



«The Work» – Lieben was ist.

*Der Weg zu innerem Frieden,
neuen Einsichten und Gelassenheit.
Nach der erfolgreichen Methode
von Byron Katie.*

*«Niemand kann dir die Freiheit geben,
ausser du selbst.»*

Byron Katie

*Unser Verstand ist ein geniales Werkzeug.
Und in den meisten Fällen können wir
uns auf ihn verlassen. Doch manchmal kann
er uns auch unzufrieden oder unglücklich
machen. Die Gedanken spielen plötzlich ver-
rückt und man fühlt sich gestresst oder
demotiviert. Doch stimmen die Gedanken
überhaupt, die da ständig aus dem Ver-
stand aufleuchten? Was wäre, wenn diese
Gedanken gar nicht wahr wären?*

Ihr Wunsch

Sie möchten sich intensiver mit Ihren Gedanken auseinandersetzen und neue Einsichten darüber gewinnen. Warum sind Sie unglücklich? Warum ärgern Sie sich immer wieder über bestimmte Situationen oder Menschen? Warum überfällt Sie manchmal eine unerklärliche Angst oder Traurigkeit? Sie wollen die Stress erzeugenden Gedanken identifizieren und hinterfragen. Ihr Wunsch ist ein zufriedeneres Leben und mehr Gelassenheit.

Die Methode

Die Amerikanerin Byron Katie musste am eigenen Leib erfahren, wie sie von ihren Gedanken tyrannisiert wurde, so dass sie vom «Überleben ins Vegetieren versunken war». Nach Jahren der Depression realisierte sie, dass nicht die Welt um sie herum die Ursache für ihre Situation war, sondern ihre eigenen Überzeugungen über die Welt. Mit dieser Erkenntnis hat Byron Katie «The Work» entwickelt – eine Methode, die darauf abzielt, die eigenen Gedanken genau und sehr bewusst zu hinterfragen. Wer sich auf den Prozess einlässt, wird in Zukunft der Realität so begegnen, wie sie ist und dadurch unvorstellbare Freiheit und Freude erleben. Ganz nach dem Motto von Byron Katie: Lieben was ist.

Das Ziel

- Stress erzeugende Gedanken erkennen
- Neue Einsichten in eigenes Verhalten
- Innerer Friede
- Akzeptanz der Lebensumstände
- Freude und Zufriedenheit

Bernadette Tischhauser

Kunsttherapeutin FIAC | Systemische Beraterin | Theologin

Brühlgasse 39
CH-9000 St.Gallen

Tel +41 (0)71 222 49 29
bt@praxis-tischhauser.ch
www.praxis-tischhauser.ch

Mein Angebot

Sie interessieren sich für diese Methode?
Ich begleite Sie als Einzelperson oder in
der Gruppe auf dem befreienden Weg mit
«The Work».

Aktuelle Gruppenangebote:
www.praxis-tischhauser.ch