



«The Work» Seminar nach Byron Katie

Selbst-bewusstsein und Selbst-liebe, die von niemandem abhängig sind, sind die schönsten Dinge, die uns im Leben passieren können.

Wie viele von uns haben das Gefühl nicht in diese Welt zu gehören und suchen stets Liebe und Anerkennung in materiellen Dingen oder in anderen Menschen. So oft glauben wir zu wissen, was andere wollen und brauchen, aber wenn es um uns geht, sind wir ratlos. Das kann so weit gehen, bis wir uns mit uns selbst überhaupt nicht mehr wohlfühlen.

In diesem Seminar lernen wir, wieder auf uns selbst zu hören und von nichts und niemandem mehr abhängig zu sein.

Was genau steht uns einem erfolgreichen Business, einer harmonischen Partnerschaft oder gar unserer Gesundheit im Wege? Oft sind dies unsere Gedanken, unsere Überzeugungen, Glaubens- und Erziehungsmuster, wie zum Beispiel:

Sie mag mich nicht, er hört mir nie zu, mein Chef ist inkompetent, alles wird mir zu viel, mein Geld reicht nicht aus, usw.

Dieses Seminar führt uns gemeinsam zu einem neuen Weg aus unserem stetig laufenden Gedankenkarussell und wir lernen mit Klarheit und Leichtigkeit unser Leben und unserer Geschichte so zu lieben, wie sie sind.

Auch mit dem leidigen Thema Loslassen lernen wir mit Leichtigkeit umzugehen. Wo wir noch permanent und wertend in Angelegenheiten unserer Nächsten weilten, kehren wir in Liebe in unsere eigene zurück und erkennen, dass es nur diese ist, um die wir uns kümmern sollten.

So kommen wir zur Erkenntnis, dass es nicht Situationen oder Personen in unserem Leben sind, die schwierig sind, sondern unsere Gedanken zu ihnen. Diese Gedanken zu hinterfragen ist das, was unser Leben verändern wird.

Seminar Inhalt

- Wir werden uns unserer stressigen Gedanken und Überzeugungen bewusst
- Mit Arbeitsblättern lernen wir die Methode The Work of Byron Katie
- Wir lernen die vier Fragen und ihre Umkehrungen kennen
- 3 Möglichkeiten in wessen Angelegenheiten wir uns jeweils befinden
- Die Umkehrungen und wie wir diese in den Alltag integrieren

Seminar Ziel

Angenommen das Universum wäre ein freundlicher Ort, warum könnte es gut für uns sein, dass es so ist, wie es ist. Was könnte aus dieser Situation Gutes entstehen?

Warum könnte das, was wir im Moment als schwer empfinden, für uns gut sein?

Am Ende dieses Seminars nehmen wir all diese Antworten und dadurch ein neues Denken mit nach Hause.