsten Werkzeug geworden, mit Hilfe dessen ich all diejenigen Gedanken überprüfen kann, die mir weismachen wollen, dass ich aufgrund meiner Situation unglücklich sei. Ein wertvolles Werkzeug, das mir immer wieder hilft, mich von meinen belastenden Gedanken zu befreien.

An dieser Stelle möchte ich noch einmal auf den *Anhang I* hinweisen. Ich habe dort zuerst anhand eines eigenen Beispiels das Arbeitsblatt *Urteile über deinen Nächsten* erklärt und anschliessend die folgenden zwei Gedanken überprüft, welche vielen trauernden Menschen vertraut sein dürften: «Ich bin schuld, dass mein geliebter Mensch gestorben ist» und «Ich habe meinen geliebten Menschen verloren». Damit jedoch nachvollziehbar wird, wie die Antworten zu diesen Überprüfungen zustande gekommen sind, ist es empfehlenswert, *trosthandbuch* zuvor der Reihe nach durchgelesen zu haben.

Zum Ausklang dieses Kapitels möchte ich Eckhart Tolle – Autor von *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart* – zitieren, der aus meiner Sicht das prägnanteste Resümee zu The Work geschrieben hat. Ich fand es auf der Rückseite von Byron Katies Broschüre Ein Auszug aus *Lieben was ist*: «Byron Katies The Work ist ein grosser Segen für unseren Planeten. Die Grundursache des Leidens ist die Identifikation mit unseren Gedanken, mit den Geschichten, die ununterbrochen in unserem Verstand ablaufen. The Work ist wie ein rasiermesserscharfes Schwert, das die Illusion durchtrennt und dir ermöglicht, selbst die zeitlose Essenz deines Seins zu erkennen. Mit *Lieben was ist* hast du den Schlüssel in der Hand. Nutze ihn.»