

## THE WORK Interview

### Interpretation

Was genau an der Person stresst / ärgert / stört dich?  
(Martin hält sich nicht an die Abmachungen.)

---



---

### Verlangensatz

Wie genau sollte die Person sein?  
(Martin sollte sich an die Abmachungen halten.)

---



---

### Skalenabfrage

Auf einer Skala von 0 - 10, 10 = extreme Belastung  
und 0 = ich bin im Frieden damit, wie stark belastet  
dich dieses Thema? Skalenwert: \_\_\_\_  
Wo im Körper ist dieses Gefühl? \_\_\_\_  
Wie willst du dich in Zukunft fühlen? Skalenwert: \_\_\_\_

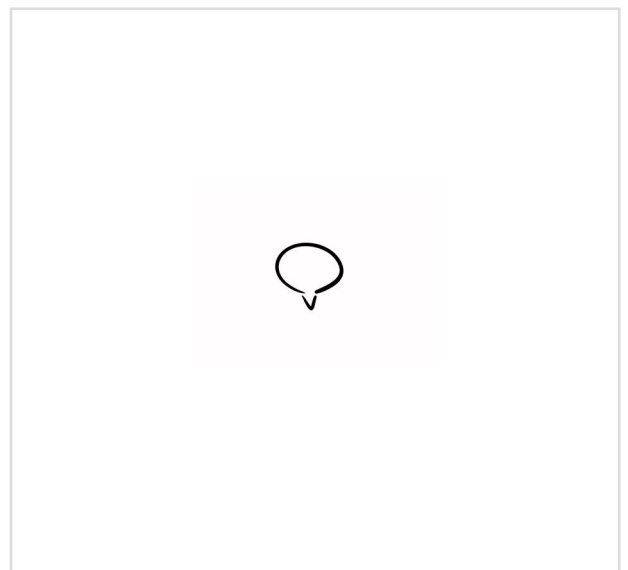
### Visuelle Repräsentation

**Richtung:** Aus diesem Gefühl heraus, wo um  
dich herum erscheint die Person? Eher vorne,  
hinten, links oder rechts?

**Entfernung:** Wie weit ist sie entfernt?

**Größe:** Ist sie gefühlt größer, kleiner oder  
gleich groß?

**Blickrichtung:** Wohin schaut die Person, zu dir,  
mit dir in die gleiche Richtung oder in eine andere  
Richtung?



## THE WORK Abschluss

### Hilfreiche Umkehrungen

Welche Umkehrungen sind für dich besonders  
hilfreich?

---



---

### Hilfreiche Maßnahmen

Was wirst du hilfreiches tun?

---



---

### Skalenabfrage

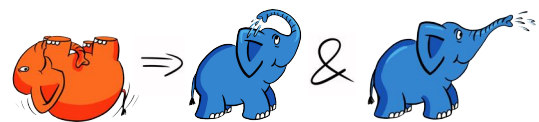
Wie ist der Skalenwert jetzt? \_\_\_\_

### Visuelle Repräsentation

Wo erscheint jetzt die Person? \_\_\_\_\_

### Wenn - Dann Plan einüben

Wenn die Person ..., dann werde ich ...



### Einwände

Spricht etwas dagegen, dass du so über dich und  
die andere Person denkst?

Gibt es einen guten Grund die alte Denkweise zu  
reaktivieren?

Bei Ja: Den Einwand beWORKen.

Bei Nein: Hab viel Freude damit!