

The Work



The Work (deutsch: „Die Arbeit“), ist ein Weg den Verstand zu hinterfragen und zu klären. Wir begeben uns in einen Prozess, bei dem wir unsere stressvollen Gedanken zuerst identifizieren und dann hinterfragen. Es handelt es sich um 4 Fragen und Umkehrungen.

Ich selbst empfinde „The Work“ nicht nur als Methode, die ich mit einem Blick rational durchschaue. Sie ist eine Meditation, eine Erfahrung und verblüfft mich immer wieder als würde ich sie zum ersten Mal machen. R. M. Rilke sagt in seinem Brief an den jungen Dichter : „Wir müssen lernen, die Fragen selbst lieb zu haben, dann leben wir uns eines fernen Tages in die Antworten hinein“.

So ähnlich empfinde ich mein Erleben mit The Work – nur muss ich oft nicht auf einen fernen Tag warten, sondern lebe mich durch die Untersuchung in die Antworten hinein, die für mich zu diesem Zeitpunkt dran sind und komme zu einer neuen inneren Haltung, die mein Leben in positivster Weise beeinflusst.