WILLST DU RECHT HABEN

ODER FREI SEIN?

Verband für
The Work
of Byron Katie

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Welt befindet sich in einem umfassenden Transformationsprozess. Vieles, was uns vor wenigen Jahren noch selbstverständlich erschien, ist heute auf den Kopf gestellt: Welcher Lebensstil ist nachhaltig und sinnvoll in Anbetracht des Klimawandels? Wie verändern sich unser Zusammenleben und unsere berufliche Situation unter dem Einfluss einer Pandemie? Wie finden wir uns zurecht in einer Zeit exponentiell wachsender Informationen, die immer undurchsichtiger erscheinen?

Viele Menschen erleben ihren Alltag unter diesen Vorzeichen zunehmend als verunsichernd und belastend. Zwischen dem Jonglieren von Arbeit, Beziehungen und Privatleben sind der Streit mit dem Partner, der Ärger über die Kollegin, belastende Erinnerungen oder finanzielle und gesundheitliche Zukunftsängste oft nicht weit.

Im gleichen Maße, in dem die Unzufriedenheit zunimmt, wachsen in unserem Inneren häufig weitere zarte Pflänzchen heran: die Sehnsucht nach Orientierung, Zugehörigkeit, Wahrhaftigkeit und Erfüllung.

Wir stellen dir in dieser Broschüre einen Weg vor, der dich in deinem persönlichen Prozess unterstützt: Mit The Work of Byron Katie kannst du mehr Klarheit für dich und dein Leben gewinnen und gleichzeitig die Pflänzchen erblühen lassen, die du in deinem inneren Garten womöglich schon ausgesät hast: Gelassenheit, Lebensfreude, innerer Frieden und Liebe für dich selbst und andere.

Wenn diese Aussicht dich anspricht, findest du in dieser Broschüre alles, was du brauchst, um dich auf den Weg zu machen. Wir wünschen dir viel Freude beim Lesen.

Herzlich

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

Susanne Keck
Stellvertretende Vorsitzende
Verband für The Work of Byron Katie e. V.

INHALT

06 Wofür steht der vtw?

20 The Work of Byron Katie

28 Der Verband für The Work of Byron Katie (vtw)

34 The Work und Forschung: IBSR

36 Epilog von Byron Katie

38 Über Byron Katie

40 Verzeichnis der Sponsor*innen

46 Impressum

Die Angst vor Zurückweisung trennt uns von anderen. Uns zu zeigen, wie wir sind, ermöglicht Nähe und Verbundenheit.

SICH ZEIGEN

„Das gehört sich nicht!“ – Viele von uns haben diesen Satz als Kind schon einmal gehört. Wahrscheinlich hatten wir zuvor etwas gesagt oder getan, das bei den Erwachsenen nicht gut ankam.

Wenn du dich heute noch an so eine Situation aus deiner Kindheit erinnerst, zeigt das, wie prägend solche Erlebnisse sein können. Denn die Botschaft, die wir damit häufig verknüpfen, lautet: „Wenn ich so bin, bin ich nicht ok.“

Das ist die Geburtsstunde von Scham und Schuld – und diese Gefühle begleiten uns oft bis ins Erwachsenenalter. Sie hindern uns daran, uns zu zeigen, wie wir sind, so zu leben, wie wir es uns wünschen, der Mensch zu sein, der wir sein möchten.

Erkenne mit The Work, was dich zurückhält, dich zu zeigen. Der vtw bietet dir einen sicheren Rahmen, dich auf diese innere Abenteuerreise zu begeben.

Sieh dir ein The-Work-Video zu diesem Thema an: cutt.ly/the-work-video01

Was hält dich davon ab, dich anderen so zu zeigen, wie du bist oder sein möchtest? Schreibe deine Befürchtungen in einfachen kurzen Sätzen auf.

Was befürchtest du, was andere über dich denken könnten, wenn du dich verletztlich zeigst? Schreibe eine Liste in einfachen kurzen Sätzen.

Aus der Bereitschaft, Verletzlichkeit zu zeigen, entstehen Liebe, Verbundenheit, Zugehörigkeit und Kreativität.

VERLETZ-LICH SEIN

Die wenigsten Menschen zeigen gern ihre verletzliche Seite. Verletzt zu werden, schmerzt. Noch dazu wird Verletzlichkeit in vielen Lebensbereichen eher als Schwäche angesehen.

Der Versuch, uns vor Verletzungen zu schützen, führt uns häufig dazu, unsere Gefühle zu unterdrücken, uns anderen nicht zu zeigen, keine emotionalen Risiken einzugehen. Der Preis dafür ist allerdings hoch: Wenn wir nichts in unserem Leben bedeutsam werden lassen, bleiben unsere Beziehungen oberflächlich und unser Leben unerfüllt.

Vielleicht bist du in deinem Leben gerade jetzt an einen Punkt gekommen, an dem dir klar geworden ist, dass diese Rechnung nicht aufgehen kann. An dem du bereit bist, etwas Neues auszuprobieren.

The Work ist eine Einladung, hinter deine eigenen Kulissen zu schauen. Der vtw ist ein Ort, an dem die Angst davor, verletzt zu werden, genauso willkommen ist wie der Mut, Verletzlichkeit zu zeigen.

Sieh dir ein The-Work-Video zu diesem Thema an: cutt.ly/the-work-video02

„Wenn du deine Gedanken nicht lieben kannst, kannst du die Menschen nicht lieben. Wenn du Angst vor deinen Gedanken hast, hast du Angst vor den Menschen.“

Byron Katie

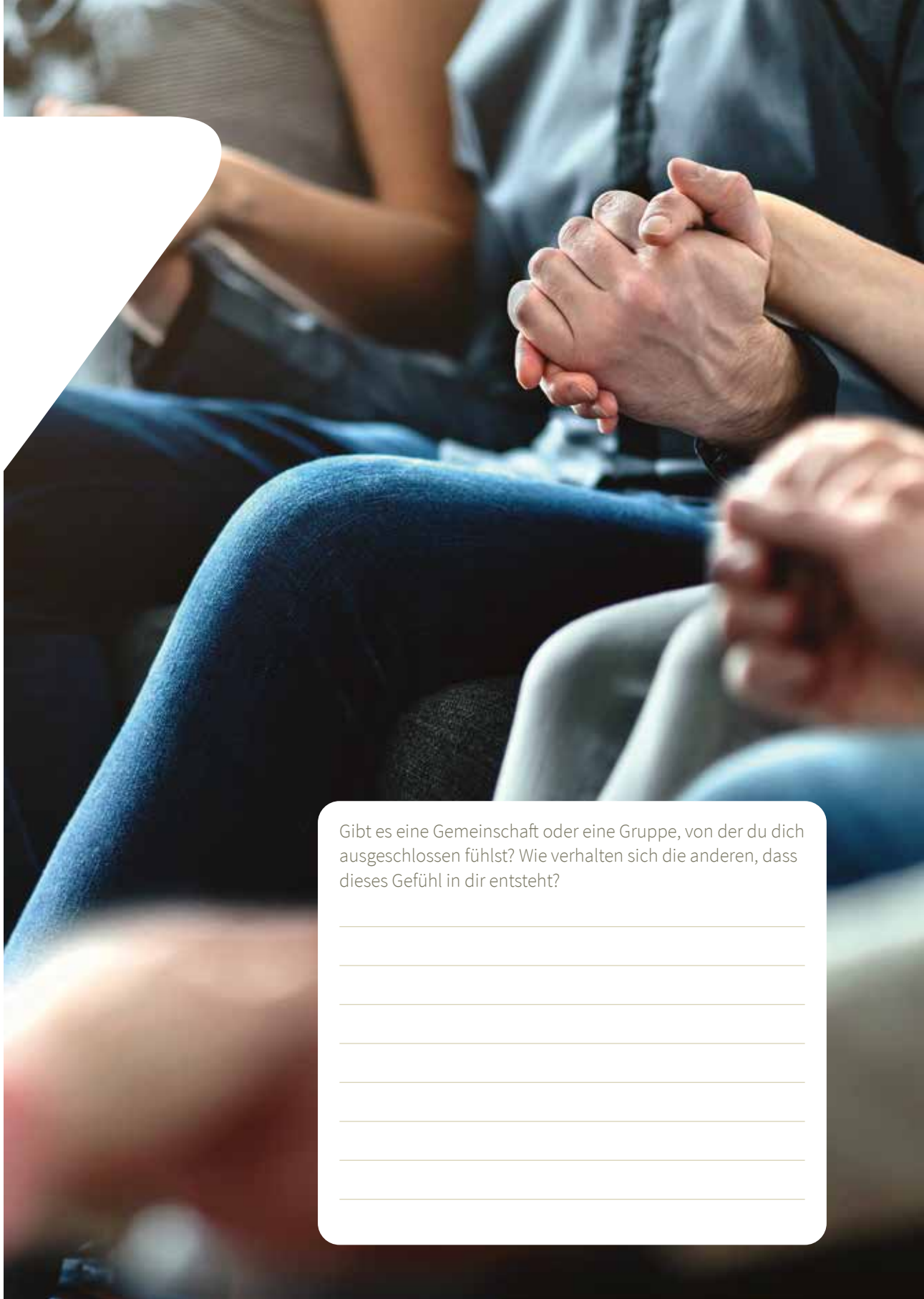
SICH ZUGEHÖRIG FÜHLEN

Einer Gruppe anzugehören, war für uns Menschen über Jahrtausende hinweg eine wichtige Überlebensstrategie. Vielleicht ist das Bedürfnis nach Zugehörigkeit deshalb so tief in uns verankert.

Zugehörigkeit gibt uns das Gefühl, wertvoll und akzeptiert zu sein – und das verleiht unserem Leben Sinn und Bedeutsamkeit: Es ist gut, dass es mich gibt. Zugehörigkeit entsteht, wenn wir uns anderen gegenüber öffnen, uns zeigen – auch in unserer Verletzlichkeit.

Wenn du The Work im Dialog mit anderen anwendest, kannst du nicht nur sehr viel über dich selbst erfahren, sondern auch eine neue Dimension von Verbundenheit erleben. Im vtw findest du eine lebendige Gemeinschaft von Menschen, die diese Verbundheit miteinander teilen.

Sieh dir ein The-Work-Video zu diesem Thema an: cutt.ly/the-work-video-03



Gibt es eine Gemeinschaft oder eine Gruppe, von der du dich ausgeschlossen fühlst? Wie verhalten sich die anderen, dass dieses Gefühl in dir entsteht?

SELBST-WIRK-SAMKEIT ERLEBEN

Ob wir uns selbstwirksam fühlen oder nicht, hat allein mit unseren Überzeugungen zu tun. Was glaubst du über dich und die Welt?

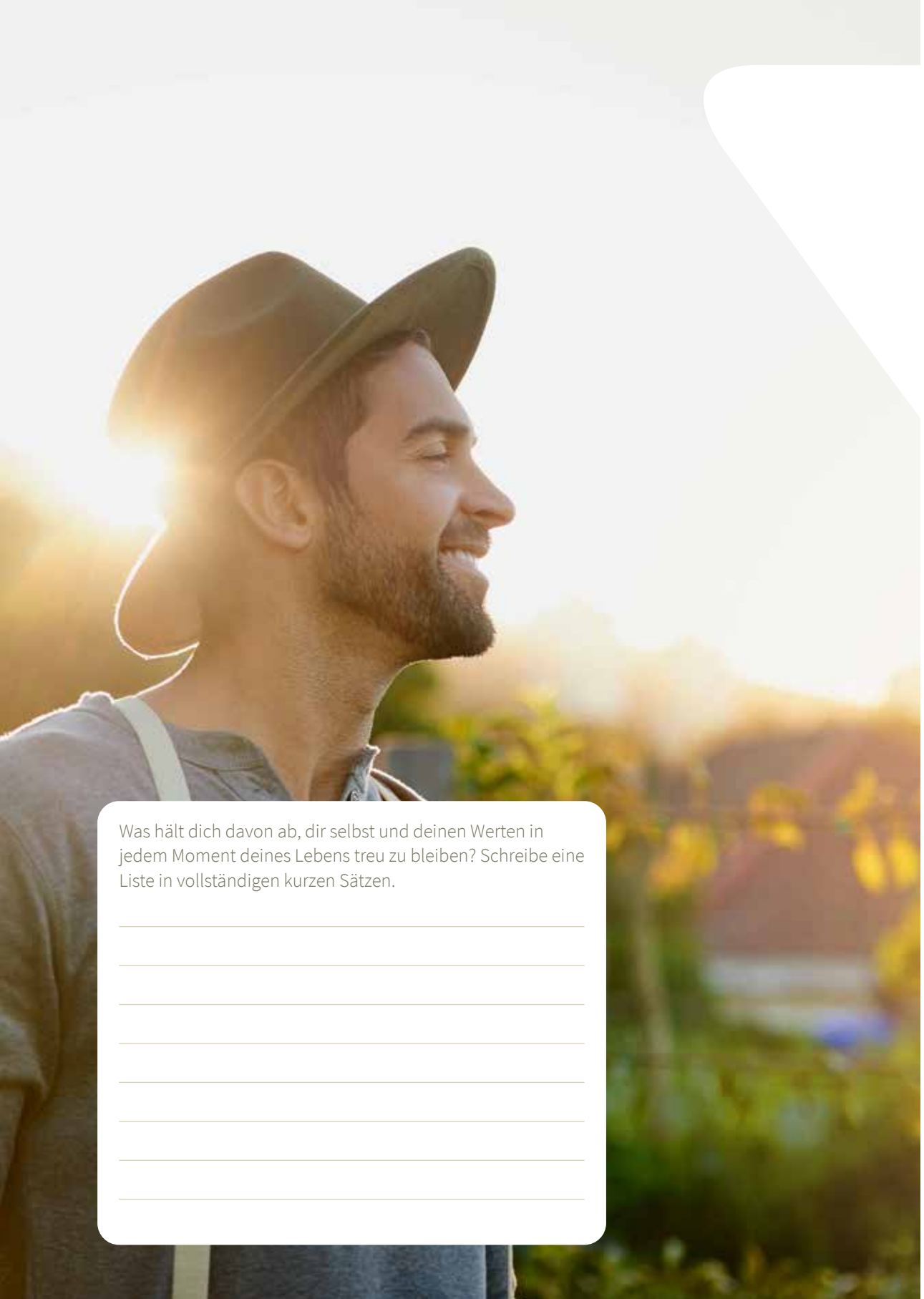
Klimawandel, Pandemie, politische Umwälzungen, technologische Entwicklungen – viele Menschen haben den Eindruck, dass die Welt immer komplexer wird, während die eigenen Einflussmöglichkeiten immer kleiner werden. Überforderung und das Gefühl, nichts bewirken zu können, lassen uns häufig resignieren.

Wenn du dir wünscht, in deine eigene Handlungsfähigkeit zu kommen, wieder Vertrauen in dich und die Welt zu gewinnen oder mehr Zuversicht und Freude in dein Leben einzuladen, könnte The Work ein guter Weg für dich sein.

The Work ist ein Experiment, das dir die Chance eröffnet, die Perspektive zu wechseln. Der vtw verbindet rund 800 Menschen, die dieses Experiment als Bereicherung erleben.

Sieh dir ein The-Work-Video zu diesem Thema an: cutt.ly/the-work-video04

Welche Sorgen hast du in Bezug auf aktuelle Entwicklungen in der Welt – für dich oder für Menschen, die dir nahestehen? Schreibe eine Liste in vollständigen kurzen Sätzen.



Was hält dich davon ab, dir selbst und deinen Werten in jedem Moment deines Lebens treu zu bleiben? Schreibe eine Liste in vollständigen kurzen Sätzen.

„Zur Wahrhaftigkeit gehört die Bereitschaft, für wahr Gehaltenes zu überprüfen.“

Aus dem Wikipedia-Eintrag zum Stichwort Wahrhaftigkeit

WAHR-HAFTIG BLEIBEN

Wahrhaftigkeit hat viele Facetten: Ehrlich sein – anderen gegenüber, aber auch vor sich selbst. Authentisch sein – sich nicht verstecken oder verstellen. Zu sich selbst und zu den eigenen Werten stehen. Für wahr Gehaltenes selbstkritisch überprüfen.

So einfach das klingt, so schwierig kann es im Alltag sein. Die Angst davor, verletzt zu werden oder andere zu verletzen, die Sorge, Erwartungen nicht gerecht zu werden, oder der Wunsch, Konflikten aus dem Weg zu gehen, bringen uns manchmal dazu, nicht unserem inneren Kompass zu folgen. Doch auch wenn die Absicht auf den ersten Blick gut scheint: Am Ende führen solche Kompromisse mit sich selbst selten zu mehr Verbundenheit, Zufriedenheit oder Leichtigkeit.

Werde dir mit The Work bewusst, welche Gedanken und Überzeugungen dich aus deiner Wahrhaftigkeit bringen. Im vtw findest du Menschen, die dich in diesem Prozess unterstützen.

Sieh dir ein The-Work-Video zu diesem Thema an: cutt.ly/the-work-video05

LIEBEN, WAS IST

Meine Chefin sollte mich mehr wertschätzen. Mein Vater respektiert mich nicht. Ich sollte mich besser ernähren. Das Leben ist ungerecht. Die meisten von uns kennen solche oder ähnliche Gedanken. Sie alle sagen im Grunde dasselbe aus: Wir wollen, dass die Wirklichkeit anders ist, als sie ist – und das ist die Quelle allen Leids auf der Welt.

„Wir leiden nur dann, wenn unsere Überzeugung mit dem, was ist, im Widerstreit liegt“, schreibt Byron Katie in ihrem Buch *Lieben was ist*. „Wenn unser Geist vollkommen klar ist, dann entspricht das, was ist, dem, was wir wollen. Wenn Sie sich wünschen, dass die Realität anders wäre, als sie ist, könnten Sie genauso gut versuchen, einer Katze das Bellen beizubringen. Sie können es immer wieder versuchen, aber am Ende wird die Katze Sie ansehen und doch ‚Miau‘ sagen. Es ist hoffnungslos, sich zu wünschen, dass die Realität anders sein soll, als sie ist. (...) The Work offenbart uns, dass das, was unserer Meinung nach nicht hätte sein sollen, wohl hätte sein sollen. Es sollte so sein, weil es so ist, und kein Gedanke der Welt kann daran etwas ändern. Das heißt nicht, dass Sie mit allem einverstanden sein müssen. Es bedeutet nur, dass Sie die Dinge ohne Widerstand und ohne die Verwirrung Ihrer inneren Kämpfe betrachten können. Niemand will, dass seine Kinder krank werden, und niemand will in einen Autounfall verwickelt sein. Aber wenn diese Dinge geschehen, was hilft es dann, wenn wir uns in Gedanken dagegen wenden? Wir haben bessere Möglichkeiten, darauf zu reagieren, und doch wenden wir uns dagegen, weil wir nicht wissen, wie wir damit aufhören können.“

The Work ist ein Weg, den Krieg mit der Wirklichkeit zu beenden. Was uns im vtw verbindet, ist die Überzeugung, dass Frieden möglich ist – in uns und in der Welt.

„Begegne allem, was du heute erlebst, mit deinen freundlichsten Gedanken. Begegne dir selbst.“

Byron Katie

Sieh dir ein The-Work-Video zu diesem Thema an: cutt.ly/the-work-video06

Das Glück ist nur einen Gedanken weit entfernt.

Byron Katie

THE WORK OF BYRON KATIE

Was ist The Work?

The Work ist eine Möglichkeit, anders mit Stress und Leid umzugehen, als die meisten von uns es zunächst gelernt haben. Mithilfe von The Work können wir uns noch einmal in Situationen hineinversetzen, die wir als belastend erlebt haben, und sie für uns neu bewerten.

Im ersten Schritt geht es darum, zu identifizieren, welche Gedanken du in der Situation hattest. Im zweiten Schritt beantwortest du vier wiederkehrende Fragen zu diesen Gedanken und im dritten Schritt wechselst du zu einer Betrachtung derselben Situation aus verschiedenen Perspektiven. The Work ist eine Meditation, eine Einladung zu überprüfen, was den Stress in dir auslöst: Ist es die Realität selbst oder sind es deine Gedanken über die Realität?

Viele Menschen, die The Work regelmäßig anwenden, haben die Erfahrung gemacht, dass dieser Perspektivwechsel einschneidende positive Veränderungen in ihrem Leben ausgelöst hat. Wir beginnen, die Realität, uns selbst und unsere Mitmenschen mit anderen Augen zu sehen. Stress und unangenehme Gefühle lassen nach, an ihre Stelle treten häufig Klarheit und Freude.

Hast du Lust, dich selbst einmal auf diese innere Schatzsuche zu begeben und The Work zu erleben?

Wie funktioniert The Work?

Alles, was du brauchst, ist eine Situation, die du als belastend erlebt hast, ein Stift und ein Blatt Papier. Vielleicht hast du im ersten Teil dieser Broschüre einige Befürchtungen in die Notizfelder geschrieben. Dann hast du schon sehr gutes Material gesammelt, mit dem du arbeiten kannst.

Am einfachsten ist es, wenn du dir zuerst einen Gedanken vornimmst, in dem eine andere Person oder eine Personengruppe vorkommt. Zum Beispiel: *Meine Chefin nimmt mich nicht ernst.* Vielleicht hast du etwas

Ähnliches notiert – möglicherweise mit einer anderen Person. Wähle einfach eine Aussage, in der es darum geht, was andere in der Situation tun oder über dich denken könnten.

Zum besseren Verständnis erläutern wir dir das Vorgehen zunächst an einem Beispiel. Anschließend führen wir dich Schritt für Schritt durch deinen The-Work-Prozess.

Die vier Fragen von The Work

In unserem Beispiel geht es um eine Situation bei der Arbeit. Stellen wir uns die Szene folgendermaßen vor: Nach langem Zögern bitte ich meine Chefin um ein Gespräch. Ich sage ihr, dass ich die hohe Arbeitsbelastung nicht länger aushalte. Meine Chefin sieht mich an, zieht die Augenbrauen hoch und sagt: „Das nennen Sie also eine hohe Arbeitsbelastung."

Ich bin so perplex von dieser Reaktion, dass ich gar nicht weiß, was ich sagen soll. Ich habe mich vertrauensvoll an sie gewandt und sie nimmt mich überhaupt nicht ernst! Ich hätte es eigentlich schon vorher wissen können. Ich kenne meine Chefin ja: Vor ihr darf man keine Schwächen zeigen, sich niemals verletzlich zeigen, sie nimmt einen sowieso nicht ernst.

Die Aussage, die ich nun untersuchen möchte, lautet: *Meine Chefin nimmt mich nicht ernst.*

Ich vertiefe mich noch einmal in die oben beschriebene Situation. Ich sehe alles genau vor mir: in welchem Raum wir uns befinden, wo sie sitzt, wo ich sitze, den Schreibtisch zwischen uns, welche Kleidung sie trägt.

Nun beantworte ich die erste Frage von The Work zu der Aussage:
Meine Chefin nimmt mich nicht ernst.

Frage 1: Ist das wahr?
Ja!

Häufig liefert uns unser Verstand die Antwort auf diese erste Frage in Sekundenschnelle. Kein Wunder – wir sind ja auch überzeugt davon, dass das, was wir glauben, stimmt. Es lohnt sich an dieser Stelle aber, unser Denken zu entschleunigen, einige Momente in uns hineinzuspüren und uns davon überraschen zu lassen, wie die Antwort ausfällt. Es gibt hier kein Richtig oder Falsch. Ja oder nein – beide Antworten sind gleich gut.

Meine Chefin nimmt mich nicht ernst.

Frage 2: Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
Spätestens jetzt beginnt die Meditation. Nimm die Frage auf, lass sie durch deinen Kopf, dein Herz, deinen Bauch fließen und nimm wahr, welche Antwort auftaucht. Kann ich in der Situation, die ich mir mit meiner Chefin vor Augen geführt habe, mit absoluter Sicherheit wissen, dass sie mich nicht ernst nimmt?

Nein.

Auch hier gilt: Beide Antworten sind gleich gut. Hast du ein Ja, nimm wahr, wie fest die Überzeugung, die du untersuchst, in dir verwurzelt ist. Hast du ein Nein, mag das ein erster feiner Lichtstrahl sein, der durch einen schmalen Spalt in dein Bewusstsein fällt.

Meine Chefin nimmt mich nicht ernst.

Frage 3: Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
Ich bin verletzt. Ich fühle mich kritisiert. Ich verkrampfe mich innerlich, ich merke, wie meine Schultern und mein Nacken sich verspannen. Ich denke, es war ein Fehler, in dieser Angelegenheit zu meiner Chefin zu gehen. Ich fürchte, dass sie schlecht über mich denkt. Ich denke, sie hält mich für nicht belastbar und schwach. Ich bin sicher, dass sie sich im Stillen über mich lustig macht. Jetzt ist mir das, was ich gesagt habe, peinlich. Ich schäme mich, möchte einfach nur noch weg. Mein Mund ist trocken, ich kann nicht sprechen, weiß auch gar nicht, was ich sagen soll. Ich finde meine Chefin abstoßend und kalt.

Meine Chefin nimmt mich nicht ernst.

Frage 4: Wer wärst du – in derselben Situation – ohne diesen Gedanken?
Ich fühle mich nicht angegriffen, bin vielmehr erstaunt. Ich höre ihre Erwiderung nicht als Kritik, sondern als Frage, die ich sogar ohne Weiteres mit „ja“ beantworten könnte. Es kommt mir in den Sinn, dass sie vielleicht gar nicht so genau weiß, wie hoch meine Arbeitsbelastung ist. Ich könnte ihr schildern, was ich alles zu tun habe. Dann würde sie vielleicht besser verstehen, was ich meine. Ohne die Überzeugung, dass meine Chefin mich nicht ernst nimmt, bin ich gar nicht mehr so sicher, dass sie wirklich die Augenbrauen hochgezogen hat. Mein Körper fühlt sich viel entspannter an und ich habe auch keine Fluchtgedanken. Ich möchte einfach mit meiner Chefin mein Anliegen besprechen. Vielleicht hat sie eine andere Auffassung von einer hohen Arbeitsbelastung. Trotzdem empfinde ich es als richtig, ihr mitzuteilen, dass es mir mit diesem Arbeitsvolumen nicht gut geht.

Die Beantwortung von Frage 4 mag dir zunächst schwerfallen. Manche unserer Gedanken glauben wir so hartnäckig, dass wir uns die Situation gar nicht unabhängig von diesem Gedanken vorstellen können. Gib dir einfach ein wenig Zeit und sei verständnisvoll mit dir.

Wichtig ist: Es geht nicht darum, wer ich wäre, wenn die Situation anders abgelaufen wäre – wenn also meine Chefin anders reagiert hätte. Vielmehr habe ich hier die Gelegenheit, die Situation genau so, wie sie war, noch einmal zu betrachten – nur dass mein Verstand sich diesmal nicht an dem Gedanken festklammert, dass meine Chefin mich nicht ernst nimmt. Ich stelle mir vor, mein Verstand sei gar nicht in der Lage, diesen Gedanken zu denken.

Die Umkehrungen von The Work

Nach der Beantwortung der vier Fragen geht es weiter mit den Umkehrungen. In diesem Teil von The Work haben wir die Gelegenheit, unsere ausgetretenen Denkpfade zu verlassen und neue Wege zu beschreiten. Mit den Umkehrungen können wir überprüfen, welche Aspekte unserer inneren Wahrheit oder Weisheit wir bisher übersehen haben.

Bei The Work unterscheiden wir zwischen drei verschiedenen Arten von Umkehrungen:

Umkehrung ins Gegenteil
Bei unserer Beispielaussage wäre das: *Meine Chefin nimmt mich ernst.*

Umkehrung zur anderen Person (durch das Austauschen der Personen im Satz)
Bei unserer Beispielaussage wäre das: *Ich nehme meine Chefin nicht ernst.*

Umkehrung zu sich selbst
Bei unserer Beispielaussage wäre das: *Ich nehme mich nicht ernst.*

In welcher Reihenfolge wir uns die Umkehrungen anschauen, spielt keine Rolle. Beginnen wir mit der Umkehrung ins Gegenteil.

Meine Chefin nimmt mich ernst.

Ich bin nun aufgefordert, in Betracht zu ziehen, wie auch diese Aussage wahr sein könnte. Am einfachsten ist das, indem ich ganz konkrete Beispiele dafür finde. Wie könnte es stimmen, dass meine Chefin mich ernst nimmt?

1. Sie hat sich Zeit für das Gespräch genommen und sich angehört, was ich zu sagen habe. Sie hat mich beim Sprechen nicht unterbrochen, sondern mir aufmerksam zugehört.

2. Sie hat mich nicht ausgelacht. Ihr Gesichtsausdruck war absolut ernst.

3. Wenn ich ihre Erwiderung wörtlich nehme, stellt sie mir einfach eine Frage. Sie hakt nach, um zu verstehen, was ich meine.

Wichtig ist, dass die Beispiele mich selbst überzeugen, dass ich selbst sie als „Beweise“ dafür gelten lasse, dass die gegenteilige Aussage auch wahr ist oder zumindest wahr sein könnte. Auf diese Weise schaue ich mir nun auch die weiteren Umkehrungen an.

Ich nehme meine Chefin nicht ernst.

1. Ich interpretiere ihre Reaktion als Angriff, obwohl sie mir gar nichts vorwirft. Ich nehme sie nicht ernst mit der Frage, die sie stellt, sondern bin sofort in meinem eigenen Film. Ich nehme meine Interpretation ernst – die Chefin in meiner Fantasie, aber nicht meine „echte“ Chefin.

2. Indem ich sie als abstoßend und kalt abstempele, nehme ich nichts Menschliches mehr an ihr wahr. Ich sehe nicht, wie schwierig es für sie ist, den vielen Anforderungen gerecht zu werden, mit denen sie selbst täglich zu tun hat.

3. Ich bin so mit meiner eigenen Empörung beschäftigt, dass ich ihr im weiteren Verlauf des Gesprächs gar nicht mehr richtig zuhöre. Ich nehme sie als Gesprächspartnerin nicht mehr ernst.

Ich nehme mich nicht ernst.

1. Indem ich glaube, dass meine Chefin mich nicht ernst nimmt, nehme ich mich selbst nicht ernst. Ich bringe diesen Gedanken hier ins Spiel, in mir lebt er.

2. Ich werte den Kommentar meiner Chefin als Kritik und stelle meine eigene Wahrnehmung infrage. Spätestens in dem Moment, in dem mir mein eigenes Anliegen peinlich vorkommt, nehme ich mich selbst nicht mehr ernst.

3. Ich stelle fest, dass ich mich auf das Gespräch nicht gut vorbereitet habe! Das ist interessant. Ich habe meiner Chefin einfach nur vor die Füße geknallt, dass meine Arbeitsbelastung zu hoch ist. Ich hatte aber gar keine Vorschläge parat, was aus meiner Sicht geändert werden sollte.

Mit der intensiven Betrachtung aller Umkehrungen ist der The-Work-Prozess für diesen Gedanken abgeschlossen. Die Anwendung von The Work ist also ganz einfach. Wie The Work wirkt, findest du am besten selbst heraus, indem du es einmal ausprobierst.

Jetzt bist du dran!

Schau dir noch einmal die Szene an, die sich vor deinem inneren Auge abgespielt hat, als du deinen Satz notiert hast. Wahrscheinlich hast du eine Situation gesehen, in der du dich in irgendeiner Weise verletzlich oder angreifbar gezeigt hast, und die andere Person hat darauf in einer bestimmten Weise reagiert. Wenn du viele verschiedene Situationen findest, entscheide dich für eine davon. Vertiefe dich in den konkreten Moment: Wo fand die Situation statt? Wie sah es dort aus? Wer war dabei und was hast du gehört oder erlebt?

Beantworte nun für dich die vier Fragen von The Work. Sie beziehen sich stets auf den Satz, den Gedanken, den du notiert hast, und die Situation, in der du diese Überzeugung glaubst. Wiederhole den Gedanken vor jeder Frage noch einmal für dich. Wir empfehlen dir, deine Antworten schriftlich festzuhalten. Die Erfahrung zeigt, dass es auf diese Weise einfacher ist, im The-Work-Prozess zu bleiben.

Du kannst dafür auch das Arbeitsblatt „Untersuche eine Überzeugung“ nutzen, das du unter folgendem Link findest: cutt.ly/ab-ueberzeugung

Frage 1: Ist das wahr?
Hier geht es um ein schlichtes Ja oder Nein. Für The Work brauchen wir an dieser Stelle keine Erklärungen, Rechtfertigungen oder wortreiche Reflexionen. Vielleicht tauchen sie in dir auf. Nimm sie zur Kenntnis und fokussiere dich dann wieder auf die Frage: Ist es wahr – ja oder nein? (Wenn deine Antwort nein lautet, gehe weiter zu Frage 3.)

Frage 2: Kannst du absolut sicher sein, dass das wahr ist?
Auch hier ist nichts weiter gefragt als ein schlichtes Ja oder Nein. Beobachte einfach, welche Antwort auftaucht.

Frage 3: Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken glaubst?
Notiere für dich, was in dir passiert: Welche Gefühle tauchen auf? Wie spürst du diese Gefühle in deinem Körper? Was denkst du über die andere Person oder Personengruppe? Wie verhältst du dich der oder den anderen gegenüber, wenn du deine Überzeugung für wahr hältst? Wie siehst du dich selbst, wie behandelst du dich selbst, wenn du den Gedanken glaubst?

Frage 4: Wer wärst du ohne den Gedanken?
Stell dir vor, du hattest bis gerade eben eine Brille mit dem Filter deiner Überzeugung auf. Setze diese Brille ab und betrachte die Situation nun noch einmal ohne diesen Filter. Wie verändert sich die Szene für dich, auch wenn sie rein äußerlich immer noch gleich ist? Was tritt nun in den Vordergrund? Wie fühlt sich dein Körper jetzt an? Denk daran: Die anderen beteiligten Personen tun immer noch genau dasselbe wie vorher – nur deine eigene Wahrnehmung und Wertung hat sich verändert.

Umkehrungen
Nachdem du die vier Fragen beantwortet hast, gehe weiter zu den Umkehrungen. Orientiere dich dabei unmittelbar an der ursprünglichen Formulierung deines Gedankens und kehre ihn grammatikalisch auf dieselbe Weise um, wie wir es in dem Beispielsatz oben dargestellt haben. Bleibe in deiner Meditation zu den Beispielen möglichst nah an der Situation, die du bei der Beantwortung der Fragen vor Augen hattest.

1. Kehre den Satz ins Gegenteil um. Finde drei überzeugende Beispiele, die Hinweise darauf sind, wie auch diese Aussage wahr ist.
2. Kehre den Satz um zur anderen Person. Finde auch hierfür drei Beispiele, die du selbst als Belege gelten lassen kannst, dass diese Aussage ebenfalls wahr sein könnte.
3. Kehre den Satz um zu dir selbst. In welcher Hinsicht hast du selbst dich so behandelt? Schreibe auch hier drei Beispiele auf, die dich überzeugen.

Wenn du magst, kannst du dir anschließend noch einmal den Ausgangssatz und deine drei Umkehrungen ansehen: Welche Aussage ist für dich gerade am wahrsten? Sind eine oder mehrere Umkehren genauso wahr wie der Ursprungssatz oder womöglich sogar wahrer?

Wie wirkt The Work?

Wie The Work wirkt und wohin dieser Weg dich führen wird, kannst du nur herausfinden, wenn du es für dich ausprobierst. Viele Menschen, die The Work regelmäßig anwenden, machen die Erfahrung, dass es für sie einfacher geworden ist, mit Stress und Konflikten umzugehen. Oft ist es ein inspirierendes und verbindendes Erlebnis, The Work im Dialog mit einer anderen Person anzuwenden. Wenn du Lust hast, das einmal auszuprobieren, findest du im vtw viele erfahrene Begleiter*innen.

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 gegründet wurde. Er stellt für deutschsprachige Menschen, die The Work anwenden und an andere weitergeben, ein Forum für Information, Austausch und Vernetzung dar. Aktuell umfasst der vtw rund 800 Mitglieder, die überwiegend in Deutschland, Österreich und der Schweiz aktiv sind. Byron Katie ist Ehrenmitglied im vtw, sie unterstützt den Verband und seine Ziele.

Die Schwerpunkte der Verbandsaktivitäten liegen in den folgenden Bereichen:

Veranstaltungen: Im Rahmen von Veranstaltungen bietet der vtw Interessierten die Möglichkeit, The Work kennenzulernen oder die eigene The-Work-Praxis zu vertiefen.

Qualitätssicherung: Der vtw hat sich zum Ziel gesetzt, die Qualität von Ausbildungen und Seminaren sicherzustellen, in denen The Work vermittelt wird. In diesem Rahmen vergibt er die Siegel Coach*in (vtw) und Lehrcoach*in (vtw).

Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung: Auf verschiedenen Plattformen gestaltet der vtw für Interessierte und Mitglieder Möglichkeiten, sich zu informieren, zu vernetzen und eigene Angebote rund um The Work zu präsentieren.

VERANSTALTUNGEN

Tauche ein in The Work

Der vtw führt mehrmals im Jahr mehrtägige Veranstaltungen durch, bei denen Einsteiger*innen und erfahrene Anwender*innen gleichermaßen willkommen sind. Wenn du Lust hast, dich intensiv auf deine The-Work-Prozesse einzulassen, bieten die vtw-Events dir dafür einen liebevoll und achtsam gestalteten Rahmen.

Seit 2011 findet jedes Jahr im August das **The Work Summer Camp** mit rund 200 Teilnehmer*innen auf dem idyllischen Hof Oberlethe in der Nähe von Oldenburg statt. Das einwöchige Camp wird von einem Team aus Lehrcoach*innen (vtw) und zahlreichen Helfer*innen organisiert und durchgeführt.

Die **Winterworkstatt** geht zurück auf die Initiative einer Gruppe von Coach*innen (vtw). Sie fand erstmals im Februar 2020 vor der winterlichen Kulisse der Wiener Alpen statt, ein jährlicher Turnus ist auch hier geplant.

Für beide Veranstaltungen vergibt der vtw in der Regel mehrere Stipendien, die sich aus Spenden finanzieren und Menschen mit niedrigem Einkommen die Teilnahme ermöglichen.

Einen Austausch rund um The Work bietet darüber hinaus das **The Work Forum**, das 2020 bereits zum dritten Mal in Kombination mit dem jährlichen Mitgliedertreffen stattgefunden hat. Dort teilen vtw-Mitglieder ihre Erfahrungen und Erlebnisse in Vorträgen und Workshops.

Dass The Work auch in Online-Settings nichts von seiner Kraft verliert, hat sich seit Beginn der Pandemie-Situation als großer Vorteil erwiesen. So nutzt eine wachsende Anzahl an Teilnehmer*innen das fortlaufende Online-Programm **vtw@home**, um die eigene The-Work-Praxis zu vertiefen und belastende Gedanken zu Themen wie Eifersucht, Ängsten, Kreativität oder Kommunikation zu untersuchen.

Was die vtw-Veranstaltungen verbindet, ist die offene, wertschätzende und herzliche Atmosphäre, in der alle Teilnehmer*innen mit ihren individuellen Anliegen willkommen sind.

QUALITÄT

Gut begleitet von den Coach*innen und Lehrcoach*innen im vtw

Zu den Zielen des vtw gehört es, die Qualität der Anwendung und Vermittlung von The Work im professionellen Kontext sicherzustellen. Wer The Work im Coaching mit Klient*innen einsetzt, in Seminaren vermittelt oder Menschen in der Begleitung mit The Work ausbildet, kann die eigene Qualifikation mit den vom vtw vergebenen Siegeln Coach*in (vtw) bzw. Lehrcoach*in (vtw) nachweisen.

Alle Mitglieder, die als Coach*in (vtw) oder Lehrcoach*in (vtw) anerkannt sind, haben sich intensiv als Anwender*innen und Begleiter*innen mit The Work beschäftigt. Während die Ausbildung der Coach*innen die Begleitung von Menschen mit The Work in Einzelcoachings in den Mittelpunkt stellt, berechtigt die Anerkennung als Lehrcoach*in überdies dazu, Coach*innen für The Work auszubilden.

Die Einhaltung und kontinuierliche Weiterentwicklung der Anerkennungskriterien wird von der Aus- und Fortbildungskommission (AFK) in Zusammenarbeit mit dem Vorstand sichergestellt.

Wenn du an einem Seminar oder einem Coaching bei einem/einer Coach*in (vtw) oder einem/einer Lehrcoach*in (vtw) teilnimmst, kannst du langjährige Erfahrung, hohe Qualitätsstandards und die Einhaltung des vtw-Ethikkodex erwarten.

Coach vtw **Coachin** vtw

Lehrcoach vtw **Lehrcoachin** vtw

Hier findest du weitere Informationen zu den Anerkennungskriterien: cutt.ly/vtw-qualitaet

MITGLIED WERDEN

Herzlich willkommen in einer lebendigen Gemeinschaft

Sehr viele Anwender*innen von The Work empfinden es als Bereicherung, sich gegenseitig mit den vier Fragen zu begleiten, ihre Erfahrungen zu teilen und sich miteinander auszutauschen. Indem wir uns anderen gegenüber mit unseren Sorgen, Ängsten und Befürchtungen öffnen, entstehen tiefe, berührende Begegnungen.

Die Mitglieder des vtw gestalten auf den unterschiedlichsten Ebenen Räume, in denen solche Begegnungen entstehen können und dürfen – sei es zu zweit in einem The-Work-Prozess, in kleinen selbstorgansierten Gruppen oder in größeren Veranstaltungen.

Der vtw versteht sich auch als Plattform, um die Entstehung dieser Räume zu ermöglichen und zu unterstützen – durch das kostenlose jährliche Mitgliedertreffen, das fortlaufende The-Work-Buddy-Programm zur Vermittlung von The-Work-Partner*innen, die Community-App „vtw Lounge“, die Möglichkeiten zur Präsentation von eigenen Angeboten auf der vtw-Website oder die Unterstützung von Arbeitsgruppen- und Gremientreffen.

Wenn The Work dich anspricht und du diese Praxis in dein Leben einladen möchtest, findest du im vtw eine lebendige Gemeinschaft, die dich herzlich aufnimmt und unterstützt.

Hier kannst du Mitglied im Verband für The Work werden: cutt.ly/mitglied-werden

FORSCHUNG

Was ist eigentlich IBSR?

Viele Anwender*innen sind von der Wirksamkeit von The Work überzeugt: Durch das Beantworten der vier Fragen machen sie immer wieder die Erfahrung, dass sich emotionaler Schmerz auflöst und Raum für Gelassenheit, Glück und Frieden entsteht.

Menschen, die zum ersten Mal von The Work hören, sind manchmal skeptisch – es klingt einfach zu schön, dass vier Fragen und ein paar Perspektivwechsel so eine befreiende Wirkung haben sollen. Lassen sich die subjektiv wahrgenommenen positiven Effekte wissenschaftlich belegen? Funktioniert The Work auch bei Burnout, Depressionen oder Angststörungen?

In mehreren wissenschaftlichen Forschungsprojekten wurde und wird die Wirksamkeit von The Work untersucht. In diesem Kontext wird The Work of Byron Katie häufig als „Inquiry-Based Stress Reduction“ oder kurz IBSR bezeichnet. Dies lässt sich übersetzen mit „untersuchungsbasierte Stressreduzierung“, wobei sich der Begriff „untersuchungsbasiert“ hier auf das Untersuchen der belastenden Gedanken bezieht.

Bisher wurden wissenschaftliche Forschungen zu The Work bzw. IBSR mit folgenden Schwerpunkten durchgeführt:

→ Burnout bei Lehrer*innen

→ Prüfungsangst bei Studierenden

→ Selbststigmatisierung und HIV

→ Wohlbefinden von Brustkrebspatientinnen

→ The Work in der Psychotherapie

In allen veröffentlichten Studien wurden positive Effekte von IBSR bei den Studienteilnehmer*innen festgestellt, unter anderem die Zunahme des Wohlbefindens, die Verringerung von Depressivität und von Ärger sowie die Verminderung von Angstsymptomen.

Hier findest du eine Liste wissenschaftlicher Veröffentlichungen zu IBSR: cutt.ly/forschung

„Keine deiner Überzeugungen ist wahr. Dies zu wissen, bedeutet Freiheit.“

Byron Katie

EPILOG
VON BYRON KATIE

Nun bist du am Ende dieser Broschüre angekommen und hast eine Vorstellung davon, worum es bei The Work geht. Ich hoffe, du gibst The Work eine Chance.

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 gingest du zu Fuß in die Wüste und würdest dort eine Klapperschlange direkt vor dir sehen. Dein Herz beginnt zu rasen, dir bricht der Schweiß aus: der reinste Terror. Dann schaust du genauer hin und siehst, dass die Schlange eigentlich ein Seil ist. All die aufgewühlten Emotionen verschwinden, während du erkennst, dass du vollkommen in Sicherheit bist. 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 tausend 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 dir den Schlüssel für die Haustür. Du brauchst ihn nur zu benutzen und kannst 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

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 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. In Abendveranstaltungen, Wochenendseminaren und der 9-tägigen „School for The Work“ vermittelte sie in den letzten 30 Jahren The Work und arbeitete mit Menschen aus dem Publikum. Seit Beginn der Corona-Pandemie können Interessierte ihr fast täglich in Online-Events auf verschiedenen Plattformen begegnen.

Wir bedanken uns herzlich bei den folgenden Sponsor*innen, dass sie den Druck dieser Broschüre finanziell unterstützt haben.

DEUTSCHLAND

0

Diana Heyne
06766 Bitterfeld-Wolfen
+49 152 5278 2263
The Work für (zukünftige) Eltern
Coachin

Katja Tschetschorke
06886 Lutherstadt Wittenberg
katja-tschetschorke@web.de
Einzelcoaching
Coachin

Ralf Heske
07749 Jena
www.ralf-heske.de
Seminare & Ausbildung
Lehrcoach

Juliane Korittnik
07749 Jena
www.juliane-korittnik.de
Gesunde Beziehungen
Coachin

1

Dipl.-Soz. Lava Mechthild Ewersmeyer
10247 Berlin
www.inquirywithlava.com
Begleitung in MindBodyConnection
Lehrcoachin

Ralf Giesen
10823 Berlin
www.thework-seminare.de
Coaching, Seminare, Ausbildungen
Lehrcoach

Ulrich Fischer
10961 Berlin
www.ulrich-fischer.info
The Work, NLP, Wholeness Work
Lehrcoach

Dipl.-Psych. Anja Wermann
10965 Berlin
www.anja-wermann.de
Paar-, Single-, Sexualberatung

Dr. Daria Schymura
12351 Berlin
www.findedeinenfrieden.com
Körper, Essen, Beziehungen
Coachin

Dirk Feddersen
14195 Berlin
www.do-the-work.com
Coaching und Seminare
Coach

Dipl.-Psych. Celina Szonert
16766 Kremmen & 13159 Berlin
www.praxis-celina-szonert.de
Einzel-Coaching
Coachin

2

Katja Borovicka
20099 Hamburg
www.katja-borovicka.de
Selbstliebe, Empowerment
Lehrcoachin

Sabine Jaap
21255 Dohren
+49 172 7570 919
Vierbeiner und ihre Menschen
Coachin

Susanne Dames
22761 Hamburg
+49 171 8662 773
Krisen- und Konfliktmanagement
Lehrcoachin

Christiane Luther
22885 Barsbüttel
www.luther-mediation.de
Sozialberatung
Coachin

Anke Blaue
24994 Holt bei Flensburg
www.ankeblaue-thework.com
Ausbildung, Seminare, Coachings
Lehrcoachin

Nicole Schriever
26135 Oldenburg
www.nicole-schriever.de
Trauma, Körper, Essen
Coachin

3

Dr. Claudia Wolff
30519 Hannover
claudia.wolff@me.com
The Work im Arbeitsumfeld
Coachin

Kornelia Freyenberg
31141 Hildesheim
www.kornelia-freyenberg.de
Sucht- und Traumatherapie
Lehrcoachin

Dr. Isa Bredemeier
31303 Burgdorf
www.psychotherapie-in-burgdorf.de
Psychotherapie & Coaching

Nele Oelschläger
33615 Bielefeld
+49 176 8302 0586
Emotionaler Missbrauch
Coachin

Ute Dickhut
38124 Braunschweig
www.utedickhut.de
Einzelcoaching, Online-Beratung
Coachin

4

Simone Kühl
40476 Düsseldorf
simkuehl@aol.com
Dem eigenen Herzen Raum geben
Coachin

Dipl.-Soz.-Wiss. Susanne Große-Venhaus
40545 Düsseldorf
susanne@liebens-lust.de
The Work und Schreiben
Lehrcoachin

Conni Söntgerath
41569 Rommerskirchen
www.herzleuchten-coaching.de
Chronisch erkrankte Menschen
Coachin

Carla Zenker
42109 Wuppertal
carla-zenker@t-online.de
Einzelcoaching
Coachin

Dipl.-Soz.päd. Sabine Münch
42289 Wuppertal
sabine.muench@gmx.net
Coaching
Coachin

Angelika Waller
42389 Wuppertal
www.praxis-waller.de
Trennungsschmerz / Liebeskummer
Coachin

Tanja Wichelhaus
42653 Solingen
www.tanja-wichelhaus.de
Lebe deine Großartigkeit!
Coachin

Melanie Weber
44359 Dortmund
www.melanieweber.work
Lehrer*innen
Coachin

Ursula Bohnacker
45479 Mülheim an der Ruhr
ursulabohnacker@web.de
Coaching / Workshops
Coachin

Gerlinde Heiming
48145 Münster
www.koerper-bewusstsein-muenster.de
Coaching und Seminare
Lehrcoachin

Klaus Lechtenberg
48145 Münster
+49 176 2466 2594
Coaching und Seminare
Coach

5

Nicola Uthmann
50670 Köln
www.nicola-uthmann.de
Einzel- & Paarcoaching, Seminare
Lehrcoachin

Anne Krupka
50733 Köln
anne.krupka@web.de
The-Work-Einzelcoaching & Reiki
Coachin

Alexe Limbach
50968 Köln
www.fuerdich-coaching.de
The Work & Kommunikation
Coachin

Ina Hollender
51143 Köln
www.ina-hollender.de
The Work & Psychosynthese, HP

Hildegard Knoch-Will
51467 Bergisch Gladbach
www.knoch-will.de
Coaching und Seminare
Coachin

Dipl.-Übers. Sabine Bends
53804 Much
www.astrologie-koeln.de
Begleitung
Coachin

6

Barbara M. Oechsler
60598 Frankfurt
www.mitten-im-raum.de
Beziehungen & Kommunikation
Coachin

Eva Paetsch
64297 Darmstadt
www.naturheilpraxis-paetsch.de
Heilpraktikerin

Tanja Blatt
64668 Rimbach
www.tanja-blatt.com
Seminare und Coaching
Lehrcoachin

Mag. Eva Nitschinger
66121 Saarbrücken
www.eva-nitschinger.de
The Work & Selbstliebe
Lehrcoachin

Angelika Keppel
66482 Zweibrücken
www.angelika-keppel.de
The Work & Heilsames Intuitives Malen
Coachin

Roland Funk
67308 Zellertal
www.gedanken-frei-raum.com
Persönlichkeitsentwicklung
Lehrcoach

Nicole Ziegler
69256 Mauer
info@wunderworkcoaching.de
Hochsensibilität & Familie
Coachin

7

Sandra Blersch
72510 Stetten am kalten Markt
www.sandra-blersch.com
The Work für's wahre Leben
Lehrcoachin

Ilse Christ
72511 Bingen (bei Sigmaringen)
www.Ilse-Christ.de
Eltern, Lehrer, Senioren, Süchte
Lehrcoachin

Ulrike Hansen
72622 Nürtingen
ulrike@l-hansen.de
Persönliche Begleitung
Coachin

Maria Salmeron
73728 Esslingen
www.gluecksimpulse.de
Einzel- & Paarcoaching, Seminare
Coachin

Heike Fischer
79189 Bad Krozingen
www.resonanz-raum.de
Coaching, Ausbildung, Seminare
Lehrcoachin

Rosemarie Korff
79713 Bad Säckingen
www.ja-frei-le.de
The Work & Labelab
Coachin

8

Dipl.-Kulturw. Katja Lutz-Deklerk
80331 München
www.katjalutzdeklerk.de
Klarkommen mit sich und anderen
Coachin

Dipl.-Psych. Susanne Keck
81379 München
www.susanne-keck.de
Psychotherapie & Seminare
Lehrcoachin

Dipl.-Soz.päd. Maria Marshall
85586 Poing
info@marshall-mediation.de
Mediator*innenausbildung
Coachin

Carmen Anita Mayr
87629 Füssen
www.indernaturzuhause.de
Coaching & Seminare
Coachin

Monika Elze
87719 Mindelheim
monika@MindEnergy.me
Echt sein ./. Erwartungsdruck
Coachin vtw

9

Norbert Peter
92272 Freudenberg
+49 179 5085 916
Coach vtw

NIEDERLANDE

Marianne L. van der Meer
7007 HC Doetinchem
www.contextueelwerk.nl
Beziehung und Gesundheit
Lehrcoachin vtw

ÖSTERREICH

Mag. Dr. Karin Arnfelser
1050 Wien
www.arnfelser-craniowork.com
The Work und Cranio Sacral
Coachin vtw

Dr. Gabriele Kofler
1080 Wien
www.gabrielekofler.at
Coaching, Seminare, Ausbildung
Lehrcoachin vtw

Birgit Oswald
1120 Wien
www.birgit-oswald.at
The Work und Theater
Coachin vtw

Dr. Ursula Barth
3293 Lunz am See
www.ubarth.at
Erwachsene, Körper, Angst
Coachin vtw

Elisabeth Anderson-Weiser
3364 Neuhofen / Ybbs
lis.anderson@gmx.net
Finding myself and letting go

Mag. Irmgard Edelbauer-Huber
4623 Gunskirchen
www.i-edelbauer.com
Ausbildungen, Seminare & mehr
Lehrcoachin vtw

Andrea Hartl
4844 Regau
www.arche21.info/coaching-the-work
Coaching und Seminare
Coachin vtw

Dr. Michael Thomas
5020 Salzburg
www.mediskin.eu
Einzelsitzungen
Coach vtw

Marisa Mair-Raggautz
6401 Inzing
www.loesungsschmiede.at
Seminare und Coaching
Coachin vtw

DI Maria Stachel
8045 Graz
www.maria-stachel.at
The Work als Meditation
Lehrcoachin vtw

SCHWEIZ

Marion Rolfs Graber
2000 Neuchâtel
mail@marionrolfsgraber.ch
Die Zukunft befreien
Coachin vtw

Tanja Pfannmüller
3068 Utzigen
www.leenan.net
Persön. Entwicklung, Landleben
Coachin vtw

Nadja Müller
3604 Thun
mail@crearte.ch
Selbstliebe, Körper lieben

Brigitte Giesinger
4127 Birsfelden
www.pendragon.ch
Offene Abende, Begleitungen
Coachin vtw

Renate Baschung
5212 Hausen
www.cranio-hausen.ch
Gesundheit und Stress

Silvia C. Zimmer
5213 Villnachern
info@silviazimmercoaching.ch
Coach für The Work
Coachin vtw

Oliver Vogt
6023 Rothenburg
vogt-rosenthal@bluewin.ch
Change Management
Coach vtw

Esthi Wildisen
6280 Hochdorf
esthiwildisen@hotmail.com
Beziehung statt Erziehung

Corinna Münzberg
6300 Zug
www.corinna-muenzberg.com
Kraftvolle Weiblichkeit, Fülle
Coachin vtw

Dipl.-Psych. Markus Tauchmann
8008 Zürich
www.tauchmann.ch
Ausbildungen & Coaching
Lehrcoach vtw

Manuela Vetterli
8376 Fischingen
www.theworklounge.ch
Sucht, Stress, Burnout, Resilienz
Coachin vtw

MA/BA (Hons) Tammy Ketura
9042 Speicher
www.tammyketura.com
Narcissistic Abuse Recovery
Lehrcoachin vtw

SPANIEN

Kerstin Esser
07260 Porreres (Mallorca)
www.kerstin-esser.com
Online-Seminare & Mallorca
Lehrcoachin vtw

ZYPERN

Chris Spieler
8577 Tala
www.thework-seminare.de
Online-Ausbildungen und Coachings
Lehrcoach vtw

IMPRESSUM

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

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

V.i.S.d.P. Ralf Giesen, Susanne Keck, Nicole Neumüller, Daria Schymura

Textredaktion: Sabine Barz (www.write-now.de)
Gestaltung: Susanne Kessler (www.kesslergestaltung.de)

Unser Dank gilt allen, die an der Erstellung dieser Broschüre mitgewirkt haben.

Gedruckt auf Recyclingpapier, das zu 100 Prozent aus Altpapier hergestellt wurde.
1. Auflage 2021, 20.000 Ex.

Diese Broschüre wurde überreicht von:

Verband für The Work of Byron Katie e. V. (vtw)
Frankentaler Ufer 9a
D-12247 Berlin
Tel./Fax +49 (0)3212.1408663
info@vtw-the-work.org
www.vtw-the-work.org