

The Work of Byron Katie

Ausbildung zum Coach für The Work, Teil 1

Vertiefe deine Erfahrung mit The Work

mit Ralf Heske

RALF HESKE



06.–13.09.2024 im Seminarhaus MaRah in Rahden (NRW/Niedersachsen)

Offen auch für Menschen, die The Work »nur« für sich vertiefen möchten.

*Dies ist der erste von zwei siebentägigen Teilen meiner Ausbildung zum Coach für The Work.
Der erste und der zweite Teil können unabhängig voneinander gebucht werden.*

Du hast bereits die Freude erlebt, deine stressigen Gedanken mit The Work aufzulösen – und möchtest jetzt den nächsten Schritt gehen? Dieser erste Teil der Ausbildung ist die Gelegenheit, deine Erfahrungen mit The Work zu vertiefen. Es ist ein Training, um aus dir selbst heraus leichter Frieden finden zu können, auch wenn die Umstände herausfordernd sind. Deine Fähigkeiten als Begleiterin oder Begleiter können sich hier weiter entfalten. Entdecke in diesen sieben Tagen mehr Klarheit, inneren Frieden und Lebensfreude.

Solange sich der Verstand in der Vergangenheit oder in der Zukunft aufhält, hat er kein Zuhause. Er bleibt auf der Suche. In dieser Woche kannst du deinem Verstand die Gelegenheit geben, mehr im Jetzt anzukommen. Hier findet der Verstand sein Zuhause – und das fühlt sich einfach gut an. Babys sind naturgemäß im Jetzt, und genau das ist der Grund, warum sie so viel mehr Lachen als Erwachsene. Teilnehmer dieses Teils der Ausbildung sagen oft: »Ich bin *wieder* mehr zu Hause angekommen.« Wir wissen um diesen Zustand des wahren Seins, in dem wir Freude, Weite, Liebe und Glück erleben, wir hatten ihn zwischenzeitlich nur verloren.

Das Schöne ist: mit dem anschließenden Übungsprogramm kann sich dein Zuhause-Ankommen auch in der Zeit nach dem Seminar weiter vertiefen. So ist tiefe und nachhaltige Transformation möglich.

Zusätzlich beginnen wir in diesem Seminar, den Fokus mehr auf die Begleitung von Klienten mit The Work zu richten. Du lernst die Grundlagen der professionellen Begleitung kennen und bekommst viele Tipps und Kniffe aus meiner langjährigen Erfahrung mit The Work.

Mein Buch »4 Fragen, die alles verändern: Das Praxisbuch für The Work nach Byron Katie« ist das Handbuch zur Ausbildung. Zusätzlich erhältst du ein ausführliches Workbook und weitere hilfreiche Materialien.

Dieses Seminar ist so gestaltet, dass du vor allem durchs Ausprobieren und Miterleben und durch die Arbeit an deinen eigenen Themen lernst. Lange Theorie-Stunden braucht es nicht. So kann dies eine befreiende Woche voller Selbst-Erkenntnis werden, in der du das professionelle Begleiten mit The Work fast wie nebenbei lernst.

An meinen Ausbildungen haben unter anderem Ärzte, Therapeuten, Heilpraktiker, Coaches, Lehrer, Heilpädagogen, Sozialarbeiter, psychologische Berater, Trainer aus verschiedenen Bereichen und Menschen aus vielen weiteren Berufsgruppen teilgenommen, die The Work seitdem in ihrem Beruf anwenden. Viele Teilnehmer begannen nach der Ausbildung, meist zunächst nebenberuflich, sich als Coach für The Work selbständig zu machen.

► Meine Zufriedenheits-Garantie



Ich zahle dir den gezahlten Seminarpreis zu 100 % zurück, falls du mit dem Seminar nicht zufrieden sein solltest. Bedingung dafür ist, dass du komplett am Seminar teilgenommen hast und mir innerhalb von 24 Stunden nach Seminarende schriftlich (beispielsweise per E-Mail) mitteilst, dass du nicht zufrieden warst und diese Geld-zurück-Garantie in Anspruch nehmen willst.

▶ Teilnahme-Voraussetzung

Die wesentliche Voraussetzung zur Teilnahme ist der Wunsch, dich weiter auf The Work, also auf dich selbst, einzulassen. Offizielle Teilnahmevoraussetzung sind in der Regel mindestens vier Seminartage mit The Work.

▶ Anmeldung

Hier kannst du dich anmelden:

<https://forms.gle/ChjpYDeS3RaC6UNc9>

▶ Materialien und Unterstützung

- ✓ Du erhältst mein **Workbook zur Ausbildung** mit vielen Anleitungen und Anregungen.
- ✓ Außerdem gibt es eine **Sammelmappe**, einen **Schreibblock** und ein schönes **Heft** zum Notieren deiner Gedanken.
- ✓ Ein **ausgebildetes Team** unterstützt dich während der Ausbildung.
- ✓ Du erlebst, wie du **The Work im Alltag** einfach anwenden kannst.
- ✓ Es gibt eine **kostenlose Videokonferenz** nach dem Seminar.
- ✓ Ein **geniales Übungsprogramm** hilft dir, deine Erkenntnisse nach dem Seminar weiter zu vertiefen.
- ✓ Du kannst **ermäßigte Coaching-Prozesse** buchen (gilt nur, solange Termine frei sind).
- ✓ Nach Abschluss dieses 1. Teils erfüllst du die formale Voraussetzung, um am **2. Teil der Ausbildung zum Coach für The Work of Byron Katie** teilzunehmen.

▶ Anerkennung

Diese Ausbildung entspricht den Richtlinien des Verbands für The Work of Byron Katie (vtw) für die Anerkennung als Coach für The Work (vtw) und wird mit sieben Tagen angerechnet.

▶ Themen und Inhalte im 1. Teil der Ausbildung (Auswahl)

Identifizieren der Glaubenssätze

- Das Ausfüllen des Urteile-über-deinen-Nächsten-Arbeitsblatts als Meditation in einer konkreten Situation.
- Die Vertiefung deiner Works durch ein tieferes Verständnis der einzelnen Punkte des Urteile-über-deinen-Nächsten-Arbeitsblatts.
- Das Ausfüllen des Urteile-über-deinen-Nächsten-Arbeitsblatt für einen Klienten (was dir das Begleiten in der Praxis enorm erleichtern kann).
- Das Nutzen von Befürchtungs- und Bedeutungslisten, um deine Kernglaubenssätze zu identifizieren.
- Weitere Möglichkeiten, um (Kern-) Glaubenssätze zu identifizieren.
- Finden deiner stressigen Überzeugungen aus einer Liste allgemeiner Glaubenssätze über Klienten und das Begleiten.
- Wie du einschränkende Glaubenssätze beim Begleiten erkennen kannst.
- Hilfreiches Formulieren der Glaubenssätze, damit diese gut und einfach überprüft werden können.

Professionelles Begleiten mit The Work

- Wie die »Prinzipien für Begleiter« dir dein Begleiten und sogar dein Leben erleichtern können.
- Lerne, den 4 Fragen zu vertrauen.
- Einsatz der Unterfragen auf eine Art, die das Begleiten vereinfacht.
- Was du tun kannst, wenn jemand auf die 4. Frage keine Antwort oder keine Beispiele für eine Umkehrung findet.
- Was sind Umkehrungen – und was nicht?
- Das Anwenden von Umkehrungen, die über die Standard-Umkehrungen hinausgehen.
- Die Kraft echter Beispiele und das Erleichtern des Findens richtig guter Beispiele.
- Wie du deinen Begleitungen einen Rahmen geben kannst, und es damit dir und deinen Klienten einfacher machst.
- Wie du deine Klienten einfach und klar zur Work zurückbringen kannst, wenn sie abschweifen.
- Wie du bei fast jeder Work mit der Gesamt-Umkehr, dem »Sahnehäubchen«, noch weitere schöne Geschenke auspacken und deine Erkenntnisse im Leben einfacher umsetzen kannst.
- Der nächste Schritt: Wie du die »Living Turnarounds« findest und wie du so die Umkehrungen noch lebendiger werden und umsetzen kannst.
- Wie du die Wiedergutmachung (für dich oder deine Klienten) gut einsetzen kannst, um noch mehr Freiheit zu entdecken.
- Wie die Partner-Work (also die Work übereinander) gut funktioniert – und wie du sie mit Klienten einsetzen kannst.
- Wie du The Work bei Themen wie Sucht, Entscheidungen, Krankheit, Schmerz, Ängsten und weiteren anwenden kannst

Klärende Prozesse und Training des Verstandes

- Klären deiner Lebensthemen, besonders Mutter und Vater.
- Wie du noch mehr Freiheit von Ängsten, Scham und Schuld erleben kannst.
- Vertiefe deine Fähigkeit, Kritik als Geschenk anzunehmen.
- Wie du alte Glaubenssätze gründlich auflösen kannst.
- Erfahre tiefer, dass das Universum ein freundlicher Ort ist, und dass alles, was geschieht für dich geschieht und dir nicht einfach nur zustößt.

Befreiung und Vertiefen der Erkenntnisse durch

- einen sicheren Rahmen für deine Prozesse und für dein Lernen
- viele praktische Übungen
- absolute Freiwilligkeit in allen Übungen
- gut aufbereitetes Lehrmaterial
- Ralfs Begleitungen vor der Gruppe
- Feedback als Geschenk nutzen können
- Geh-Meditationen, geführte Meditationen, Atem-Techniken
- spielerische Übungen
- Berücksichtigung neuer Erkenntnisse aus der Lernforschung

► Termin und Zeiten

6. – 13. September 2024

Start: Freitag, 16:30 Uhr (Pünktlich! Bitte plane genügend Puffer für die Anreise ein.)

Einlass ab 16:10 Uhr. Erstes Essen um 18:30 Uhr

Ende: Freitag, 13:30 Uhr (mit anschließendem Mittagessen)

Bitte vereinbare während des Seminars keine weiteren Termine.

► Investition

Die Seminarkosten beinhalten das Workbook zur Ausbildung sowie weitere Materialien.

- 1.090 €** Frühbucherpreis bei Anmeldung bis zum 12.06.2024. Voraussetzung: Anzahlung von 100 € und Eingang der Restzahlung bis zum 07.08.2024
- 1.190 €** Normalpreis bei späterer Anmeldung oder späterem Geld-Eingang
- 100 €** Rabatt bei gleichzeitiger Anmeldung für ein Vertiefungs-Seminar
- 100 €** Rabatt für Menschen mit geringem Einkommen und geringem Vermögen (nach Selbsteinschätzung) und für Studierende
- 595 €** für WiederholerInnen

► Rabatt-Hinweis

Bei gleichzeitiger Buchung der 2. Teils der Ausbildung bei mir erhältst du 100 € Rabatt auf den 2. Teil.

► Anmeldung

Melde dich jetzt hier an: <https://forms.gle/HaiSTJn9qeEkZ3f58>

► Seminar-Versicherung

Die Ergo Reiseversicherung bietet eine Seminarversicherung an, bei der du das Risiko bei Erkrankung, bei Absage des Seminars und bei Mehrkosten durch Verspätungen bei der Anreise versichern kannst. Du kannst die Seminarkosten und die zusätzlich gebuchten Reiseleistungen gemäß deren Versicherungsbedingungen absichern. Wenn du das möchtest, dann empfehle ich einen Abschluss zum Zeitpunkt der Buchung des Seminars. Infos: bit.ly/semvers

► Das Seminarhaus MaRah

Das Seminarhaus MaRah liegt ländlich ganz im Norden Nordrhein-Westfalens, etwa zwischen Hannover und Osnabrück. Es befindet sich in einem Resthof, der nach und nach mit viel Liebe und Detailfreude zu einem Seminarhaus ausgebaut wurde. Die zwei Hektar große Außenanlage mit Terrassen, Sitzecken, Teichen und Blumenbeeten bietet viele Möglichkeiten zum Entspannen und Worken. Ich habe diesen Ort als wunderschönen und unterstützenden Kraftplatz erlebt. Und das Essen ist so was von lecker 😊

Seminarhaus MaRah, Moororter Straße 24, D-32369 Rahden. Tel. 05776 948201, marah.de

Infos zu den Kosten für Unterkunft & Verpflegung: folgt

Bitte buche Unterkunft & Verpflegung im MaRah erst, wenn du die Anmeldebestätigung von mir erhalten hast!

► Anreise zum MaRah

Es wird rechtzeitig vor dem Seminar eine Gruppe in der Messenger App »Signal« geben, damit ihr euch für Mitfahrgelegenheiten oder gemeinsame Taxi-Nutzung absprechen könnt.

• Mit der Bahn

Bis Bahnhof Rahden (Kr Lübbecke), dann 11 km mit dem Taxi oder aus dem Norden kommend bis Bahnhof Lemförde (22 km mit dem Taxi). Taxi bitte vorab bestellen: Taxi Henze, Tel. 05771 2107.

• Mit dem Auto

Hier der Link zu Google Maps: <https://goo.gl/SgqIDz>

(Alle Angaben zur Anreise ohne Gewähr)

► Über mich

Ich praktiziere The Work seit 24 Jahren. Seit 19 Jahren biete ich Seminare, Ausbildungen und Coachings mit The Work an. Ich liebe diese Arbeit, da sie ein so liebevoller und klarer Weg zur eigenen Wahrheit und damit zur inneren Freiheit und zur (Selbst-)Liebe ist. Und weil sie funktioniert. Vom »Verband für The Work of Byron Katie e. V. (vtw)« bin ich als Coach und Lehrcoach anerkannt.

1999 habe ich, nach einem Leben voller Scham und Selbst-Zweifel erkannt, dass mich die Fragen der Work befreien werden, wenn ich sie in mein Leben hole. Und: Es hat funktioniert 😊. Inzwischen sind innerer Friede und Freude die Basis meines Lebens – und nicht mehr die Gedanken, die ich früher zwanghaft geglaubt hatte.

Was ich immer wieder so faszinierend finde ist, dass uns das Überprüfen stressiger Themen mit The Work nicht nur mehr Klarheit und Frieden bringt, sondern uns immer wieder zeigt, worum es uns eigentlich wirklich geht, wie wir wirklich leben möchten. Jedes Coaching, jedes Seminar ist so auch ein weiteres Verschmelzen mit meiner wahren Natur, die immer schon frei, friedvoll und glücklich ist. Unser wahres Sein ist Liebe – und das kann durch das Einlassen auf The Work als Weg immer deutlicher offenbart werden.

Meine vielfältigen Lebens-, Berufs-, Meditations- und spirituellen Erfahrungen und meine jahrelange Erfahrung als Coach und Trainer für The Work ermöglichen es mir, andere einfühlsam und klar mit The Work zu begleiten. Ich bin 55 Jahre alt und Vater zweier wunderbarer Töchter (9 & 22 Jahre).

Jedes Problem, jeder Stress ist eine Folge der Gedanken, die wir glauben. Deswegen kann uns The Work auch mehr Klarheit für jedes Anliegen ermöglichen.

Besonders tiefe Erfahrungen habe ich in der Begleitung folgender Themen gemacht:

- Selbstzweifel, Scham, Schüchternheit
- das Gefühl, nicht gut genug sein
- Ängste
- Beziehungen und Sexualität
- Eltern und Kinder
- Körperliche Schmerzen und Krankheiten
- Nach den eigenen Werten leben können
- Sucht und Ablenkungen
- Sexueller Missbrauch
- Klärung von Lebenskrisen



RALF HESKE

Trainer • Ausbilder • Autor • Coach

Erich-Weinert-Str. 14, 07749 Jena

Tel. 03641 20 80 665 | Tel. 0151 5245 2646 (auch Signal u. WhatsApp)

mail@ralf-heske.de

www.ralf-heske.de

Instagram: www.instagram.com/ralfheske

