

› The Work© nach Byron Katie ‹



Mit 'The Work'© hat die Amerikanerin Byron Katie der Menschheit einen wunderbaren Weg gezeigt, unsere alltäglichen kleinen wie grossen Probleme **auf eine revolutionär einfache und wirkungsvolle Weise** zu lösen (siehe ihre Bücher: "Lieben was ist" und "Ich brauche deine Liebe - stimmt das?"). Dieser Weg beruht auf der Erkenntnis, daß jede Art von Leiden - körperliches wie seelisches - seinen Ursprung in unseren nicht hinterfragten, unwahren Gedanken hat. **Von Kindheit an gewöhnen wir uns an ein Denken, das nicht wahr ist.** Wir sind uns dieser Gedanken jedoch so gut wie nie bewusst. Durch all diese Gedanken und Glaubenssätze erschaffen wir uns eine Lebenswirklichkeit, die für die meisten Menschen schwer, anstrengend und voller Sorgen, Konflikte und Ärger ist. Alles im Aussen ist ein Spiegel unseres Denkens.

Unwahre Gedanken führen zu Stress, Konflikten, Ärger und Krankheiten. Das Aufdecken dieser Unwahrheiten und das Bewußtmachen der Wahrheit jedoch befreit. Bei 'The Work' handelt es sich nicht um eine herkömmliche Therapie, sondern um eine Selbstklärungsmethode, deren Anwendung jeder in kurzer Zeit erlernen kann. In meinen Seminaren erlernen Sie diesen Prozess für sich selbst und integrieren ihn in Ihr Leben. "The Work" ist für jeden, der sie anwendet in seinem Leben, eine Quelle für Freude, Leichtigkeit, Frieden, Gesundheit und Erfolg. Ich bin 'The Work' vor vier Jahren zum ersten Mal begegnet und habe bei Byron Katie mehrere Seminare besucht, u.a. auch die 9-tägige Ausbildung 'THE SCHOOL OF THE WORK'. Seit zwei Jahren ist 'The Work' fester Bestandteil meiner Arbeit an mir selbst und mit anderen Menschen. Obwohl von dieser Methode bereits viele Menschen gehört haben, wird sie bis heute noch häufig unterschätzt in ihren Möglichkeiten und irrtümlicherweise mit anderen Techniken wie Mentaltraining (NLP o.a.) oder 'Positives Denken', Kognitive Therapie u.a. verglichen. 'The Work' jedoch ist etwas völlig eigenständiges und solchen Methoden weit überlegen. Ich bin Byron Katie sehr dankbar für dieses grosse Geschenk an die Menschheit und möchte es an viele Menschen weiterreichen. **Die Auswirkungen, die 'The Work' auf die Lebenswirklichkeit von Menschen in kurzer Zeit hat, sind ausserordentlich und oft verblüffend.** Die Rückmeldungen der bisherigen Seminarteilnehmer sind wunderbar und sehr ermutigend. **Welche Probleme können mit 'The Work' geklärt werden?**

- ▶ Unzufriedenheit mit sich selbst und mit dem Leben
- ▶ Sinn des Lebens, Lebenseinstellung, spirituelle Fragestellungen
- ▶ Ängste, Schmerz, Wut, Ohnmacht, Minderwertigkeit, Eifersucht, Neid...
 - alle Emotionen, unter denen wir leiden
- ▶ Krankheiten und körperliche Beschwerden
- ▶ Ehe- und Partnerschaftsfragen (Kommunikation, Sexualität, Treue ...)
- ▶ Konflikte mit Kindern (Erziehungsfragen, Schulprobleme, 'Problemkinder')

- ▶ Konflikte mit Eltern, Geschwistern, Chefs, Kollegen, Nachbarn, Ex-Partnern...
 - ▶ Süchte und Abhängigkeiten (Alkohol, Rauchen, Spielsucht, Workaholics)
 - ▶ Materieller Mangel (Geldsorgen, Arbeitslosigkeit)
- Weitere Informationen über Byron Katie und internationale Veranstaltungen rund um 'The Work' finden Sie unter www.thework.com

<http://www.thework.com/deutsch/index.asp>