

»Keine Ihrer
Überzeugungen
ist wahr. Dies zu
wissen, bedeutet
Freiheit.« BYRON KATIE

The Work ist ein Weg, die Gedanken zu identifizieren und zu untersuchen, die alles Leiden in der Welt verursachen.



Verband für
The Work
of Byron Katie

Inhalt

1	Vorwort _____	2	Anerkennung als Coach (vtw) _____	31	
2	The Work of Byron Katie _____	7	Anerkennung als Lehrcoach (vtw) _____	32	
	Was ist The Work? _____	7	Ihre Ansprechpartner im vtw _____	33	
	Wie funktioniert The Work? _____	7	Kommunikation und Verwaltung _____	33	
	Warum wirkt The Work? _____	8	Der Vorstand _____	34	
	Wohin führt The Work? _____	8	Das Gremium der Lehrcoaches _____	35	
	The Work of Byron Katie erleben _____	9	Das Gremium der Coaches _____	35	
	Arbeitsblatt »Urteile über deinen Nächsten« _____	10	Erfahrungsberichte _____	36	
	Die vier Fragen _____	11	Coaching für Lehrer, Eltern und Schüler _____	36	
	Die Umkehrungen _____	14	The Work im Strafvollzug _____	37	
	Das Arbeitsblatt vollständig bearbeiten _____	17	Veränderungen für Langzeitarbeitslose _____	37	
	Lieben, was ist _____	18	Neues Bewusstsein für Führungskräfte _____	38	
3	Der Verband für The Work of Byron Katie (vtw) _____	23	Worken mit Paaren _____	39	
	Das bietet der vtw allen Interessierten _____	23	The Work als Katalysator für Management und Führungskräfte _____	39	
	Das bietet der vtw seinen Mitgliedern _____	26	4	Epilog _____	41
	The Work Summer Camp _____	28		Über Byron Katie _____	43
	Qualitätssicherung durch verbindliche Ausbildungsstandards _____	31	5	Sponsorenverzeichnis _____	47
			6	Impressum _____	56

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten die zweite, aktualisierte Auflage unserer Broschüre in der Hand.

Ganz herzlich laden wir Sie ein, uns auf eine gedankliche Abenteuerreise zu begleiten. Die Reise führt Sie an Orte, die Ihnen einerseits so vertraut sind wie Ihr eigenes Zuhause und Ihnen andererseits vielleicht so exotisch vorkommen werden wie eine unentdeckte Insel im Pazifik. Womöglich werden Sie Menschen treffen, die Sie schon Ihr Leben lang kennen – und doch können Sie bei diesem Abenteuer Seiten an ihnen entdecken, von denen Sie nicht ahnten, dass es sie gibt.

Sie brauchen keinen Koffer mitzunehmen, wir empfehlen lediglich ein kleines Handgepäck, in dem Sie folgende Reiseaccessoires verstauen: Neugier, Offenheit sowie die Bereitschaft, ausgetretene Pfade zu verlassen und neue Kontinente zu erkunden.

Der Weg, von dem hier die Rede ist, wird unter dem Namen „The Work of Byron Katie“ inzwischen von zahlreichen Menschen auf der ganzen Welt beschritten.

Er kann dabei helfen,

- besser mit Stress umzugehen
- Konflikte zu lösen
- neue Perspektiven auf Probleme zu gewinnen
- die eigene Lebensfreude zurückzuerlangen
- inneren Frieden zu finden
- den eigenen Gedanken mit Verständnis zu begegnen

Wo auch immer Ihre Reise startet, wohin auch immer sie Sie führt – sie verläuft entlang einer einfachen Route, die aus vier Fragen und dem Erkunden neuer Perspektiven besteht. Die Koordinaten, die Ihnen dabei die Richtung weisen, sind schmerzvolle Gefühle und stressvolle Gedanken sowie die Menschen, die diese Gedanken in Ihnen auslösen oder ausgelöst haben.

Wenn es Situationen, Umstände oder Menschen in Ihrem Leben gibt, mit denen Sie nicht zufrieden sind, die Sie immer wieder aufregen, unter denen Sie leiden oder vor denen Sie am liebsten flüchten möchten, wird es sich für Sie höchstwahrscheinlich lohnen, die Reise anzutreten. Im schlimmsten Fall haben Sie hinterher eine halbe Stunde mit Lesen verbracht. Im besten Fall öffnet sich für Sie die Tür zu einer neuen Dimension Ihres Lebens.

Die Reiseleitung übernimmt der Verband für The Work of Byron Katie (vtw), zu dem Sie ab Seite 23 weitere Informationen finden.

Im Namen des vtw-Vorstands wünsche ich Ihnen viel Spaß



Ralf Giesen
Vorstandsvorsitzender
Verband für The Work of Byron Katie e. V.





»Wollen Sie lieber
recht haben oder
frei sein?«

BYRON KATIE



THE WORK

The Work of Byron Katie

Wenn Sie zu den Menschen gehören, die vor einer Reise gern mit dem Finger auf der Landkarte die Route nachzeichnen, laden wir Sie ein, die folgende kurze Einführung zu lesen. Damit bekommen Sie eine erste Vorstellung davon, wohin die Reise führt. Gleichwohl kann das Betrachten der Landkarte die Reise selbst – die Erfahrung – nicht ersetzen.

Was ist The Work?

The Work ist ein Weg, anders mit Stress und Leid umzugehen, als die meisten von uns es zunächst gelernt haben. The Work basiert auf der Erfahrung, dass jedes belastende Gefühl die Folge von einschränkenden, bewertenden oder »negativen« Gedanken ist. In dem Moment, in dem wir diesen Gedanken Glauben schenken, beginnt in uns das Leiden, die Unzufriedenheit, der Krieg mit der Realität.

Wenn wir diese Gedanken jedoch mit The Work identifizieren und untersuchen, sind wir in der Lage, unser Leiden zu beenden. Wir können Missverständnisse erkennen, verschüttete Erfahrungsanteile neu entdecken und unsere Perspektive erweitern. Mit jedem The-Work-Prozess gewinnen Klarheit, Frieden und Freude mehr Raum in uns.

Wie funktioniert The Work?

Das Material für The Work sind Ihre stressvollen Gedanken in einer bestimmten Situation. Diese Gedanken schreiben Sie im ersten Schritt auf. Zu jedem Gedanken, den Sie aufgeschrieben haben, beantworten Sie dann vier Fragen:

1. Ist der Gedanke wahr?
2. Können Sie mit absoluter Sicherheit wissen, dass der Gedanke wahr ist?
3. Wie reagieren Sie, wenn Sie den Gedanken glauben?
4. Wer wären Sie ohne den Gedanken?

Anschließend bilden Sie die sogenannten Umkehrungen zu Ihrem Gedanken. Lautet der Gedanke beispielsweise „Peter hört mir nicht zu“, so sind folgende Umkehrungen möglich:

Umkehrung ins Gegenteil: Peter hört mir zu
Umkehrung zum anderen: Ich höre Peter nicht zu
Umkehrung zu sich selbst: Ich höre mir nicht zu

Sie sind eingeladen, zu jeder dieser Umkehrungen drei Beispiele zu finden, die belegen, dass die Umkehrung auch wahr ist. Bei diesen Beispielen kommt es darauf an, dass sie für Sie überzeugend sind – nicht, ob sie für andere stimmig sind.

Warum wirkt The Work?

The Work setzt auf der Ebene von Überzeugungen an – denn jeder Gedanke, den wir für wahr halten, ist letztlich genau das: eine Überzeugung. Und wenn wir davon ausgehen, dass Überzeugungen unsere Gefühle und Verhaltensweisen bestimmen, ist hier der Dreh- und Angelpunkt, um in diesem Prozess der Selbsterkenntnis zu erkennen, was die Ursache für unser Leiden ist. The Work eröffnet einen Raum, um die Überzeugungen zu hinterfragen, die uns Unzufriedenheit bringen statt Frieden, Kummer statt Freude, Stress statt Ruhe. In dem Moment, in dem wir erkennen, dass eine Umkehrung ebenso wahr ist wie die ursprüngliche Aussage, verliert die Überzeugung an Kraft und wir können ein Stück Gelassenheit und Lebensfreude zurückgewinnen.

»Durch The Work hat sich meine Sichtweise, wie das Leben zu funktionieren hat, radikal in Annehmen und Loslassen verändert.«

Angelika Waller



Wohin führt The Work?

Wohin The Work Sie führen wird, werden Sie erst dann wissen, wenn Sie diesen Weg beschreiten. Viele Menschen, die The Work intensiv anwenden, betrachten den Ansatz weniger als Methode zur Stressbewältigung, sondern vielmehr als Haltung, mit der sie ihr Leben leben. The Work ist eine Möglichkeit, sich zu verbinden – mit der eigenen Vergangenheit, der Gegenwart, der Zukunft, mit sich selbst und anderen Menschen. The Work ist eine Einladung, das zu lieben, was ist.

The Work of Byron Katie erleben

Wie jede Reise beginnt auch unsere damit, sich erst einmal auf den Weg zu machen. Nicht immer läuft die Anfahrt ganz stressfrei ab, deshalb laden wir Sie ein, sich folgende Szene vorzustellen: Sie sitzen in Ihrem Auto und sind ganz entspannt auf der Autobahn unterwegs. Das Wetter ist traumhaft und Sie genießen die Fahrt auf der freien Straße. Als auf der rechten Fahrbahnseite eine Karawane von Lastwagen auftaucht, wechseln Sie auf die linke Fahrbahn, um zu überholen. Während Sie überholen, sehen Sie im Rückspiegel, wie ein Auto mit großer Geschwindigkeit und Lichthupe auf Sie zugerast kommt. Sie können nicht rechts einscheren, also fahren Sie weiter auf der linken Spur. Das Auto hinter Ihnen rückt gefährlich nahe an Ihre Stoßstange heran und der Fahrer gibt Ihnen mit seiner Lichthupe deutlich zu verstehen, dass Sie Platz machen sollen. Welche Gefühle und Gedanken haben Sie wohl in diesem Moment?

Vielleicht denken Sie „Der andere Fahrer sollte mich nicht so bedrängen!“ oder: „Er hat kein Recht, so nah aufzufahren und mich damit in Gefahr zu bringen.“ – Vermutlich lösen diese Gedanken eher Stress, Wut oder Angst aus als Gelassenheit oder Frieden. Und genau mit solchen stressauslösenden Gedanken beschäftigen wir uns, wenn wir The Work of Byron Katie anwenden. Auf welche Situation sich diese Gedanken beziehen, ist dabei unerheblich. The Work kann bei Themen wie Krankheit, Krieg oder Liebeskummer ebenso angewendet werden wie bei Konflikten am Arbeitsplatz oder in der Familie.

Erfahrungsgemäß ist eine als stress- oder leidvoll erlebte Situation nicht nur an einen einzelnen Gedanken geknüpft, sondern an ein ganzes Bündel von Gedanken. Deshalb hat es sich bewährt, all diese Gedanken erst einmal zu Papier zu bringen, bevor wir mit dem The-Work-Prozess beginnen. Als Unterstützung für diesen ersten Schritt gibt es das Arbeitsblatt **»Urteile über deinen Nächsten«**.

Mit dem Ausfüllen dieses Arbeitsblattes kann Ihr persönliches Abenteuer beginnen. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, lesen Sie die kurze Einleitung auf dem Arbeitsblatt und füllen Sie es aus. Wenn Sie nicht direkt in die Broschüre schreiben möchten, notieren Sie Ihre Aussagen mit der entsprechenden Nummerierung einfach auf einem Blatt Papier. Sie können das Arbeitsblatt auch auf www.vtw-the-work.org (Startseite, Kasten im linken Bereich) oder auf www.thework.com/deutsch kostenlos herunterladen.

Ist es wahr, dass Peter mir nicht zuhört? Bin ich heillos und kann in seinen Kopf schauen? Kenne ich alle Arten auf der Welt, jemandem zuzuhören, oder lasse ich nur meine Art des Zuhörens gelten? Wichtig ist: Es geht hier nicht um Erklärungen, Rechtfertigungen oder Geschichten, sondern um ein schlichtes Ja oder Nein. Lautet die Antwort auf Frage 1 „Ja“, so ist Frage 2 eine Einladung, tiefer zu gehen, genauer hinzuschauen. Kann ich mit absoluter Sicherheit wissen, dass der Gedanke wahr ist? Antworten Sie mit Ja oder Nein – beide Antworten sind gleich gut.

3. Wie reagieren Sie, wenn Sie diesen Gedanken glauben?

„Peter hört mir nicht zu“

Tanja: *„Ich bin irritiert, verunsichert und auch beleidigt. Ich fühle mich nicht gesehen von ihm und auch nicht gewertschätzt. Das fühlt sich unangenehm an, mein Körper wird hart und fest, meine Atmung wird flacher. Ich rege mich innerlich über Peter auf, erzähle mir eine Geschichte, was für ein unmöglicher Kerl er ist. Ich ziehe mich beleidigt zurück, werde einsilbig, meine Stimme bekommt etwas Gepresstes und Unfreundliches. Ich bin beschäftigt mit mir und meiner Enttäuschung.“*

Frage 3 verdeutlicht, welche Auswirkungen ein Gedanke auf das Wohlbefinden und das Leben eines Menschen haben kann. Wie reagiere ich, was passiert, wenn ich den Gedanken glaube? – Die Antwort zeigt, wie Sie Ihr Leben mit dem Gedanken leben. Unterm Strich hat ein stressvoller Gedanke stressvolle Auswirkungen. Wir erforschen die Auswirkungen des Gedankens auf unsere Emotionen, unsere inneren Bilder, unseren Körper, unser Handeln.

4. Wer wären Sie ohne diesen Gedanken?

„Peter hört mir nicht zu“

Tanjas Antwort lautet: *„Ohne den Gedanken bin ich entspannter. Ich kann Peter besser in die Augen schauen und ihn wahrnehmen. Mein Körper fühlt sich weicher an, der Atem geht wieder tiefer. Ich habe nicht mehr so einen Druck auf der Brust. Ich bin flexibler, kann leichter mit Peter im Kontakt sein. Es hat nicht mehr so etwas Verbissenes zwischen uns, sondern es ist wie ein verspielter Austausch.“*

Frage 4 klingt für Sie vielleicht ungewöhnlich. Es geht bei dieser Frage darum, den Gedanken für einen Moment loszulassen, innerlich still zu werden und wahrzunehmen, was nun auftaucht. Wichtig ist: Die Frage bezieht sich nicht darauf,

wie es wäre, wenn Sie den Gedanken gar nicht erst hätten denken müssen, weil die Situation anders gewesen wäre. Gemeint ist: Wie würden Sie exakt dieselbe Situation ohne den Gedanken erleben. Peter tut einfach, was er tut – nur Tanja ist ohne den Gedanken: „Er hört mir nicht zu“



»The Work ist für mich eine Lebenskunst, durch die ich mehr Freiheit, Frieden und Gelassenheit in mir spüren kann.«

Brigitta Frei Wülser

In Frage 3 erleben Sie die Situation mit dem Gedanken, in Frage 4 haben Sie die Möglich-

keit, die Situation noch einmal anders zu erleben – nämlich ohne den Gedanken. Sie werden erstaunt sein, wie unterschiedlich sich dieselbe Situation anfühlen kann. Hier wird der Ursache-Wirkung-Mechanismus zwischen Gedanken und Gefühlen besonders deutlich.

An dieser Stelle gönnen wir Tanja eine Pause und lassen Sie selbst ans Lenkrad: Nehmen Sie sich den ersten Satz von Ihrem Arbeitsblatt vor und wandeln Sie den Teil nach dem Komma in eine Aussage um, wie wir es im Beispiel beschrieben haben. Hier noch ein paar andere Beispiele, die verdeutlichen, wie das funktioniert:

„Ich bin enttäuscht von Annette, weil sie nichts mehr mit mir zu tun haben will.“ wird zu: „Annette will nichts mehr mit mir zu tun haben“ „Ich bin wütend auf Ralf, weil er mich beleidigt hat“ wird zu: „Ralf hat mich beleidigt“

Wenn Sie so etwas geschrieben haben wie: „Ich bin genervt von Sabine, weil sie zu spät gekommen ist, als wir in den Urlaub fahren wollten, und wir deshalb in einen dreistündigen Stau geraten sind“, dann brechen Sie den Satz auf eine einfache Aussage herunter. Die Situation haben Sie ohnehin gut in Erinnerung. Es reicht also aus, mit dem Wesentlichen zu arbeiten: „Sabine ist zu spät gekommen“

Wenn gerade keine andere Person da ist, die Ihnen die vier Fragen stellen und Sie durch Ihren Prozess begleiten kann, können Sie The Work auch für sich allein anwenden. Notieren Sie sich Ihre Antworten einfach auf einem Blatt Papier, denn erfahrungsgemäß schweift der Verstand beim Schreiben nicht so leicht ab wie beim Nachdenken. Zusätzlich kann Ihnen das Arbeitsblatt »**Untersuche eine Überzeugung**« helfen, im Prozess zu bleiben. Dieses Arbeitsblatt können Sie auf www.vtw-the-work.org (Startseite, Kasten im linken Bereich) oder auf www.thework.com/deutsch kostenlos herunterladen.

Die Umkehrungen

Nachdem Sie die vier Fragen beantwortet haben, geht es im nächsten Schritt darum, die sogenannten Umkehrungen zu Ihrem Gedanken zu bilden. Die Umkehrungen sind eine Gelegenheit, das, was man für wahr hält, aus anderen Perspektiven zu betrachten. Indem Sie Beispiele finden, wie die Umkehrung ebenso wahr ist wie die ursprüngliche Aussage, haben Sie die Chance, etwas Neues über sich selbst oder den anderen zu erfahren. Sie können eine andere Sichtweise auf die Situation gewinnen, die Ihren Stress oder Ihr Leid ausgelöst hat.

Die Umkehrung einer Aussage ins Gegenteil ist immer möglich. Häufig lassen sich zusätzlich weitere Umkehrungen bilden. Sie können sich dabei an folgendem Raster orientieren:

- Umkehrung ins Gegenteil
- Umkehrung zum anderen
- Umkehrung zu sich selbst

Für unseren Beispielsatz funktioniert dies folgendermaßen:

Umkehrung ins Gegenteil

Aus dem Gedanken „Peter hört mir nicht zu“ wird: „Peter hört mir zu“

Wenn wir Beispiele für eine Umkehrung suchen, lohnt es sich, möglichst nah an der ursprünglichen Situation zu bleiben und zu prüfen, ob die Umkehrung in der Situation auch wahr ist. Falls Sie Schwierigkeiten haben, Beispiele in der Situation zu finden, können Sie den Kontext erweitern.

Für die Umkehrung „Peter hört mir zu“ lauten Tanjas Beispiele:

1. Peter hält sich zumindest nicht die Ohren zu, er steht mir gegenüber und nickt sogar.
2. Er bezieht sich in unserem Gespräch auf das, was ich gesagt habe.
3. Er muss mir irgendwie zugehört haben, weil er sich später an Dinge erinnert, die ich ihm erzählt habe.

Umkehrung zum anderen

Ich glaube von jemandem, er tue etwas, das ich selbst ablehne oder verurteile. Könnte es nicht sein, dass auch ich dieses verurteilte Verhalten manchmal an den Tag lege – und das sogar in der konkreten Situation, über die ich geschrieben habe? Genau auf diesen Mechanismus spielt die nächste Umkehrung an:

die Umkehrung zum anderen. Wenn ich denke „Peter hört mir nicht zu“, ist vielleicht auch wahr: „Ich höre Peter nicht zu“

An diesem Punkt kann es zu einem Reflex der Abwehr kommen: Ich? Nein, ich höre immer zu! Wenn Tanja auf ihrem Standpunkt verharrt, behält sie recht und Peter bleibt ein unangenehmer Zeitgenosse für sie. Ihr Stress bleibt allerdings auch bestehen – spätestens wenn sie Peter das nächste Mal begegnet, ist der Stress wieder da. Byron Katie stellt deshalb gern die Frage: „Wollen Sie lieber recht haben oder frei sein?“ Wenn Sie bereit sind, sich offen und ehrlich auf die



»Durch The Work hat sich bei mir ein positiveres Lebensgefühl und liebevolleres Verständnis mir selbst und meinen Mitmenschen gegenüber eingestellt.«

Britta Weckesser

Umkehrungen einzulassen, werden Sie mit jedem The-Work-Prozess ein kleines Stückchen Freiheit für sich gewinnen.

Für die Umkehrung „Ich höre Peter nicht zu“ findet Tanja in der Situation folgende Beispiele:

1. Ja, als ich so beschäftigt damit war, mich innerlich über ihn aufzuregen, konnte ich ihm gar nicht mehr zuhören.
2. Ich bin schon mit so einer Haltung zu ihm gegangen, dass ich seine Vorschläge gar nicht hören wollte, weil ich dachte, dass meine sowieso besser sind. Dadurch entgeht mir etwas in unserem Gespräch, ich höre ihm gar nicht mehr wirklich zu.
3. Anscheinend habe ich während des Gesprächs auch nicht immer zugehört, da ich Momente hatte, in denen ich mich gefragt habe: Was hat er jetzt noch mal gesagt?

Umkehrung zu sich selbst

Aus „Peter hört mir nicht zu.“ wird: „Ich höre mir nicht zu.“ – Dies ist die dritte mögliche Umkehrung für unseren Beispielsatz und auch sie stellt den einen oder anderen vielleicht zunächst vor eine Herausforderung. Doch es lohnt sich, genau hinzuschauen.

Tanja findet für die Umkehrung „Ich höre mir nicht zu“ folgende Beispiele in der Situation:

1. In dem Gespräch mit Peter übergehe ich meine Impulse zu unserem Projekt und höre mir selbst nicht zu.
2. In dem Moment sage ich mir: Jetzt hör dem Peter doch einfach mal ganz entspannt zu. Doch mein Verstand tut das ab und geht lieber in die Beschwerde über ihn.
3. Tanja findet zwar kein drittes Beispiel, das sich unmittelbar auf die Situation bezieht, doch es fällt ihr ein Beispiel aus einem anderen Kontext ein. Auch dieses Beispiel belegt für sie, dass die Aussage „Ich höre mir nicht zu“ wahr ist: Ich höre mir nicht zu, wenn ich mir fest vornehme, mich mehr zu bewegen, und dann doch den ganzen Tag am Computer sitze.

Grundsätzlich gilt: Die Beispiele sollen für Sie selbst überzeugend sein. Deshalb ist es hilfreich, so genau und präzise wie möglich zu sein. Es reicht nicht aus, zu sagen: Ja, sicher gibt es auch Momente, in denen ich mir selbst nicht zuhöre. Gefragt ist nach einem ganz konkreten Beispiel, wann, wo und wie Tanja sich selbst nicht zuhört.

Wenn Sie für eine Umkehrung nur ein oder gar kein Beispiel finden, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um dies wahrzunehmen. The Work ist auch hier eine Einladung zur Meditation mit den Umkehrungen. Manchmal braucht es einfach etwas mehr Zeit, um still zu werden und sich für diese Umkehrung zu öffnen. Manchmal tauchen Beispiele auch erst viel später auf. Vielleicht fallen sie Ihnen in der nächsten Situation mit der anderen Person wie Schuppen von den Augen. Wenn Sie jetzt keine Beispiele finden, verurteilen Sie sich nicht und gehen Sie einfach weiter zur nächsten Umkehrung oder zur nächsten Aussage auf Ihrem Arbeitsblatt.

Nun können Sie sich auf die nächste Etappe der Reise begeben und Umkehrungen für Ihre eigenen stressauslösenden Gedanken finden. Als Orientierung, wie Sie die Umkehrungen bilden, geben wir Ihnen noch einige Beispiele.

Für den Satz „Annette will nichts mehr mit mir zu tun haben“ sind folgende Umkehrungen möglich:

- Annette will etwas mit mir zu tun haben (Umkehrung ins Gegenteil)
- Ich will nichts mehr mit Annette zu tun haben (Umkehrung zum anderen)

- Ich will nichts mehr mit mir zu tun haben (Umkehrung zu sich selbst)

Zu dem Satz „Sabine ist zu spät gekommen“ bilden wir diese Umkehrungen:

- Sabine ist nicht zu spät gekommen (Umkehrung ins Gegenteil)
- Ich bin zu spät gekommen (Umkehrung zu sich selbst)

Manchmal sind mehrere Umkehrungen ins Gegenteil möglich. So wären „Sabine ist zu früh gekommen“ und „Sabine ist genau zum richtigen Zeitpunkt gekommen“ ebenfalls Umkehrungen ins Gegenteil. Oft lohnt es sich, für jede dieser Umkehrungen Beispiele zu finden.



»Durch The Work hat sich mein Blick auf die Welt verändert – als sähe ich sie zum ersten Mal.«

Barbara Schwighofer

Ausgenommen von der Untersuchung sind Umkehrungen, die sich vollständig auf die andere Person beziehen.

Bearbeiten wir beispielsweise den Gedanken: „Er sollte Verständnis für meine Bedürfnisse haben“, so beschäftigen wir uns nicht mit: „Er sollte Verständnis für seine Bedürfnisse haben“ Byron Katie spricht in diesem Zusammenhang von drei verschiedenen Angelegenheiten: Meine Angelegenheiten, deine Angelegenheiten und die Angelegenheiten Gottes (einer höheren Macht, der Realität, wie sie ist ...). Einfluss haben Sie nur auf Ihre eigenen Angelegenheiten. Sobald Sie sich in den Angelegenheiten anderer oder in Gottes Angelegenheiten befinden, verschwenden Sie nicht nur Ihre Energie – Sie sind auch nicht mehr in Ihrem eigenen Leben präsent.

Die Umkehrungen sind eine Einladung an den Verstand, tief einzutauchen in eine innere Suche nach Bildern und Erfahrungen, die Ihnen in der Situation nicht zugänglich und womöglich lange verschüttet waren. Auf diese Erfahrungsanteile können Sie nun das Scheinwerferlicht der Erkenntnis lenken. Lassen Sie sich Zeit beim Finden von Beispielen und geben Sie sich nicht mit weniger als drei anschaulichen Beispielen zufrieden. Schauen Sie vor allem nach Beispielen in der konkreten Situation. Wenn Sie partout keine drei Beispiele finden, gehen Sie weiter zur nächsten Umkehrung – vielleicht fällt Ihnen noch Tage später beim Zähneputzen ein überzeugendes Beispiel ein.

Das Arbeitsblatt „Urteile über deinen Nächsten“ vollständig bearbeiten

Nachdem Sie nun bereits Ihren ersten The-Work-Prozess erlebt haben, können Sie weitere Ausflüge in die spannende Welt Ihres Verstandes unternehmen und mit der nächsten Aussage von Ihrem Arbeitsblatt fortfahren. Während Sie sich bei den Aussagen unter 1.) stets auf den Teil nach dem Komma beziehen, bearbeiten Sie bei dem, was Sie unter 2.) bis 5.) geschrieben haben, einfach den vollständigen Satz. Auf Tanjas Arbeitsblatt lautet beispielsweise ein Satz unter 2.): „Ich will, dass Peter mich ernst nimmt“ Diese Aussage braucht nicht verändert zu werden. Wir können direkt mit den vier Fragen einsteigen.

Unter 6.) weichen wir ein wenig vom bisherigen Vorgehen ab. Den Satz „Ich will nie wieder erleben, dass ...“ wandeln wir um in: „Ich bin bereit zu erleben, dass ...“ und „Ich freue mich darauf, dass ...“

Dieses Vorgehen ermöglicht es Ihnen, selbstkritisch zu prüfen, ob Sie sich in einer vergleichbaren Situation

– real oder wenn Sie an das vergangene Ereignis denken – im Frieden oder im Widerstreit mit der Realität befinden. Spüren Sie einen Widerstand, lohnt es sich, noch einmal genau hinzuschauen, welche weiteren Stress verursachenden Gedanken Ihnen beim Ausfüllen des Arbeitsblattes noch nicht bewusst waren und untersucht werden könnten.

Lieben, was ist

Viele Menschen, die The Work regelmäßig anwenden, verstehen diesen Weg als eine Form der Meditation. Es geht nicht darum, aktiv Veränderungen herbeizuführen, sondern um die Beobachtung des eigenen Verstandes: Welcher Gedanke ist jetzt gerade da und welche Reaktion ruft er in mir hervor? The Work hilft uns dabei, bewusster wahrzunehmen, wie wir die Welt mit jedem Gedanken, der in unser Bewusstsein dringt, durch den Filter dieser Überzeugung hindurch deuten und verzerrt wahrnehmen.



»Durch The Work hat sich für mich verändert, dass ich morgens gern aufstehe und abends dankbar bin.«

Heike Fischer

Byron Katie betont immer wieder, dass The Work nur dann funktioniert, wenn sie ohne Motiv oder Ziel angewendet

wird. Motive sind in diesem Zusammenhang ein Ausdruck des Egos und stören den Prozess der inneren Einkehr. Nun werden Sie vielleicht einwenden, dass auch der Wunsch, weniger Stress zu spüren, inneren Frieden zu finden oder die eigene Wahrheit kennenzulernen, als Motiv bezeichnet werden kann. Das ist richtig – und wir empfehlen Ihnen dennoch, diesen Wunsch während der Untersuchung einer Überzeugung so gut es geht loszulassen. Es wird anschließend vielleicht nicht so sein, wie Sie es sich jetzt wünschen, aber es wird wahrscheinlich anders sein, als es jetzt ist. Vielleicht wird es sogar besser, als Sie es sich je hätten vorstellen können. Denn wie immer Sie es nennen möchten: Gott, das Universum oder einfach das Unterbewusstsein hält viel bessere Ideen für uns bereit als die, die wir uns mit unserem sehr eingeschränkt wahrnehmenden Verstand ausmalen können. Mit jedem Satz, den Sie untersuchen, erhalten Sie ein Geschenk: Sie erfahren etwas über sich oder andere, was Sie noch nicht oder nicht mehr wussten.

Leiden entsteht immer dann, wenn wir einen Gedanken glauben, der mit der Wirklichkeit in Widerspruch steht: Etwas sollte anders sein, als es jetzt ist. Wenn wir dagegen in Einklang mit der Wirklichkeit leben, entstehen Frieden, Freude und Liebe. Wer davon überzeugt ist, dass alles ganz genau so sein sollte, wie es ist, fühlt sich nicht nur ruhig und gelassen, sondern auch verbunden – mit sich, mit anderen, mit der Natur, mit der Welt. Die Menschen, die sich im Verband für The Work zusammenfinden, haben Freude daran, dieses Erlebnis zu teilen und andere auf diesem Weg zu begleiten.

»Mit The Work kann ich aus jedem Drama aussteigen und erkennen, dass ich doch wieder nur einen Gedanken geglaubt habe, der gar nicht wahr ist.«

Christiane Habiba Pierau





»Die Realität ist
stets freundlicher
als das, was ich
darüber denke.«

BYRON KATIE

DER VERBAND

Der Verband für The Work of Byron Katie

Der Verband für The Work of Byron Katie e. V. (vtw) ist ein eingetragener Verein, der 2009 mit dem Ziel gegründet wurde, The Work im deutschsprachigen Raum zu verbreiten. Er stellt für Menschen, die an The Work interessiert sind, ein Forum für Information, Austausch und Vernetzung dar. Die Verbandsmitglieder sind deutschsprachige Menschen, die The Work vor allem in Deutschland, Österreich und der Schweiz, aber auch in zahlreichen anderen Ländern anwenden und an andere weitergeben. Byron Katie ist Ehrenmitglied im vtw und unterstützt den Verband und seine Aktivitäten.

Das bietet der vtw allen Interessierten

Einmal jährlich veranstaltet der vtw das einwöchige **The Work Summer Camp**. Dort sind Einsteiger ebenso willkommen wie diejenigen, die sich bereits intensiv mit The Work beschäftigt haben. Das Summer Camp wird vom Gremium der Lehrcoaches organisiert und durchgeführt. Ausführliche Infos hierzu finden Sie auf Seite 27.



„Ich bin Mitglied im vtw, weil ich dadurch jeden Menschen, der zu The Work kommen möchte, auf die Vielfalt der Möglichkeiten hinweisen kann. Dafür bietet der Verband ein großartiges Netzwerk!“ Anna Franz

Im April 2016 findet zudem erstmals eine öffentliche **vtw-Fachtagung** statt, bei der Vorträge und Workshops zu The Work, aber auch zu

angrenzenden Themen angeboten werden. Sie richtet sich an alle, die sich einen Tag lang mit The Work beschäftigen und inspirieren lassen möchten. Sofern die Fachtagung auf positive Resonanz stößt, wird sie zukünftig ebenfalls jährlich stattfinden.

Die **vtw-Website** gibt interessierten Menschen einen schnellen Überblick über Veranstaltungen und Seminare rund um The Work im deutschsprachigen Raum.



Die vtw-Website ist eine wichtige Informationsplattform rund um The Work im deutschsprachigen Raum.

Die Mitgliederliste, die nach Namen, Postleitzahlen und Qualifikation sortiert werden kann, ermöglicht es Interessenten darüber hinaus, schnell einen geeigneten Coach (vtw) bzw. Lehrcoach (vtw) für The Work zu finden.

Über die Medien, die zu The Work in deutscher Sprache vorliegen, informiert die **Publikationsliste** auf der vtw-Website. Außerdem sind dort zahlreiche **Videos von Byron Katie mit deutschen Untertiteln** verlinkt.

Aktuell finden in 23 Städten im deutschsprachigen Raum regelmäßig **offene The Work-Gruppen** statt. Sie bieten eine großartige Möglichkeit, The Work im direkten Austausch mit anderen kennenzulernen und regelmäßig mit einem Partner anzuwenden. Die offenen Gruppen werden ehrenamtlich von vtw-Mitgliedern angeboten und sind für Mitglieder ebenso wie für andere Interessierte kostenfrei. (Teilweise wird ein kleiner Beitrag für die Raummiete erhoben.) Städte, Termine und Ansprechpartner für die offenen Gruppen finden Sie auf der vtw-Website (Menüpunkt „Offene The Work-Gruppen“ unter „Termine“).



Banu Fischer über die offenen The Work-Gruppen:

»Für alle Mitglieder, die das Leiden leid sind und The Work mit Leidenschaft in ihr Leben integrieren möchten, bietet der vtw neben dem The-Work-Buddy-Programm die offenen Gruppen an. Was das Buddy-Programm für die regelmäßige Praxis am Telefon oder per Skype ist, das ist eine offene Gruppe für das regelmäßige Werken und Vernetzen „in real life“. Dort hat man die Möglichkeit, in der

eigenen Region oder Stadt andere Work-Interessierte kennenzulernen.

Eine offene Gruppe für The Work unterscheidet sich von fortlaufenden Kursen insbesondere dadurch, dass hier keine tiefer gehende Einführung in The Work geboten wird. Der Schwerpunkt liegt klar auf dem Miteinander-Werken und auch die KoordinatorInnen nehmen in der Regel daran teil. So sind offene Gruppen vor allem für Menschen interessant, die bereits Vorkenntnisse haben.



»The Work ist für mich wie Fensterputzen. Ich sehe danach wieder klar.«
Anke Blaue

Sollte es in deiner Nähe noch keine offene Gruppe geben, dann gründe doch einfach selbst eine! Ich gebe dir gerne Tipps dafür und

nehme deine Gruppe in die vtw-Liste auf, wenn du mir eine E-Mail schreibst: banu.fischer@vtw-the-work.org«

Seit 2009 ist der vtw auch **Gastgeber von Tagesseminaren und Abendveranstaltungen mit Byron Katie** im deutschsprachigen Raum. Er übernimmt dabei die Öffentlichkeitsarbeit, die Koordination der Anmeldungen und die Organisation der Events.

Das bietet der vtw seinen Mitgliedern

Der Höhepunkt des Vereinslebens ist das **Mitgliedertreffen**, das einmal im Jahr stattfindet. Dort wird über aktuelle Entwicklungen rund um The Work und die Aktivitäten des vtw informiert, außerdem gibt es Vorträge, Workshops und Arbeitsgruppensitzungen. Zudem bietet das Mitgliedertreffen die Gelegenheit, andere Mitglieder kennenzulernen, sich aktiv am Vereinsleben zu beteiligen und gemeinsam zu worken. In diesem Rahmen wird auch die offizielle Mitgliederversammlung des vtw abgehalten.

Es ist oft gar nicht so leicht, The Work nach der „Kennenlernphase“ in das tägliche Leben zu integrieren. Denn so erhellend, verblüffend und berührend die Erfahrungen auch sein mögen, wenn wir darüber lesen, Videos anschauen oder Seminare besuchen – die innere Wandlung beruht vor allem auf der eigenen regelmäßigen Praxis.

»The Work ist für mich eine ‚Arbeit‘, von der ich noch keine Sekunde bereut habe.« Ilse Christ



Im **The-Work-Buddy-Programm** haben Verbandsmitglieder die Möglichkeit, The Work regelmäßig mit wechselnden Partnern anzuwenden. Die Partner werden einander jeweils für einen Monat vermittelt. Ansprechpartner für das The-Work-Buddy-Programm ist **Thomas Franke**: buddy-programm@vtw-the-work.org



Thomas Franke über das Buddy-Programm:
»Für mich war das Buddy-Programm der einzige Grund, in den vtw einzutreten! Es ist ganz einfach, dort mitzumachen: Nachdem du Mitglied im vtw geworden bist, hast du ein eigenes Profil auf der vtw-Website. Dort kannst du das Buddy-Programm für dich aktivieren. Du kannst dort zwischen verschiedenen Optionen wählen, wie oft du im Monat worken möchtest. Das Programm sucht nach

dem Zufallsprinzip einen passenden Buddy für dich aus, der möglichst genau zu der von dir gewählten Termin-Option passt. Du bekommst dann zum Ende des laufenden Monats eine Mail mit den Kontaktdaten deines Buddys für den nächs-

ten Monat. Jetzt musst du nur noch Kontakt aufnehmen und dich zum Worken verabreden. Die meisten nutzen Skype oder das Telefon zum Worken. Das The-Work-Buddy-Programm ist eine schöne Möglichkeit, andere vtw-Mitglieder kennenzulernen und mit dem regelmäßigen Worken bleibt dein eigener Work-Prozess lebendig.«

Auf der vtw-Website steht jedem Mitglied ein persönliches Profil zur Verfügung, in das Kontaktdaten, Qualifikationen und Infos zur Person eingetragen werden können. Darüber hinaus können die Mitglieder ihre **Seminar- und Veranstaltungstermine** rund um The Work über die vtw-Website bekannt geben und auch eigene Veröffentlichungen in die Publikationsliste einstellen.

Die geschlossene **vtw-Facebook-Gruppe** bietet den Mitgliedern zusätzlich die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen und – oft auch ganz spontan – einen Work-Partner zu finden. In der Facebook-Gruppe finden spannende Diskussionen statt und viele Mitglieder erzählen dort von Erfahrungen mit The Work aus unterschiedlichsten Bereichen ihres Lebens.

Jedes Mitglied, das die Voraussetzungen erfüllt, kann beim vtw die **Anerkennung als Coach (vtw) oder Lehrcoach (vtw)** beantragen. In diesem Rahmen vergibt der Verband Coach- bzw. Lehrcoach-Siegel, mit denen die Mitglieder ihre Qualifikation beispielsweise auf der eigenen Website oder auf gedruckten Medien nach außen darstellen können. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf Seite 29.

»Durch The Work fühle ich mich mehr eingebunden in den Fluss des Lebens.«
Maria Stachel



The Work Summer Camp

Zu den schönsten Möglichkeiten, The Work kennenzulernen oder Erfahrungen damit zu vertiefen, gehört das The Work Summer Camp. Es wird einmal jährlich vom Lehrcoach-Gremium des vtw organisiert und von mehreren Lehrcoaches gemeinsam durchgeführt. Jedes Jahr nehmen rund 200 Menschen am Summer Camp teil.



The Work Summer Camp 2014 im Hof Oberlethe

Das The Work Summer Camp bietet Ihnen den Raum, eine Woche lang konzentriert in The Work einzutauchen und alle denkbaren Themen zu bearbeiten, die Sie beschäftigen. Ob es um Konflikte in der Partnerschaft, Stress am Arbeitsplatz, Probleme mit Kindern oder Eltern, um Sexualität, Krankheit oder Tod geht – in der offenen und vertrauensvollen Atmosphäre des Camps ist jedes noch so persönliche Thema bestens aufgehoben.

Das Programm setzt sich aus Plenumsveranstaltungen und Workshops zusammen. Ein Rahmenprogramm mit Meditation, Yoga und weiteren Angeboten unterstützt zudem den The-Work-Prozess. Abends können Sie Ihre Erfahrungen in einer kleineren Gruppe teilen und vertiefen. Auch Kinder sind im Summer Camp übrigens herzlich willkommen. Für sie gibt es ein großartiges Ferienprogramm mit kompetenter und liebevoller Betreuung, während die Eltern an den Veranstaltungen teilnehmen.



„The Work ist für mich ein wundervolles Werkzeug. Es zeigt mir den direkten Weg von Unzufriedenheit zu Lebensfreude.“ Elke Meysel

Neben der intensiven Anwendung von The Work haben Sie im Summer Camp Gelegenheit, verschiedene Lehrcoaches und

Coaches kennenzulernen, methodische Fragen zu klären und sich mit anderen Teilnehmern zu vernetzen. So ist das The Work Summer Camp in den letzten Jahren zu einer Art Familientreffen geworden, auf das man sich schon das ganze Jahr über freuen kann. Die einzigartige, verbindende Stimmung trägt dazu bei, dass das Camp für viele Teilnehmer zu einem unvergesslichen und lebensverändernden Erlebnis wird.

Jedes Jahr vergibt der vtw mehrere Stipendien, die sich aus Spenden finanzieren. Anträge für ein Stipendium können jährlich im Frühjahr über ein Online-Formular auf der vtw-Website gestellt werden.

Aktuelle Informationen zum The Work Summer Camp finden Sie unter: www.thework-summercamp.de

Ansprechpartnerin für organisatorische Fragen ist **Simone Böhme**: info@thework-summercamp.de



Plenumsveranstaltung beim The Work Summer Camp 2013



Gudrun Föbisch über das The Work Summer Camp: „Mein Wunsch für das Summercamp, dort in Begleitung intensiv an meinen hartnäckigen Themen zu arbeiten, ist wirklich erfüllt worden, darüber freue ich mich sehr.“

Die Größe des Camps schreckte mich am Anfang ganz schön ab, so viele Menschen und ich komme aus meinem „Alleinsein“. Die Frage, wie ich Leute kennenlerne, beschäftigte mich, doch ich merkte nach den ersten Tagen, dass das unnötig war: Wir sollten miteinander worken und schon war jemand zum Kennenlernen da, er saß neben mir oder lief mit erhobener Hand im Raum herum, ein kurzer Blick, eine kurze Frage genügte. Und mit dem Beginn der Work wurde dieser Mensch immer bekannter, teilweise nach der Work so vertraut. Das war für mich das schönste Erlebnis im Camp, und ich konnte es nach einiger Zeit genießen, dass es immer wieder so vor sich ging bei jedem neuen Work-Partner, jedes mal etwas anders, doch immer „änderte“ sich dieser Mensch vor mir in meiner Wahrnehmung. Am Ende des Summer Camps kamen mir auch die unbekanntesten Teilnehmer bekannt vor und ich gehörte einfach dazu.

Ich danke dem vtw ganz herzlich dafür, dass mir diese Erfahrung zuteil wurde durch das Stipendium! Es war für mich eine sehr wichtige, intensive Zeit!“

»The Work verhilft mir immer häufiger zu innerer Ruhe. Ein wunderbarer Zustand!« Jana Steinmaier



Qualitätssicherung durch verbindliche Ausbildungsstandards

Der vtw hat sich zum Ziel gesetzt, die Qualität von Ausbildungen und Seminaren rund um The Work sicherzustellen. In diesem Rahmen vergibt er die Siegel Coach (vtw) und Lehrcoach (vtw).



»Wenn ich mir mit The Work Zeit nehme und in Stille mit mir bin, komme ich meinem inneren Frieden immer näher.« Annette Sandow

Alle Mitglieder, die als Coach (vtw) oder Lehrcoach (vtw) anerkannt sind, haben sich intensiv als Anwender und Begleiter mit The

Work beschäftigt. Wenn Sie an einem Seminar oder einem Coaching bei einem Coach (vtw) oder Lehrcoach (vtw) teilnehmen, können Sie langjährige Erfahrung, hohe Qualitätsstandards und die Einhaltung des vtw-Ethikkodex erwarten.

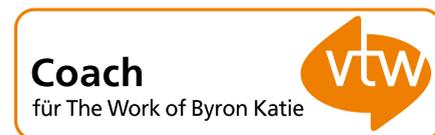
Anerkennung als Coach (vtw)

Jedes Mitglied, das als Coach (vtw) anerkannt ist, hat ein umfangreiches Ausbildungscurriculum durchlaufen, das folgende Bausteine umfasst:

- Erfolgreicher Abschluss einer vom vtw anerkannten „Ausbildung zum Coach für The Work“ bei einem Lehrcoach (vtw). Die Ausbildung umfasst 10 bis 15 Seminartage sowie ein separates Übungsprogramm für wechselseitige Begleitungen und Selbst-Evaluationen.
- Teilnahme an mindestens 25 Seminartagen, die The Work of Byron Katie in den Mittelpunkt stellen (inklusive der im obigen Punkt aufgeführten Ausbildungstage). Die Seminartage können absolviert werden bei einem Coach (vtw), einem Lehrcoach (vtw), einem zertifizierten Begleiter (Certified Facilitator – ITW) oder bei Byron Katie. Eine qualifizierte Assistenz bei Byron Katie oder einem Lehr-coach (vtw) kann ebenfalls angerechnet werden.
- Zwei Coaching-Prozesse mit jeweils mindestens fünf Einzelsitzungen mit The Work bei einem Coach (vtw) oder Lehr-coach (vtw).

- Mindestens 4 der insgesamt 25 Seminartage werden vor der „Ausbildung zum Coach für The Work“ absolviert. Außerdem werden mindestens 2 Seminartage oder Einzelcoachings bei einer anderen Person als dem Ausbilder absolviert. Zwischen dem ersten und dem letzten Seminartag liegen mindestens 15 Monate.

Für die Anerkennung als Coach (vtw) können alle Seminartage oder Einzelcoachings eingereicht werden, die innerhalb der letzten fünf Jahre vor der Beantragung absolviert wurden. Um den Status als Coach (vtw) dauerhaft aufrechtzuerhalten, verpflichtet sich jeder Coach (vtw), regelmäßig an The Work-Seminaren teilzunehmen (mind. zehn Seminartage in einem Zeitraum von drei Jahren).



Anerkennung als Lehrcoach (vtw)

Jedes Mitglied, das als Lehrcoach (vtw) anerkannt ist, hat die mehrjährige Ausbildung zum zertifizierten Begleiter (Certified Facilitator) am Institute for The Work (ITW) absolviert. Die Lehrcoaches im vtw sind sehr erfahrene The Work-Begleiter und darüber hinaus qualifiziert, Ausbildungen zum Coach für The Work (vtw) durchzuführen.

Weitere Informationen über die Ausbildung zum Certified Facilitator (ITW) finden Sie auf der Website des Institute for The Work unter: www.instituteforthework.com (englischsprachig)



Ihre Ansprechpartner im vtw

Das vielfältige Angebot, das der vtw für seine Mitglieder und für andere interessierte Menschen bietet, wird durch zahlreiche Mitglieder ermöglicht, die sich mit großem persönlichen Einsatz in das Verbandsleben einbringen.

Kommunikation und Verwaltung



Anne Urbanczyk nimmt telefonische Nachrichten an den vtw entgegen und beantwortet Ihre E-Mail-Anfragen.
+49 (0) 3212 140 86 63
info@vtw-the-work.org



Chris Spieler ist zuständig für Webauftritt und Printmedien für das The Work Summer Camp und unterstützt die Mitglieder bei allen Fragen rund um die vtw-Website.



Michaela Spieler kümmert sich um die Mitgliederverwaltung und die Buchhaltung.

Der Vorstand

Der aktuelle Vorstand wurde im April 2014 für eine dreijährige Amtsperiode gewählt.



Ralf Giesen, Vorstandsvorsitzender, ist verantwortlich für den Bereich Mitgliederpflege.



Sabine Barz, stellvertretende Vorsitzende, ist verantwortlich für den Bereich Presse- und Öffentlichkeitsarbeit.



Heinz Meisnitzer ist verantwortlich für den Bereich Aus- und Fortbildung.



Jutta Biskup ist verantwortlich für den Bereich Forschung.



Alex Esser ist verantwortlich für den Bereich Finanzen.

Das Gremium der Lehrcoaches

Das Gremium der Lehrcoaches setzt sich aus allen Mitgliedern zusammen, die vom vtw als Lehrcoach anerkannt sind. Es ist zuständig für die Entwicklung der Anerkennungskriterien und des Curriculums für die Ausbildung zum Coach für The Work (vtw). Darüber hinaus klärt das Lehrcoach-Gremium alle Fragen rund um die Qualitätssicherung von The Work-Seminaren und die Fortbildung von Coaches (vtw) und Lehrcoaches (vtw). Die Lehrcoaches verantworten überdies die inhaltliche und organisatorische Gestaltung des The Work Summer Camps.



Aus ihrer Mitte haben die Lehrcoaches im Februar 2012 einen Sprecher und eine stellvertretende Sprecherin gewählt:

Colette Grünbaum (li), Sprecherin des Gremiums der Lehrcoaches, und **Susanne Keck**, stellvertretende Sprecherin des Gremiums der Lehrcoaches.

Das Gremium der Coaches

Das Gremium der Coaches setzt sich aus allen Mitgliedern zusammen, die vom vtw als Coach anerkannt sind. Die Coaches treffen sich anlässlich des Mitgliedertreffens und organisieren sich in Regionalgruppen, um sich persönlich und als Coach weiterzuentwickeln. Die von den Coaches gewählte Sprecherin **Susanne Ulrich** (li.) und ihre Stellvertreterin **Elke Stratmann** vertreten die Interessen der Coaches innerhalb des Verbandes. Sie tauschen sich regelmäßig mit dem



Vorstand und den anderen Organen des Verbandes aus und informieren die Coaches über aktuelle Entwicklungen.

Erfahrungsberichte

Die vtw-Mitglieder wenden The Work in unterschiedlichsten Lebensbereichen an. Allen gemeinsam ist, dass sie diesen Weg beschreiten, weil sie es als Bereicherung empfinden, ihre innere Wahrheit kennenzulernen und Frieden mit den eigenen Gedanken zu finden.

Einige vermitteln The Work zusätzlich in beruflichen Zusammenhängen als Coaches, Trainer oder Mediatoren, als Lehrer oder als Führungskräfte, in der Sozialarbeit oder im Leistungssport. Die folgenden Erfahrungsberichte von vtw-Mitgliedern zeigen einen Ausschnitt aus dem breiten Spektrum, in dem The Work im Beruf eingesetzt wird.

Coaching für Lehrer, Eltern und Schüler



Martina Gschell: »Seit einiger Zeit nutze ich The Work verstärkt im Lehrer-, Schüler- und Elterncoaching. Es ist mir ein tiefes Anliegen, die Kommunikation und Haltung zwischen allen Beteiligten, die häufig von Leistungsdruck, Angst, Sorgen und Unlust geprägt sind, wieder zu öffnen für gegenseitiges Verstehen – und damit für Lust auf entspannte und inspirierende Lernprozesse.

Im The Work-Projekt „Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt“ für die Schulanfangsphase entdecken die 6- bis 7-Jährigen u. a. den Zusammenhang zwischen Gedanken und Gefühlen und erfahren, dass vermeintlich fiese Gedankenmonster ganz kuschelig sein können, wenn man ihnen zuhört. Im Coaching mit älteren Schülern, Eltern und Lehrern passiert es dann manchmal, dass die seit Jahren für schlecht und ungerecht gehaltene Lehrerin plötzlich zur Lieblingslehrerin mutiert, dass Eltern und Kinder wieder miteinander reden und lachen können und dass Lehrer und Eltern sich abends zum netten Austausch beim Stammtisch treffen.«

The Work im Strafvollzug



Martin Klatt: »Ich arbeite seit 2009 mit The Work im Strafvollzug sowohl in der Einzel- als auch in der Gruppenarbeit. Es ist immer wieder wunderbar zu erleben, wenn Menschen in Haft durch The Work wirklich erfahren, dass ihr einziges Gefängnis in ihrem Kopf ist. Und wenn sie ihre Straftat mit The Work aufarbeiten, erleben viele, wie sehr ihre Gedanken ihr Leben bestimmt haben und wie frei sie sind, wenn sie sie hinterfragen. Etlichen Menschen gelingt es durch The Work nach langer Zeit, wieder aus ihrem Herzen heraus zu leben, und gerade in Haft ist dies ein großartiges Geschenk. Die schönste Rückmeldung habe ich bekommen, als ein Gefangener mir sagte, er sei froh, in Haft gekommen zu sein und dadurch The Work kennengelernt zu haben.«

Veränderungen für Langzeitarbeitslose



Susanne Dames: »Ich arbeite seit 2011 als Beraterin für langzeitarbeitslose Menschen mit „multiplen Vermittlungshemmnissen“ im Projekt des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales „Perspektive 50plus“. The Work kommt fast täglich zum Einsatz, in Form von Einzel-Coachings, Einführungs-Workshops und Workshops zu Themen wie „Arbeitslosigkeit und Hartz IV“, „Krisen und Konflikte“, „Arbeit und Geld“ oder „Körper und Gesundheit“.

Wegen des großen Interesses biete ich seit 2014 The Work in Form von „Einführungs-Workshops“ auch für Mitarbeiter der Jobcenter bundesweit an. Bisher haben mehr als 200 Kollegen aus über 30 Jobcentern die Einführung erlebt. Die Evaluation dieser Seminare hat ergeben, dass The Work eine große persönliche und berufliche Unterstützung bei den alltäglichen Belastungen im Beratungs- und Vermittlungsalltag sein kann, auch deshalb, weil The Work alle anderen Methoden unterstützend vertieft und nachhaltig Stress abbaut.

Bei den Teilnehmenden im Projekt 50plus wurde deutlich, dass die eigentliche „Baustelle“ nicht die Arbeitslosigkeit selbst ist, sondern vielmehr eine Anhäufung von nicht verarbeiteten Dramen und stressvollen Erinnerungen, die Ängste, Süchte, Krisen und Konflikte verursachen. Mit The Work haben wir ein kraftvolles und einfaches Werkzeug, um Stress verursachende Strukturen und Überzeugungen zu identifizieren aufzulösen, ohne dabei zu therapieren.

Gleichzeitig sorgt The Work bei mir selbst für Klarheit, was mir einen authentischen, achtsamen und natürlich empathischen Umgang ermöglicht. Das ist für mich die Grundvoraussetzung für effektive Hilfe zur Selbsthilfe.«

Neues Bewusstsein für Führungskräfte



Walter Bertolini: »Als Change Berater und Management Coach wende ich The Work seit Jahren in Coachings, Workshops, Beratungsprozessen und Führungsprogrammen mit sehr guter Resonanz an. The Work ist ein hochwirksamer Zugang zum Nutzen von tiefer liegendem Wissen und Erfahrungswissen, von Intuition und Lösungsimpulsen, die wirklich innovativ sind. Das ist hochattraktiv für jede Führungskraft, für jeden Manager, weil es in kürzester Zeit in die Präsenz führt und damit zu einer inneren Ruhe.

Mit einiger Übung ermöglicht The Work auch einen zuverlässigen Zugang zu einer anderen, tieferen Form von Intelligenz. Dies fördert die Sicherheit, um in komplexen Situationen gute Entscheidungen zu treffen oder besser: zu ermöglichen. Um diesen Ansatz im Umfeld von Führung und Organisationen wirksam zu integrieren und nutzen zu können, braucht es zudem die Bereitschaft, den eigenen Verstand (open mind) zu öffnen und diese Offenheit kontinuierlich zu pflegen. The Work ist damit nicht nur ein Tool, sondern ein hochwirksamer Zugang (Mini-Meditation) zu einer tieferen, „intelligenteren“ Bewusstseinsqualität, die eine Haltungsänderung hervorruft und klares, selbstverantwortliches Handeln generiert.«

Worken mit Paaren



Gabriele Kofler: »Mit Paaren The Work zu machen, ist einfach wunderbar. Ich darf miterleben, wie zwei Menschen, die sich in ihren jeweiligen Überzeugungen festgezurrert haben und dadurch einander immer feindlicher werden, wieder zu ihrer Liebe und zueinander finden. In der ersten Sitzung erzählen beide einfach ihre Sichtweise der Wirklichkeit und ich notiere die dabei gehörten Glaubenssätze. Die meisten Paare kennen The Work noch nicht und

sind verblüfft, wenn ich ihnen ihre Überzeugungen widerspiegeln. Sie beginnen zu ahnen, dass ihr Denken der Auslöser ihres Unglücks ist. Beim Vorlesen der Arbeitsblätter hören sie ihre unterschiedliche Wahrnehmung über den letzten Streit: Es ist beinahe so, als würden zwei verschiedene „Filme“ gespielt.

Der wichtigste Schritt im Prozess ist die Untersuchung der jeweiligen Glaubenssätze. Sie wirkt tief und nachhaltig. Sie findet entweder direkt in der Paarsitzung oder später im Einzelgespräch statt. Am meisten freue ich mich, wenn das Paar selbst beginnt, The Work zu benutzen und sich damit wechselseitig hilft, die Denkgefängnisse zu verlassen. Ich lernte The Work 2007 kennen. Auch für meine 33-jährige Partnerschaft war dieser Weg das am meisten der Liebe Dienliche.«

The Work als Katalysator für Management und Führungskräfte



Alberto Ojeda: »Wenn Menschen in einer Abteilung zusammenkommen, bringt jeder seine ganz eigene „Kultur“ mit und würfelt sie der „Kultur“ der anderen zusammen. Da soziale Systeme sich von allein reorganisieren, entwickelt jeder einzelne im Lauf der Zeit unausgesprochene Gesetze und „inoffizielle“ Gedanken über sich selbst und über das Umfeld.

Für Management und Führungskräfte ist es oft hilfreich, sich über die Auswirkungen ihrer mentalen Modelle, ihrer „Geschichten“ über das Unternehmen und die Handlungsmuster der Organisationseinheiten bewusst zu werden. Daraus ergibt

sich eine Sensibilisierung für die Folgen von Entscheidungen, für die strukturellen Prozesse und insbesondere für die Beziehungen der Menschen untereinander.

Hier wirkt The Work of Byron Katie wie ein Katalysator, mit dem festgefahrene Sichtweisen von Management und Führung aufgelöst werden können. Ebenso dient The Work als klärende Maßnahme vor Mitarbeitergesprächen, bei Entscheidungsfindungen oder bei der Entwicklung neuer Zielsetzungen.

Führungskräfte und Management erhalten von mir kein klassisches Coaching über Geschäftsstrategien, Zielpläne oder Umsetzungsmaßnahmen. Vielmehr unterstütze ich sie darin, mit The Work of Byron Katie neue Perspektiven bei Veränderungsprozessen zu finden und den eigenen Handlungsspielraum für das Lösen von Konflikten zu erweitern.«

Epilog

Nun sind Sie am Ende dieser Broschüre angekommen und haben eine Vorstellung davon, worum es bei The Work geht. Ich hoffe, Sie geben ihr eine Chance. Sie funktioniert wirklich für jeden mit offenem Verstand.

Die Leute fragen mich oft danach, wie es mit The Work begann. Dies ist die kurze Version: Eines Morgens im Jahr 1986 erkannte ich, dass ich litt, wenn ich meine Gedanken glaubte, dass ich jedoch nicht litt, wenn ich sie hinterfragte, und dass das für alle Menschen gilt. Das war das Ende meines Leidens. So einfach war es. Hier ist eine Metapher, die erklärt, wie The Work wirkt: Es ist, als gingen Sie zu Fuß in die Wüste und würden dort eine Klapperschlange direkt vor sich sehen. Ihr Herz beginnt zu rasen, Ihnen bricht der Schweiß aus: der reinste Terror. Dann schauen Sie genauer hin und sehen, dass die Schlange eigentlich ein Seil ist. All die aufgewühlten Emotionen verschwinden, während Sie erkennen, dass Sie vollkommen in Sicherheit sind. Es gibt nichts zu befürchten.

Ich habe meine belastenden Gedanken hinterfragt und ich habe erkannt, dass jeder einzelne von ihnen nicht wahr ist. Jeder Gedanke, der als giftige Schlange erscheint, ist eigentlich ein Seil. Ich könnte 1000 Jahre lang darauf starren und wäre doch nie wieder fähig, Angst davor zu haben. Ich verstehe die Ängste der Menschen, ich sehe ihren Schmerz, höre ihre Geschichten darüber, warum das Seil wirklich eine Schlange ist – und doch kann ich ihnen das nie wieder abnehmen. Ich kann sehen, dass die Schlange einfach nur ein Seil ist.

Alles, was uns verängstigt oder verärgert oder enttäuscht, ist ein Seil, von dem wir denken, es sei eine Schlange. The Work behandelt die Schlangen in unserem Verstand – all die Gedanken, die uns von Liebe und dem Bewusstsein der Liebe trennen. Sobald wir unsere belastenden Gedanken hinterfragen, erkennen wir, dass wir immer in Sicherheit sind.

Um ein anderes Bild zu gebrauchen: Ich fiel durch die Hintertür in das Haus. Mit den vier Fragen und den Umkehrungen von The Work gebe ich Ihnen den Schlüssel für die Haustür. Sie brauchen ihn nur zu benutzen und Sie können direkt hineingehen.

Ich bin dem Verband für The Work in Deutschland sehr dankbar. Seine Mitglieder arbeiten leidenschaftlich für die Klarheit und Ruhe des Verstandes und ihr Ziel besteht einzig und allein darin, die bereichernden Erfahrungen weiterzugeben, die sie für sich selbst erlebt haben und erleben.

Willkommen bei The Work.

Byron Katie



Byron Katie, Begründerin von The Work

Über Byron Katie

Byron Katie, Jahrgang 1942, wuchs in Südkalifornien auf. Mit Mitte Dreißig geriet sie in eine so tiefe Depression, dass sie schließlich ihr Haus nicht mehr verließ. Aufgrund von Eheproblemen, Problemen mit ihren Kindern und einer Gewichtszunahme von 30 kg begab sie sich 1986 in psychiatrische Behandlung. Nachdem sich auch dort ihr Zustand zunächst verschlechterte, kam sie eines morgens zu der Einsicht, dass ihre Probleme nicht durch »die Realität« verursacht wurden bzw. werden, sondern ausschließlich durch die Bedeutung, die unser Verstand den Dingen und Ereignissen zuschreibt. Augenblicklich fand sie intuitiv den Weg aus ihren Problemen und gleichzeitig einen Weg der Selbsterkenntnis und Problembewältigung. Die Haltung, „alles zu lieben, was ist“, die in diesem Moment in ihr entstand, hat sie bis heute keinen Moment lang aufgegeben – weder während ihrer Krebserkrankung noch während ihrer zunehmenden Erblindung, die erst durch zwei Hornhauttransplantationen gestoppt werden konnte.

Kamen die Menschen zunächst zu ihr nach Kalifornien, um die Anwendung von The Work bei ihr zu erlernen, unternahm sie 1990 eine erste Tour durch die USA. Es folgten Einladungen aus der ganzen Welt, denen sie bis heute nachkommt. In Abendveranstaltungen und Wochenendseminaren vermittelt sie The Work und arbeitet mit Menschen aus dem Publikum. Darüber hinaus führt sie mehrmals im Jahr ihr neuntägiges Seminar »**The School for The Work**« durch. In Deutschland fand die School in den letzten Jahren regelmäßig im Juli in Bad Neuenahr statt.



»Das Glück ist
nur einen Gedanken
weit entfernt.« BYRON KATIE

DIE SPONSOREN

Sponsorenverzeichnis

Zahlreiche Sponsoren haben zur Finanzierung dieser Broschüre beigetragen.
Wir danken folgenden vtw-Mitgliedern für ihre wertvolle Unterstützung:

DEUTSCHLAND Postleitzahlenbereich 0



Diana Heyne
Am alten Schulhof 6
06766 Bitterfeld-Wolfen/
OT Wolfen



Birgit Behne
Gottlob-Keller-Str. 1
09648 Kriebstein
www.psychotherapie-behne.de

DEUTSCHLAND Postleitzahlenbereich 1



Bit Felippa Schaefer
Auguststraße 65
10117 Berlin
www.the-work-berlin.com



Tanja Madsen
Liselotte-Herrmann-Str. 8
10407 Berlin
www.happinez.coach



Angelika Meysel
Kurfürstendamm 114
10711 Berlin
www.vitalcentrum-online.de



Ralf Giesen
Belzigerstr. 7
10823 Berlin
www.ifapp.de



Ulrich Fischer
Gneisenastr. 64
10961 Berlin
www.ulrich-fischer.info

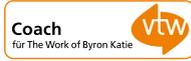


Lava Mechthild Ewersmeyer
12059 Berlin
www.inquirywithlava.com



Annette Sandow

Argentinische Allee 201
14169 Berlin



Nina Feddersen

Leichhardtstr. 31
14195 Berlin
www.do-the-work.com



Dirk Feddersen

Leichhardtstr. 31
14195 Berlin
www.do-the-work.com



Eckhard Zemp

Berlin

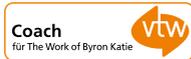
Roswitha Brauer-Scherf

Tristanstr. 7
14476 Potsdam
www.brauer-scherf.de



Regina Güldner

Fließweg 17
15234 Frankfurt (Oder)
www.regina-gueldner.de



DEUTSCHLAND

Postleitzahlenbereich 2



Katja Borovicka

An der Alster 10
20099 Hamburg
www.katja-borovicka.de



Kirsten Gerelt

Fontenay-Allee 1
20354 Hamburg
www.kirsten-gerelt.de



Habiba Christiane Pierau

Feldstr. 37a
20357 Hamburg
www.habibapierau.de



Elke Meysel-Malsch

21031 Hamburg
www.meysel-malsch.de



Ingrid Heesemann

Erikaweg 16
21279 Appel
www.ingridheesemann.de



Ulrike Berwanger-Hagenow

Fontanering 6
21391 Reppenstedt
www.inkontakt.com



Doris Amirah Scharf

Zur Wassermühle 1a
21435 Ashausen
www.das-psychotherapie.de



Alexander Schattenberg

Bramfelder Chaussee 100
22177 Hamburg
www.alexanderschattenberg.de



Ursula Patzke

Christel-Schmidt-Allee 7
22926 Ahrensburg
www.gedanken-frieden.de



Gesche Küpper

Dankwartsgrube 68
23552 Lübeck
www.geschekuepper.de



Annette Sewing

Käthe-Kollwitz-Weg 12
23558 Lübeck
www.work-of-heart.de



Stephan Vorpahl

Käthe-Kollwitz-Weg 12
23558 Lübeck
www.work-of-heart.de



Britta Weckesser

Gartenstr. 10
23714 Malente



Jutta Dülsen

Schewenböken 4
23881 Koberg
www.jutta-duelsen.de



Meike Stannius

24229 Dänischenhagen
www.meikestannius.de



Anke Blaue

Horsbekerweg 8
24994 Holt
www.ankeblaue-thework.com



Ralf Heske

Eielkampsweg 21 E
25469 Halstenbek bei
Hamburg
www.ralf-heske.de



Elise MacMartin

Nordbahnhofstraße
25813 Husum



Susanne Dames

26135 Oldenburg
www.susanne-dames.com



Nicole Schriever

Troppauer Str. 13
26135 Oldenburg
www.nicole-schriever.de



DEUTSCHLAND

Postleitzahlenbereich 3



Elke Stratmann

Heidering 19c
30625 Hannover
post@elkestratmann.de



Kornelia Freyenberg

Halberstädter Str. 7
31141 Hildesheim
www.kornelia-freyenberg.de



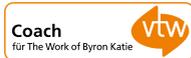
Jana Steinmaier

Berlepschstr. 7
34119 Kassel
www.gedankenreise.net



Ariane Hinterberg

Richterstr. 19
38106 Braunschweig
www.ahcoach.com



Ute Dickhut

Trebnitzstr. 12
38124 Braunschweig
www.utedickhut.de



DEUTSCHLAND

Postleitzahlenbereich 4



Alexandra Esser

Höherweg 270
40231 Düsseldorf
www.alex-esser.com



Carla Zenker

Theodor-Heuss-Straße 50
42109 Wuppertal



Angelika Waller

Schwelmer Straße 16
42389 Wuppertal
www.praxis-waller.de



Tanja Wichelhaus

Schnitzlerstr. 18
42653 Solingen
www.tanja-wichelhaus.de



Gisela Thomas

44267 Dortmund
theworkgt@aol.com



Martina Tüshaus

Am Holtkamp 59
44795 Bochum
www.Glueckslicht.eu



Gerlinde Heiming

Gutenbergstr. 3
48145 Münster
www.koerper-bewusstsein-muenster.de



Nicola Uthmann

Norddeicher Str. 22
50737 Köln
www.nicola-uthmann.de



DEUTSCHLAND

Postleitzahlenbereich 5



Anne Urbanczyk

Kuenstr. 8
50733 Köln
www.theworkinnrw.de



Hildegard Knoch-Will

Unterhebborn 14
51467 Bergisch-Gladbach
www.the-work-knoch-will.de



Christel Messing

Dorothea-Erxleben-Weg 28
53229 Bonn
www.endlichklarundfrei.de



Sabine Bends

Hevinghausen 18 a
53804 Much
www.astrologie-koeln.de



Gaby Krain

Asternweg 22
59229 Ahlen-Dolberg
www.frei-und-vital.de

DEUTSCHLAND

Postleitzahlenbereich 6



Christiane Schmidt

Rotlintstr. 49
60316 Frankfurt
www.christianeschmidt.com



Anna Franz

Luisenstr. 63
63067 Offenbach
www.freedom-inside.me



Silvia Kübler

Martinstr. 64
64285 Darmstadt
www.kuebler-s.de



Eva Nitschinger

Rubensstr. 48
66119 Saarbrücken
www.eva-nitschinger.de



Anja Engel

Rathausstr. 11
66333 Völklingen
www.anja-engel.com



Alfred Spaniol

Im Linnengarten 6
66557 Illingen
www.allwettercoach.de



Angelika Keppel

Niedtalstr. 7
66780 Rehlingen-Siersburg
www.angelika-keppel.de



Roland Funk

Kurpfalzmühle 2
67308 Zellertal
www.rolandfunk.com



Elke Januszkiewicz
69151 Neckargemünd
www.thework-info.de



DEUTSCHLAND
Postleitzahlenbereich 7



Betty Hensel
71638 Ludwigsburg
www.betty-hensel.de



Monika Vollmer
Friedhofstr. 13
72202 Nagold
monika.vollmer@kabelbw.de



Sandra Blersch
72510 Stetten
www.sandra.com.de

Ilse Christ
Kleingasse 8/1
72511 Bingen (bei Sigmaringen)
www.ilse-christ.de



Elke Meysel-Malsch

75335 Dobel
www.meysel-malsch.de



Elisabeth Mühlentz
Auf dem Kamm 3
76846 Hauenstein
www.muehlentz-coaching.de



Heike Fischer
Sterntalerweg 16
79189 Bad Krozingen
www.resonanz-raum.de



DEUTSCHLAND
Postleitzahlenbereich 8



Daniela Deininger-Friedrich
Guntherstr. 10
80639 München
daniela@deininger-friedrich.de

Irene Binz
Nusselstr. 31
81245 München
www.entfaltung-fuer-dich.de



Susanne Keck
Schachnerstr. 5
81379 München
www.susanne-keck.de



Christine Mayr
Geroldstr. 14
82390 Eberfing
www.workyourmind.de



Maria Marshall
Schulstr. 30
85586 Poing
www.marshall-mediation.de



Heidi Gottschling-Teuschler
Münchner-Str. 48a
85641 Kirchseeon
www.herzensimpuls.de



Julia Holecek
Brixener Str. 5
86720 Nördlingen
www.gedankenglueckskeks.de



Barbara Cartocci Stadler
Ludwig-Thoma-Str. 20
86929 Penzing
(Landsberg am Lech)
www.gedankenraum-thework.de



Hiekyoung Blanz
Mühlenbergstr. 71
87448 Niedersonthofen, Allgäu
www.haus-fuer-thework.de



DEUTSCHLAND
Postleitzahlenbereich 9



Paul Kistenfeger
Stollengasse 4
91541 Rothenburg ob der Tauber
www.the-work-in-franken.de

Petra Dittmann-Adlmaier
Hauptstr. 18
97528 Serrfeld - Sulzdorf a.d.L.
www.kirchberg-lamas.de



Österreich

Gabriele Kofler
Skodagasse 21/14
1080 Wien
www.gabrielekofler.at



Doris Doblhofer
Goldschlagstr. 121/37
1080 Wien
doris.doblhofer@gmail.com

Elisabeth Anderson-Weiser
Wadingsiedlung 15
3364 Neuhofen/Ybbs

Irmgard Edelbauer
Wolfgangstein 30
4550 Kremsmünster
www.i-edelbauer.com



Maria Stachel
Weizbachweg 5
8045 Graz
maria.stachel@gmx.at



Schweiz

Marion Rolfs Graber

Brunnadernstrasse 62
3006 Bern
www.bewusstseinspraxis-elfenau.ch

Raphael Schnyder

Pappelweg 5
3013 Bern
www.raphael-schnyder.ch



Brigitta Frei Wülser

Höheweg 34
3600 Thun
brifrei@bluewin.ch



Margrit Hardegger

Eichacker 6
4633 Hauenstein
www.frei-leben.ch



Markus Tauchmann

Praxis Untere Zäune 1
8001 Zürich
www.tauchmann.ch



Marlyse Gnädinger

Webergasse 36
8200 Schaffhausen
www.entspannungswelt.ch



Manuela Fahrni-Reber

Fischingerstrasse 46
8370 Sirnach
www.the-work-lounge.ch



Colette Grünbaum

Bahnhofplatz 14
8400 Winterthur
www.gruenbaum.ch



Jacqueline Egli

Sonnenbergstr. 50
8610 Uster
www.traveda.ch



Spanien

Kerstin Esser

c/o Toni Sastre
C / Doncella n 40
07620 Porreres
www.thework-seminare.de



Heinz Meisnitzer

Cami de la Serra 8
07181 Bendinat
www.heinzmeisnitzer.at



Chris Spieler

Cami de la Serra 8
07181 Bendinat
www.thework-seminare.de



Niederlande

Marianne van der Meer

Donaudal 25
7007 HC Doetinchem
www.contextueelwerk.nl



Belgien

Marie Schils

Rue Kennedy 7
4840 Welkenraedt
www.aimercequest.org



Luxemburg

Chantal Steinbach

6, rue du Moulin
L-6914 Roodt-Syr



Impressum

Herausgeber:
Verband für The Work of Byron Katie e.V.
Frankentaler Ufer 9a
12247 Berlin

www.vtw-the-work.org
info@vtw-the-work.org
Tel./Fax +49 (0) 3212 . 140 86 63

V.i.S.d.P. Ralf Giesen, Sabine Barz, Heinz Meisnitzer, Alex Esser, Jutta Biskup

Konzeption: Ralf Giesen, Markus Büsges

Text: Sabine Barz, Tanja Madsen

Fotos: Heinz Meisnitzer, Ralf Giesen, Thias Stecher, Alex Esser

Design: Markus Büsges (www.leomaria.de)

Unser Dank gilt allen, die an der Erstellung dieser Broschüre mitgewirkt haben, sowie allen, die mit Erfahrungsberichten und Zitaten darin vertreten sind.

Wir danken außerdem dem Junfermann Verlag für die Genehmigung, Auszüge aus dem Buch „Mentales Stressmanagement. Yoga für den Verstand - mit The Work von Byron Katie“ von Tanja Madsen, Paderborn 2012 abzurufen.

2. aktualisierte Auflage 2015, 17.000 Ex.

The Work für unterwegs: Mit dieser Karte haben Sie alles dabei, was Sie brauchen, um The Work selbst anzuwenden oder andere zu begleiten. Einfach rausnehmen und einstecken. Viel Spaß wünscht Ihnen der vtw!

The Work of Byron Katie

1. Ist das wahr? (Ja oder nein. Bei nein, gehe zu 3.)
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? (Ja oder nein.)
3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärst du ohne den Gedanken?

Kehre den Gedanken um.

Finde konkrete, echte Beispiele für die Umkehrung.

Kannst du noch weitere Umkehrungen finden?

Finde für jede Umkehrung konkrete, echte Beispiele.

© 2012 Byron Katie International, Inc. www.thework.com

Diese Broschüre wurde überreicht von:



Verband für
The Work
of Byron Katie

Verband für The Work of Byron Katie e.V. (vtw)
Frankentaler Ufer 9a
12247 Berlin
Tel./Fax +49 (0) 3212 . 140 86 63
E-Mail: info@vtw-the-work.org