

Vertiefungszyklus

Bevor du beginnst, lies dir alles durch und verschaffe dir einen Überblick.

Ablauf

- Der Vertiefungszyklus umfasst **acht Treffen** zwischen zwei Partner*innen (A und B) **von je mindestens 60 Minuten plus eine Stunde Anhören/Anschauen einer Aufzeichnung**. Plane zusätzlich genügend Zeit nach jedem Treffen ein, um die Fragen zu „Feedback und Selbstreflexion“ zu beantworten. Wir empfehlen dir, einen Vertiefungszyklus innerhalb von vier Wochen, maximal sechs Wochen, abzuschließen. Alle Treffen können online, per Telefon oder persönlich durchgeführt werden.
- **1. Treffen:** Komm ohne Arbeitsblatt zur Sitzung. Identifiziere mit dem/der Klient*in das Thema, finde eine spezifische Situation dazu, stelle die Fragen des Arbeitsblattes „Urteile über deinen Nächsten“ und schreib die Antworten des/der Klient*in auf. Wechselt die Rollen. Für das Ausfüllen sind max. 20 Minuten vorgesehen, danach Feedback: Was hat funktioniert? Was hat nicht funktioniert?
- **2. bis 5. Treffen:** Die Partner*innen kommen immer mit einem ausgefüllten Arbeitsblatt „Urteile über deinen Nächsten“ und begleiten einander durch ein ganzes Arbeitsblatt. Achtung: Nimm die Sitzungen auf, in denen du Begleiter*in bist! Im 2. und 4. Treffen ist Partner*in A Begleiter*in und Partner*in B Klient*in. Im 3. und 5. Treffen ist Partner*in B Begleiter*in und Partner*in A Klient*in.
- Beantworte **nach den Treffen 2 bis 8** die Fragen zu „Feedback und Selbstreflexion“. Lest euch gegenseitig danach oder am Anfang des nächsten Treffens eure Antworten vor.
- **Nach dem 5. Treffen:** Höre/Schaue dir mindestens eine der Aufzeichnungen an, in der du Begleiter*in warst, und beantworte danach die Fragen zu „Feedback und Selbstreflexion“ inklusive Zusatzfragen.
- **6. Treffen:** Vorlesen der Antworten auf die Fragen zu „Feedback und Selbstreflexion“ zum letzten Treffen und zur Aufzeichnung. Das 6. Treffen gibt euch Zeit für einen Austausch: Was habe ich durch den bisherigen Prozess mit dir gelernt – über The Work und über mich?
- Fülle **nach dem 6. Treffen** ein „Urteile über deinen Nächsten Arbeitsblatt“ über deine/n Vertiefungszykluspartner*in aus. Finde dafür eine konkrete Situation, möglichst aus diesem Vertiefungszyklus.
- **7. und 8. Treffen:** Begleitet euch gegenseitig durch das komplette „Urteile über deinen Nächsten Arbeitsblatt“ (einmal ist Partner*in A Klient*in, einmal ist Partner*in B Klient*in). Stelle dabei auch die Unterfrage „Wie behandelst du mich, wenn du den Gedanken ... glaubst?“.

Zugangsvoraussetzungen

- Mindestens drei Tage von Modul/Teil 1 der Ausbildung zum/zur Coach*in für The Work of Byron Katie (vtw)

Anerkennungsvoraussetzungen

Für die Ausbildung als Coach*in für The Work of Byron Katie (vtw)

- Du brauchst sechs Vertiefungszyklen. Diese müssen mit unterschiedlichen Partner*innen durchgeführt werden, die die Zugangsvoraussetzungen erfüllen.
- Zyklus 1 bis 3: Deine Partner*innen sind Teilnehmer*in deiner Ausbildungsgruppe
- Zyklus 4 bis 6: Deine Partner*innen sind Teilnehmer*innen aus anderen Coach-Ausbildungsgruppen, Coach*innen oder Lehrcoach*innen. In deinem Cockpit auf der vtw-Website findest du eine Anleitung, wie du in der vtw-Community in Slack selbstständig Partner*innen finden kannst.
- Alle sechs Vertiefungszyklen dokumentierst du in deinem Cockpit auf der vtw-Website.

Für die Ausbildung als Lehrcoach*in für The Work of Byron Katie (vtw)

- Du brauchst 14 Vertiefungszyklen. Diese müssen mit unterschiedlichen Partner*innen durchgeführt werden, die die Zugangsvoraussetzungen erfüllen. In deinem Cockpit auf der vtw-Website findest du eine Anleitung, wie du in der vtw-Community in Slack selbstständig Partner*innen finden kannst.
- Es zählen nur die Vertiefungszyklen, die du nach deiner Anerkennung als Coach*in für The Work of Byron Katie (vtw) abgeschlossen hast.
- Alle 14 Vertiefungszyklen dokumentierst du in deinem Cockpit auf der vtw-Website.

Feedback und Selbstreflexion

Diese Übung dient deiner Wahrnehmung und Selbsterkenntnis. Es geht nicht um „richtig oder falsch“.

1. Feedback

(gibt nur die Person, die begleitet wurde)

Was für mich an deiner Begleitung funktioniert hat: ...

Was für mich an deiner Begleitung nicht funktioniert hat: ...

2. Fragen zur Selbstreflexion (beantworten beide für sich)

1. Notiere deine Urteile und Gedanken –
wenn du begleitet hast: zu deiner Begleitung,
wenn du begleitet wurdest: zu dir als Klient*in (nicht über den Inhalt der Work)
2. Beschreibe genau, wann und wie du deinen/deine Partner*in manipulieren wolltest. Hast du etwas gesagt, das nicht notwendig war? Hast du Ratschläge in Worten oder Gedanken gegeben? Was wolltest du erreichen bzw. verhindern? Was hast du in diesem Moment geglaubt, um so zu handeln?
3. Beschreibe, wann und wie du dich gerechtfertigt, verteidigt oder erklärt hast. Was wolltest du erreichen bzw. verhindern? Was hast du in diesem Moment geglaubt, um so zu handeln? Wovor hattest du Angst, es nicht zu bekommen oder es zu verlieren?
4. Hast du deinem/deiner Partner*in wirklich zugehört? Wenn nein, wann und warum nicht?
5. Wie wolltest du von deinem Gegenüber wahrgenommen werden und warum? Warst du auf der Suche nach Anerkennung, Wertschätzung oder Liebe? Sei detailliert und schreibe die Gedanken auf.
6. Bist du in den Angelegenheiten der/des anderen gewesen, eventuell auch nur gedanklich? Wenn ja, was wolltest du erreichen oder verhindern?
7. Bist du von The Work oder der Situation abgeschweift? Wenn ja, hast du dich, deinen/deine Partner*in zu The Work bzw. zur konkreten Situation zurückgeholt? Wenn nicht, warum nicht?
8. Welche neuen Erkenntnisse über The Work, über deine Begleitung, über dich hast du gewonnen? Welche bislang unbewussten Absichten und Motive hast du während deiner Work/deiner Begleitung bemerkt?
9. Sieh dir deine Antworten auf diesem Blatt noch einmal an und wähle mindestens einen stressvollen Gedanken aus. Untersuche ihn schriftlich.

3. Zusatzfragen zum Anhören/Anschauen deiner Begleitung für das 6. Treffen

- a) Was hat an deiner Begleitung für dich funktioniert? Was hat nicht funktioniert?
- b) Wie war deine allgemeine Haltung? Warst du wirklich akzeptierend?
- c) Bist du mit einer bestimmten Absicht oder Vorstellung in die Sitzung gegangen?
- d) Hast du die Sitzung in eine unangebrachte Richtung gelenkt?
- e) Welche Gedanken kommen dir, wenn du deine Stimme in der Aufzeichnung hörst? Hörst du Ängste oder Motive heraus?
- f) Welche Zahl auf einer Skala von 1 (schlechtester Wert) bis 10 (besten Wert) würdest du dir für deine Begleitung gemäß den Prinzipien für Begleiter*innen geben? Warum?