

The Work of Byron Katie

Wege zu mehr Freude und innerem Frieden

Hinweis: Schutzmaßnahmen des Veranstaltungszentrums Aquariana im Rahmen von Covid-19 sind vorhanden. Wir beschränken die Teilnehmeranzahl, so dass ein Mindestabstand von 1,5 bis 2 Meter eingehalten werden kann. Zusätzlich planen wir, vermehrtes Lüften (wenn temperaturkonform sogar ständiges Lüften), Paararbeit statt Kleingruppenarbeit mit genug Abstand und Verzicht auf Gruppenbildung in Pausen.

Zielgruppe:

Für alle, die Interesse an Selbsterkenntnis haben und stressige Situationen im Beruf, Alltag und in Beziehungen aller Art genauer reflektieren und auflösen möchten.

Ziel:

Unsere Fähigkeit, klar zu denken und souverän zu bleiben, verringert sich immer dann, wenn wir in emotional stressigen Situationen geraten und unsere problemfixierten „inneren Filme“ abspielen.

Wenn wir lernen könnten, unsere gefühlsauslösenden Gedanken zu identifizieren und zu hinterfragen, dann wären wir in der Lage, neue Lösungsoptionen zu erkennen und zu nutzen. Rationale Erklärungsversuche nutzen auch deshalb häufig recht wenig, weil die ursprünglichen Emotionen und Gefühle weiterhin lebendig und aktiv bleiben. Es geht um Loslassen – auf indirekte Art und Weise.

Methode:

Wir bieten eine Selbstcoaching-Methode an, die einen relativ einfachen und gleichzeitig äußerst kraftvollen Frageprozess beinhaltet, der an den Überzeugungen und Gedanken ansetzt, die diese Emotionen und Gefühle auslösen.

Er wurde von der Amerikanerin Byron Katie entwickelt und ist unter dem Namen „The Work“ bekannt. Er wird auch oft als „Untersuchungs-basierte Stressreduktion (Inquiry-based stress reduction IBSR)“ bezeichnet.

Durch die Methode gelingt es, stressige Gedanken und negative Überzeugungen zu überprüfen und schrittweise aufzulösen. Dies geschieht meditativ und nicht aus dem Verstand heraus:

- Wir bewegen uns vom Denken zum Fühlen.
- Wir ermöglichen uns ein tieferes Erleben im Hier und Jetzt.
- Wir bleiben präsent, wach, lebendig, authentisch, spürend.
- Wir klären unseren Geist und gelangen zu einem umfassenderen Verständnis von uns selbst.
- Es fällt uns leichter, in Stille zu sein und der Integration von inneren Prozessen den nötigen Raum zu geben.
- Und manchmal erleben wir – ohne es zu wollen – regelrecht magische Momente von Leichtigkeit und innerer Ausdehnung.

Einmal erlernt, kann jede/jeder den Prozess für sich selbst durchführen. Es gibt auch die Möglichkeit, sich von anderen, die die Methode beherrschen, unterstützen zu lassen und im Austausch, der jeweiligen Person zu helfen und sie durch deren Themen zu begleiten. Der Prozess kann sehr tief gehen und er kann dabei viele innere Hindernisse und Blockaden auflösen.

In dem Seminar werden Sie dazu befähigt, Ihre Gedanken über stressige oder konflikthafte Beziehungssituationen besser zu reflektieren und ihnen ihre destruktive Kraft zu nehmen. Und Sie erlernen eine Methode, die Sie immer und überall nutzen können.

Was kann Ihnen dieses Seminar bringen?

- Mehr inneren Frieden und Freiheit
- Mehr Souveränität und Gelassenheit
- Mehr Selbstliebe
- Bessere Kommunikationsfähigkeiten
- Mehr Lebendigkeit und Lebensfreude
- Mehr Verbundenheit
- Echte und vertrauensvolle Beziehungen

Unsere Seminarmethoden:

Wissensvermittlung und Übungsanleitungen durch die Trainer, Beispiel-Works, Paararbeiten nach der Work von Byron Katie, Erfahrungsaustausch und vertiefende Reflektionen.

Dauer:

Zwei Tage, 10 bis 18 Uhr am 12. und 13. Juni 2021 im Aquariana Berlin-Kreuzberg (Anfahrt: <https://www.aquariana.de/kontakt/anfahrt>).

Investition:

237 € pro Person für zwei Tage Seminar inklusive Materialien.

Anmeldung:

Bitte senden Sie zur Anmeldung eine Mail an anmeldung@sattva-team.de
Gerne können Sie zu Ihrer Erleichterung den vorgefertigten Mail-Text im [Anmeldungs-Link](#) auf unserer Webseite nutzen (siehe Abschnitt „Anmeldung“).

Kontakt & Information:

Michael Noack: 08151 746 71 94

Michael Kilpper: 0176 6781 6008