

Die Umkehrungen

Die Umkehrungen sind deine Gelegenheit, Wahrheiten zu erfahren, die das Gegenteil dessen sind, was du glaubst. Eine umgekehrte Aussage kann viele Offenbarungen mit sich bringen. Die Untersuchung kann dich von den schmerzhaften Sichtweisen einer Situation befreien, die du unschuldigerweise für wahr hältst. Die Umkehrungen können ein erstaunliches Tor und ein Wiedereintrittspunkt in ein liebevolleres, mehr von Selbstverwirklichung geprägtes Leben sein. Erfahre die unten stehenden Umkehrungen, bis du mit dem Prozess vertraut bist.

Eine Aussage kann manchmal zu sich **selbst**, zum **anderen** und ins **Gegenteil** umgekehrt werden. Hier sind drei Beispiele von Umkehrungen zu der Aussage "Paul ist unfreundlich zu mir". Finde eine konkrete Situation in deinem Leben, in der du einen ähnlichen Gedanken hattest, und erfahre die unten stehenden Umkehrungen:

Umgekehrt zu sich selbst:

Ich bin unfreundlich zu *mir*. (In dieser Situation: Wie warst du unfreundlich zu dir?)

Umgekehrt zum anderen:

Ich bin unfreundlich zu *Paul*. (In dieser Situation: Wie warst du unfreundlich zu Paul?)

Umgekehrt ins Gegenteil:

Paul ist *freundlich* zu mir. (In dieser Situation: Wie war Paul freundlich zu dir?)

Um Umkehrungen zu finden, gehe zurück zu deiner Original-Aussage, statt eine Umkehrung umzukehren. Zum Beispiel: "Er sollte seine Zeit nicht verschwenden" kann umgekehrt werden zu "*Ich* sollte *meine* Zeit nicht verschwenden", "*Ich* sollte seine Zeit nicht verschwenden" und "Er *sollte* seine Zeit verschwenden". Beachte, dass "Ich sollte meine Zeit verschwenden" und "Ich sollte seine Zeit verschwenden" keine gültigen Umkehrungen sind; sie sind Umkehrungen von Umkehrungen, statt Umkehrungen der Original-Aussage.

Gestatte dir, jede Umkehrung voll und ganz zu erfahren, und berücksichtige dabei deine eigene Situation. Frage dich, ob eine oder mehrere deiner umgekehrten Versionen genauso wahr oder wahrer zu sein scheinen wie dein Original-Gedanke, und finde mindestens drei echte, konkrete Beispiele. Benenne beispielsweise drei Arten und Weisen, wie *du* in dieser konkreten Situation unfreundlich zu *dir selbst* warst. Benenne drei Arten und Weisen, wie *du* in dieser Situation unfreundlich zu *Paul* warst. Benenne drei Arten und Weisen, wie Paul in dieser Situation *freundlich* zu dir war. Es geht darum, die wahre Ursache deines Leidens zu entdecken.