

Vertiefungszyklus



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

- Der Vertiefungszyklus umfasst **8 Treffen** zwischen 2 PartnerInnen (A & B) **von je mindestens 60 Minuten plus eine Stunde Anhören einer Aufzeichnung**. Plane zusätzlich genügend Zeit nach jedem Treffen ein, um die „Fragen zur Selbstreflexion“ zu beantworten. Wir empfehlen dir, einen Vertiefungszyklus innerhalb von 4 Wochen, maximal 6 Wochen, abzuschließen. Alle Treffen können online, per Telefon oder persönlich durchgeführt werden.
- **1. Treffen:** Komm ohne Arbeitsblatt zur Sitzung. BegleiterIn identifiziert mit KlientIn das Thema, findet eine spezifische Situation dazu, stellt die Fragen des „Urteile über deinen Nächsten Arbeitsblattes“ und schreibt die Antworten der KlientIn auf. Jede Person hat max. 20 Minuten Zeit, danach Feedback: Was hat funktioniert?/was hat nicht funktioniert?
- **2. - 5. Treffen:** Die PartnerInnen kommen immer mit einem ausgefüllten „Urteile über deinen Nächsten Arbeitsblatt“ und begleiten einander durch ein ganzes Arbeitsblatt. Achtung: Nimm die Sitzungen, in denen du BegleiterIn bist, auf! Im 2. und 4. Treffen ist PartnerIn A BegleiterIn und B KlientIn. Im 3. und 5. Treffen ist B BegleiterIn und A KlientIn.
- Beantworte **nach den Treffen 2 bis 8** die „Fragen zur Selbstreflexion“. Lest euch gegenseitig danach oder am Anfang des nächsten Treffens eure Antworten vor.
- **Nach dem 5. Treffen** höre dir mindestens eine der Aufzeichnungen an, in der du BegleiterIn warst, und beantworte danach die „Fragen zur Selbstreflexion“ inklusive Zusatzfragen.
- **6. Treffen:** Vorlesen der Antworten auf die „Fragen zur 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 VertiefungszykluspartnerIn aus. Finde dafür eine konkrete Situation, möglichst aus diesem Vertiefungszyklus.
- **7. und 8. Treffen:** Begleitet euch (einmal ist PartnerIn A KlientIn – einmal ist PartnerIn B KlientIn) gegenseitig durch das komplette „Urteile über deinen Nächsten Arbeitsblatt“. Stelle dabei auch die Unterfrage „Wie behandelst du mich, wenn du den Gedanken ... glaubst?“

Zugangsvoraussetzung:

mindestens drei Tage von Modul 1 der „Coach für The Work of Byron Katie“-Ausbildung (vtw).

Zyklus 1 - 3: Dein Partner/deine Partnerin ist TeilnehmerIn deiner „Coach für The Work of Byron Katie“-Ausbildungsgruppe.

Zyklus 4 - 6: mit PartnerInnen, die du über die vtw-Webseite für den Vertiefungszyklus erreichst (analog zum Buddy-Programm).

Du brauchst insgesamt 6 Zyklen der Vertiefung für die Anerkennung zum „Coach für The Work of Byron Katie“ (vtw). Alle sechs Vertiefungszyklen dokumentierst du mit Namen deines Partners/deiner Partnerin, sowie Daten der Termine über die vtw-Webseite.

Selbstreflexion



Name:

Name des Partners/der Partnerin:

Deine Rolle:

Datum:

1. **Notiere deine Urteile und Gedanken** - zu deiner Begleitung, zu deiner Work, über deine Partnerin/ deinen Partner, über dich.
2. Beschreibe genau, wann und wie du deinen Partner/deine Partnerin **manipulieren** wolltest. Hast du Ratschläge in Worten oder Gedanken gegeben? Was wolltest du erreichen, bzw. was wolltest du 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. was wolltest du verhindern? Was hast du in diesem Moment geglaubt, um so zu handeln?
4. Notiere, ob du während der Work dir bislang unbewusste **Absichten oder Motive** bemerkt hast. Was wolltest du damit? Was hattest du Angst zu verlieren?
5. Hast du deiner Partnerin/deinem Partner **wirklich zugehört**? Wenn nein, warum nicht?
6. Hast du etwas gesagt, was **nicht notwendig** war? Wenn ja, was hast du in diesem Moment geglaubt, um das zu sagen?
7. Wie wolltest du, dass dein Gegenüber **dich wahrnimmt** und warum? Bist du auf der Suche nach Anerkennung, Wertschätzung oder Liebe gewesen? Sei detailliert und schreibe die Gedanken auf.
8. Bist du **in den Angelegenheiten** der/des anderen gewesen, eventuell auch nur gedanklich? Wenn ja, was wolltest du erreichen, was wolltest du verhindern?
9. Bist du von The Work/der Situation **abgeschweift**? Wenn ja, hast du dich, deinen Partner/deine Partnerin zu The Work/zur konkreten Situation zurückgeholt? Wenn nicht, warum nicht?
10. Welche **neuen Erkenntnisse** über The Work, über deine Begleitung, über dich, hast du gewonnen?
11. Sieh dir deine Antworten auf diesem Blatt noch einmal an und wähle mindestens einen stressigen Gedanken aus. **Untersuche** ihn schriftlich.

Zusatzfragen zum Anhören 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 (-) bis 10 (+) würdest du dir für deine Begleitung gemäß den Prinzipien geben? Warum?