

The Work nach Byron Katie: Das Lieben-was-ist-Intensiv-Seminar

7 Tage, die dein Leben radikal verbessern können

mit Ralf Heske

10. – 17. Mai 2025 in Rahden (NRW/Niedersachsen)

RALF HESKE

Lehrcoach
für The Work of Byron Katie



Teilnahmevoraussetzung: Du kannst dich selbst und andere mit The Work begleiten

The Work nach Byron Katie ist ein Weg, die Gedanken zu identifizieren und zu überprüfen, die jede Angst und jedes Leiden in der Welt verursachen. Erlebe die Freude, diese Gedanken mit The Work aufzulösen – und erlaube deinem Verstand, zu seiner wahren, erwachten, friedlichen und kreativen Natur zurückzukehren.



The Work ist die vermutlich einfachste und effektivste Art unseren Verstand zu klären. Wenn der Verstand klar ist, klärt sich auch unsere Gefühlswelt. Dann kann sich unser Herz für uns selbst und für das Leben öffnen. Wir können erkennen, dass die Realität viel freundlicher ist als die Geschichte, die wir über sie geglaubt haben. Die durch die Klärung unserer stressigen Themen freiwerdende Energie steht dann für unsere Heilung, für unsere Lebendigkeit und Lebensfreude zur Verfügung.

Erlebe in diesem Seminar intensiv die befreiende Kraft der Work. Gönn dir die Befreiung von deinen alten schmerzhaften Gedanken und Glaubenssätzen – und feiere dein Leben mit mehr Leichtigkeit, Gelassenheit, innerem Frieden, Selbstvertrauen und Mut.

Unsere Überzeugungen prägen unsere Emotionen und unsere Handlungen – und damit die Qualität unseres Lebens. In diesem Seminar helfe ich dir, diese einschränkenden Grundüberzeugungen überhaupt erstmal zu erkennen. Und dich dann mit intensiven Works von ihnen zu befreien.

Wenn du freier wirst von den Überzeugungen, die dein Selbstvertrauen, deine Selbstwirksamkeit oder dein Vertrauen ins Leben einschränken, dann kannst du dein Leben mit mehr Leichtigkeit und Zuversicht auf spielerische Art genießen.

Ich selbst und Tausende andere konnten den Unterschied erleben zwischen einem alten Leben geprägt von Stress und limitierenden Überzeugungen – und einem Leben voller Lebenslust und Lebensfreude.

► Teilnahme-Voraussetzung

Dies ist kein Anfänger-Seminar. Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass du in der Lage bist, dich selbst und auch andere mit The Work zu begleiten. Falls du das noch nicht kannst, dann buche am besten vorab ein Basis-Seminar und ein Aufbau-Seminar bei mir.

► Hier kannst du dich anmelden:

<https://bit.ly/052025>

Fragen? Melde dich gern per WhatsApp oder Signal oder Mail.

Tel. +49 151 5245 2646. mail@ralf-heske.de



SCAN ME

Je früher du buchst, umso günstiger ist dein Preis. Und umso eher bekommst du dein Wunsch-Zimmer.

► Zufriedenheits-Garantie



Nach dem Anmelden erhältst du eine E-Mail mit deinen Antworten an deine E-Mail-Adresse.

► Termin und Zeiten

10. – 17. Mai 2025

Start: Samstag, 10.05.2025, 16:30 Uhr

Check-in ab 14:30 Uhr. Einlass ab 16:00 Uhr. Erstes Essen um 18:30 Uhr.

Ende: Samstag, 17.05.2025, 13:30 Uhr (mit anschließendem Mittagessen)

Bitte halte dir die Seminarzeit komplett frei.

► Was in diesem Intensiv-Seminar für dich möglich ist

Ich nehme dich in diesem Seminar, bildlich gesprochen, an die Hand und führe dich durch die Kernthemen des Menschseins, die unser Leben schwierig und oft auch schmerzvoll machen.

Das kann alles verändern – und dir folgendes ermöglichen:

• **Heilung der Beziehung zu dir selbst**

☞ Entdecke echte Selbst-Liebe. Genieße das Selbstvertrauen, das damit einhergeht.

• **Heilung der Beziehung zu anderen**

☞ Komm raus aus der Verwirrung und genieße eine neue Beziehungsqualität – oder finde einen für dich stimmigen Weg, mit »komplizierten« Beziehungen gut und friedvoll umzugehen.

• **Klare Kommunikation aus dem Herzen**

☞ Erlebe die einfachen Grundlagen, wie Kommunikation gut gelingt.

• **Die Kraft der Vergebung**

☞ Erlebe das Freiheitsgefühl, wenn du dir selbst und anderen verzeihst.

• **Erlebe, wie sehr du deinen Körper liebst**

☞ Ganz gleich, ob du mit Krankheiten, Schmerzen oder anderen körperlichen Einschränkungen zu tun hast oder ob du dich nicht schön oder nicht attraktiv genug findest: Befreie dich von schmerzhaften Überzeugungen über deinen Körper – und erlebe, wie wunderbar es sich anfühlt, deinen Körper wirklich zu lieben. Und gerade diese Liebe für deinen Körper führt oft zu einer gesünderen Lebensweise.

• **Freiheit von Scham und Schuld**

☞ Fast alle schleppen ein schweres Paket von Scham und/oder Schuld mit sich herum. Kennst du das aus deinem Leben? Wofür fühlst du dich schuldig? Wofür schämst du dich? Scham- und Schuldgefühle resultieren aus einem Missverständnis. Heile dich selbst und entdecke die Unbeschwertheit, die Leichtigkeit, die dadurch möglich ist.

• **Befreie dich von deinen Ängsten**

☞ Angst basiert auf einer Grundannahme, von der du dich befreien kannst. Erlebe, wie du mutig sein kannst, wenn du die Angst umarmst, anstatt dich von ihr bestimmen zu lassen.

• **Erlebe Kritik als Geschenk**

☞ Die meisten Menschen fürchten sich sowohl davor, kritisiert zu werden, als auch davor, ehrliches Feedback zu geben. Entdecke die Lebendigkeit, wenn du dich davon frei machst.

• **Befreie dich von inneren Blockaden**

☞ Uns alle prägen erstmal einschränkende Glaubenssätze wie »Ich bin nicht gut genug«. Du erfährst, wie du dich davon befreien kannst. Das braucht Zeit, es ist in sieben Tagen nicht abgeschlossen. Aber du bekommst die Motivation und die konkrete Anleitung, wie du das in deinem Alltag umsetzen kannst.

• **Befreie dich von Sucht und Abhängigkeit**

☞ Süchte und Abhängigkeiten entstehen, wenn wir innerem Schmerz betäuben oder ausweichen wollen. In diesem Seminar kannst du dich von deinem inneren Schmerz befreien. Und du kannst erleben, wie schön es ist, aus deinem Herzen zu leben, anstatt der Sucht zu folgen. Auch das braucht oft Zeit, aber in diesem Seminar kannst du einen großen Schritt in die gehen, um freier zu werden von deiner Sucht.

• **Erlebe deine Selbst-Wirksamkeit**

- ☞ Wir fühlen uns als Opfer der Umstände, wenn wir bestimmte Gedanken glauben. Und trauen uns dann wenig zu. Befreie dich vom Opfer-Dasein und erlebe, wozu du fähig bist. Beginne, das Geschenk deines Lebens anzunehmen. Sei frei.

• **Erlebe, was du wirklich bist**

- ☞ Befreie dich von der unbewussten Identifikation mit deinen Gedanken, deinen Gefühlen und deinem Körper – und erlebe, was du wirklich bist. Erwache aus dem schmerzvollen Traum deines Lebens! Entdecke den Geschmack deines wahren Seins. Das könnte sich zeigen als Liebe, Freude, Dankbarkeit, Verbundenheit, Frieden, Freiheit, Weite, ...

• **Arbeite erfolgreicher mit deinen Coachees, Klientinnen und Patienten**

- ☞ All das, was du in diesem Seminar erlebst, hilft dir, leichter und erfolgreicher mit Menschen zu arbeiten. Dabei hilft dir sowohl deine eigene innere Transformation als auch die Herangehensweise an die Themen, die du in deiner Arbeit auch anwenden kannst.

Natürlich kann dir niemand bestimmte Ergebnisse garantieren, wenn du ein Seminar besuchst. Auch ich nicht. Es kommt auch darauf an, wie sehr du dich einlassen kannst. Was ich dir aber versprechen kann ist, dass mein Team und ich dich in dieser Woche auf vielfältige Weise unterstützen, damit du dich einlassen kannst ☺ Dieses wird mein 41. Intensiv-Seminar sein. Ich weiß, was ich da tue. Viele Teilnehmende berichten, dass es das transformierendste Seminar, das transformierendste Erlebnis ihres Lebens war.

Dadurch, dass alle Teilnehmenden schon Erfahrung in der Begleitung mit The Work haben, können wir auch direkt durchstarten und uns die Themen anschauen. Natürlich wirst du vermutlich auch viel für deine Begleitungen mit The Work mitnehmen. Aber ich muss hier nicht von vorn anfangen, die Work zu erklären.

▶ **Der Wert dieses Seminars**

Mir ist bewusst, dass es für viele Menschen einen großen Aufwand bedeutet, sich eine Woche frei zu nehmen von Arbeit und Familie. Und natürlich hat das Seminar auch seinen finanziellen Preis.

Wenn du dir allerdings bewusst machst, was es dir an Stress und Kosten spart, wenn du glücklicher und zufriedener leben kannst, dich selbst mehr liebst, klarer kommunizieren, dann ist es doch vielleicht viel teurer für dich, nicht an diesem Seminar teilzunehmen. Könnte das sein? Und wenn du dir dann noch bewusst machst, dass du besser für deine Lieben da sein kannst, wenn du selbst freier leben kannst, dann ist der Wert dieses Seminars vielleicht unbezahlbar.

Laut Deutschem Ärzteblatt weisen aufs Jahr gerechnet genau 33,3 Prozent der Bevölkerung eine oder mehrere klinisch bedeutsame psychische Störungen auf. Die Burnout-Raten steigen immer weiter. Dieses Seminar ist vielleicht das Beste, was du dir für deine psychische Gesundheit gönnen kannst. Und es fühlt sich auch einfach besser an, freier zu leben ☺

▶ **Hier geht's zur Anmeldung**

<https://bit.ly/052025>

Fragen? Melde dich gern per WhatsApp oder Signal oder Mail.
Tel. +49 151 5245 2646. mail@ralf-heske.de

Je früher du buchst, umso günstiger ist dein Preis.
Und umso eher bekommst du dein Wunsch-Zimmer.



► Was kann dir dieses Seminar bringen?

- ✓ ein erfüllendes Gefühl von innerem Frieden und tiefer Zufriedenheit
- ✓ mehr Lebensfreude, Leichtigkeit und Lebendigkeit und ein gesundes Selbstwertgefühl
- ✓ ein tiefes Gefühl von Liebe und Annahme, dir selbst und anderen gegenüber
- ✓ einen besseren Zugang zu deiner Kreativität, zu deiner Intuition, zu deinem inneren Wissen
- ✓ mehr innere Ruhe und Gelassenheit
- ✓ mehr Energie im Leben
- ✓ Frieden mit deinen Gedanken und Gefühlen
- ✓ ein allgemein besseres und positiveres Lebensgefühl
- ✓ mehr Handlungsmöglichkeiten
- ✓ die Fähigkeit, klarer und wertschätzender zu kommunizieren
- ✓ einen entspannten Körper, ein schöneres Gesicht, sowie eine Ausstrahlung, die den wunderbaren Kontakt zu deinem wahren Sein zum Ausdruck bringt
- ✓ einen erholsameren Schlaf und ein besseres Körpergefühl
- ✓ immer mehr zu lieben was ist – und das bedeutet glücklich und frei zu sein – unabhängig von den äußeren Umständen

► Materialien und Unterstützung für dich

- * Du erhältst vor Ort dein **Workbook zum Intensiv-Seminar**.
- * Ein **ausgebildetes Team** unterstützt dich während des Seminars.
- * Ralfs **geführte Meditationen** unterstützen deine Selbst-Erkenntnisse, dein Einlassen auf The Work und dein Erwachen in die freundliche Realität des Universums.
- * Du erhältst funktionierende **Anregungen**, damit deine Erlebnisse sich nach dem Seminar weiter vertiefen können.
- * Du kannst auch nach dem Seminar Fragen in einer Signal-Gruppe stellen, die von Ralf oder dem Team beantwortet werden.
- * Du kannst dich, wenn du willst, im Seminar mit anderen Teilnehmern **zum Worken** nach dem Seminar **verabreden** (das ist eine einfache Möglichkeit, The Work nach dem Seminar lebendig zu halten und weiter zu üben).
- * Es gibt ein **kostenloses Videomeeting per Zoom** nach dem Seminar.
- * Falls du die Ausbildung zum Coach für The Work of Byron Katie noch nicht gemacht hast, erhältst du bei gleichzeitiger Anmeldung 100 € Rabatt auf Teil 1 der Ausbildung.

► Über die Ausbildung zum Coach für The Work of Byron Katie

Die Ausbildung zur Coachin für The Work oder zum Coach für The Work ist einerseits eine tief transformierende Reise zu dir selbst, zu deiner wahren Natur, zu der Liebe, die immer schon auf dich gewartet hat.

Andererseits ermöglicht es dir die Ausbildung, anderen Menschen das Geschenk der Work zu ermöglichen. Das kann deine Arbeit mit anderen enorm bereichern. Und falls du bisher noch nicht als Coach:in, Therapeut:in, Lehrer:in etc. mit Menschen arbeitest, kann diese Ausbildung der Start sein in deine, zunächst vermutlich nebenberufliche, Tätigkeit als Coach:in und/oder Seminaranbieter:in.

Andere mit The Work zu begleiten, ist jedes Mal ein wunderbares Geschenk auch für den oder die Begleiter:in.

Wenn du die Ausbildung zum Coach für The Work machen möchtest, empfehle ich dir, mit einem Basis- und Aufbau-Seminar zu starten, die ich beide zurzeit online anbiete. Das sind jeweils zwei Seminar-Tage. Das Basis-Seminar biete ich auch an vier Abenden an.

Danach kannst du mit diesem Intensiv-Seminar oder der Ausbildung weitermachen. Die Reihenfolge ist dann nicht mehr wichtig.

Die Ausbildung besteht aus zwei siebentägigen Teilen, die ich in Präsenz im MaRah oder an jeweils zwei Wochenenden von Donnerstagnachmittag bis Sonntagabend online anbiete.

► Stimmen von Teilnehmerinnen und Teilnehmern

★★★★★ Dietmar hat 5 von 5 Sternen vergeben.

»Ich habe im Februar 2024 das Intensivseminar ›Lieben was ist‹ bei Ralf gemacht und bin sehr begeistert. Ralf macht das wunderbar! Man spürt seine jahrelange Erfahrung mit der Work.

Das Seminar ist klar strukturiert und es war immer ausreichend Zeit für all die Dinge, die gesagt werden wollten.

Klare Empfehlung«

• Dietmar Hermjohannes, 20.02.2024

★★★★★ Rita hat 5 von 5 Sternen vergeben.

»Bisher habe ich bei Ralf an drei Seminaren in Präsenz zum Coach für The Work in Rahden und an einem Online-Vertiefungs-Seminar teilgenommen. Mit seiner starken, ruhigen und klaren Präsenz vermittelt Ralf Techniken und Erfahrungsschätze, die er selbst durch jahrzehntelanges Worken und Coachen gewonnen hat.

Wie kein anderer hält er den Raum, sowohl zum Zusammenwachsen der Gruppe als auch für ganz persönliche und individuelle, tief-gehende Transformation. Ganz intuitiv, flexibel und unterhaltsam geht er auf die jeweilige Gruppe ein, ohne dabei den zu vermittelnden ›Stoff‹ aus den Augen zu verlieren; jedes seiner Seminare ist immer wieder anders und lehrreich.

Eine Ausbildung bei Ralf zu machen ist von hoher Qualität und jeden Cent wert! Ich kann ihn wärmstens weiterempfehlen und bedanke mich an dieser Stelle für die unschätzbare wertvolle Begleitung, die ich die letzten Jahre durch ihn und die Teilnehmenden der besuchten Seminare erfahren durfte.«

• Rita Fries, 05.05.2024, nach einem Intensiv-Seminar im MaRah-Seminarhaus

★★★★★ Karen hat 5 von 5 Sternen vergeben.

»Ein Profi ... und Mensch. Für jeden Teilnehmer seiner Seminare mit Herz und Verstand Lösungen findend.«

• Karen Gaziel Ismailciuc, 20.02.2024, nach einem Intensiv-Seminar im MaRah-Seminarhaus

★★★★★ Ralph Giesa hat 4,8 von 5 Sternen vergeben.

»Ich war beim Lieben-was-ist-Intensiv-Seminar im Oktober 2021. Viel Input, ziemlich gut strukturiert.

Ralfs Dankbarkeit für und Begeisterung über The Work kam gut und authentisch rüber und trug ebenso wie seine große Erfahrung in etwa 20 Jahren Arbeit damit. Wesentliches wurde oft wiederholt – ohne dass es ermüdend wurde. Ralf bot uns verschiedene Zugänge zum Worken an, und so waren wir 16 Teilnehmer*innen alle wirklich intensiv beschäftigt. Von mehreren hörte ich Kommentare, dass sie nun viel besser verstehen würden, was in Büchern über The Work zu lesen ist, und das ist auch meine Erfahrung.

Also, ich kann sehr empfehlen, dieses Seminar mitzumachen, wenn jemand die Work ›schmecken‹ möchte.

Das Seminarhaus Marah, in dem er seit wohl 10 Jahren Seminare anbietet, ist wirklich ein kleines Juwel.«

• Ralph Giesa, 10.11.2022

► Stimmen von Teilnehmerinnen und Teilnehmern

★★★★★ Virginia hat 4,6 von 5 Sternen vergeben.

»Es ist ein sehr dynamisches Seminar und du kannst dir selbst und anderen sehr intensiv begegnen. Ich konnte viel für mich mitnehmen – und auch wenn das Seminar jetzt zu Ende ist, geht es weiter.

Du kannst mehr Freiheit erlangen, dich selbst besser kennen und lieben lernen. Glaubenssätze oder Sachen, wo du dachtest, das kann ich nicht ändern, verändern sich auf einmal.

Ralf lebt das, was er vermitteln und ich kann dieses Seminar einfach nur weiterempfehlen.

Es war ein tolles Team mit dabei und junge und alte Menschen, eine tolle Mischung.

Ich kann es weiterempfehlen und würde es auch nochmal machen 😊.«

- Virginia, 17.02.2024, nach einem Intensiv-Seminar im MaRah-Seminarhaus

★★★★★ Doris Binder hat 4,87 von 5 Sternen vergeben.

»Das Seminar war für mich eine einfühlsame Reise zu mir Selbst. Alle Facetten, die auftauchten, durften sein, und auf eine sanfte Art und Weise angeschaut und auch aufgelöst werden.

Ich bin sehr dankbar für die Prozesse, die dort angestoßen wurden und auf eine wirklich kompetente Art und Weise begleitet wurden. Alle Übungen, die praktiziert wurden, waren sehr hilfreich und beruhten immer darauf, eigene Erfahrungen zu machen, die für mich teilweise auch sehr befreiend waren. Danke für diese wertvolle Arbeit.

Ich kann dieses Seminar von Herzen weiterempfehlen.«

- Doris Binder, 10.11.2021, nach einem Intensiv-Seminar im MaRah-Seminarhaus

★★★★★ Stefan Pohl hat 4,93 von 5 Sternen vergeben.

»Die offene und warmherzige Art von Ralf Heske schafft eine Atmosphäre des Vertrauens, in der man gerne seine Komfortzonen verlässt und über sich hinauswachsen kann.

Besonders gut gefallen hat mir der Fokus auf das innere Spüren und das Erleben des eigenen Energiefeldes.

Die Antworten auf Fragen wie ›Wer bist du ohne deine Geschichte?‹ oder ›Was bist Du in Deiner Essenz?‹ werden im Seminar durch tägliches Training physisch erlebbar.«

- Stefan Pohl, 17.02.2024, nach einem Intensiv-Seminar im MaRah-Seminarhaus

★★★★★ Bettina hat 5 von 5 Sternen vergeben.

»Das Lieben-was-ist-Intensivseminar war ein rundum gelungenes Seminar. Ich habe das richtige »Werkzeug« erhalten, um belastende Gedanken zu finden und diese mit »The Work« nach Byron Katie zu bearbeiten. Ich fühlte mich während des gesamten Seminars sehr wohl und gut aufgehoben. Bei Ralf merkt man, dass er seine Arbeit von Herzen gerne tut. Ein dickes Lob – sehr zu empfehlen!«

- Bettina, 02.11.2021

► Melde dich jetzt hier an:

<https://bit.ly/052025>

Fragen? Melde dich gern per WhatsApp oder Signal oder Mail.

Tel. +49 151 5245 2646. mail@ralf-heske.de



► 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 (Stand 2024): [marah24.pdf](#)
- Link zu Google Maps: goo.gl/maps/LSJKskDAkYUdgerXA
- Je früher du dich anmeldest, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass du deine gewünschte Zimmerkategorie bekommst. Es stehen Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer sowie, bei genügend Interesse, auch ein Schlafsaal zur Verfügung. Du kannst auch zelten oder mit deinem Camper kommen.
- Grundsätzlich empfehle ich, auch dann ein Doppel- oder Mehrbettzimmer zu buchen, wenn du niemanden im Seminar kennst. Es gibt Frauen- und Männer-Zimmer.
- Bitte melde dich erst für das Seminar bei mir an und buche dann deine Unterkunft & Verpflegung im MaRah.

► Anreise zum MaRah

• 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.

Es gibt vom Bahnhof Rahden aus auch einen günstigen TaxiBus, Infos dazu bekommst du, wenn du bei bahn.de die Seminarhaus-Adresse »Moororter Straße 24, 32369 Rahden« als Ziel angibst.

Über eine Signal-Gruppe kannst du erfahren, ob weitere Teilnehmende zu einer ähnlichen Zeit ankommen, dann könnt ihr ggf. gemeinsam zum Seminarhaus fahren oder auch Auto-Mitfahrgelegenheiten koordinieren.

Spar-Tipp Bahnfahrt:

Sparpreise der Deutschen Bahn gibt es ab 17,99 €. Je früher du sie buchst, desto günstiger sind sie. Du kannst sie kurz vorm Fahrplanwechsel, voraussichtlich etwa ab dem 10.12.2024, buchen. www.bahn.de

• Mit dem Auto:

Link zu Google Maps: <https://goo.gl/maps/LSJKskDAkYUdgerXA>

Parkplätze sind vorhanden. Du kannst auch mit dem Camper kommen, einen Stromanschluss gibt es allerdings nicht.

• Mit dem Flugzeug:

Flughäfen Hannover, Bremen oder Münster/Osnabrück.

(Alle Angaben zur Anreise ohne Gewähr.)

► Seminarversicherung

Es gibt Seminarversicherungen, die das Risiko beispielsweise bei Krankheit (auch für Unterkunft und Verpflegung), bei Mehrkosten bei der Anreise aufgrund von Verspätungen oder bei Absage des Seminars absichern. (Dies ist übrigens mein 41. Intensiv-Seminar, und ich habe noch nie eines abgesagt.) Hier ist der Link zur Ergo-Seminarversicherung:

www.ergo.de/de/Produkte/Reiseversicherung/Seminarversicherung

► Über Ralf

Ich praktiziere The Work seit mehr als 25 Jahren. Nachdem Byron Katie mich 2004 aufforderte, The Work mit anderen zu teilen, biete ich seit 20 Jahren 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 mit wenig Selbstvertrauen und vielen Unsicherheiten 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 und wie wir wirklich leben möchten. Jede Work, jedes Seminar ist so auch ein weiteres Verschmelzen mit deiner wahren Natur, die immer schon frei, friedvoll und glücklich ist. Unser wahres Sein ist Liebe – und das kann durch The Work offenbar werden.

Meine vielfältigen Lebens-, Berufs-, Meditations- und spirituellen Erfahrungen und meine jahrzehntelange Erfahrung als Coach und Trainer für The Work ermöglichen es mir, andere einfühlsam und klar mit The Work zu begleiten. In den Seminaren vermittele ich The Work strukturiert und mit hohem Praxisanteil. Ich bin 56 Jahre alt und Vater zweier wunderbarer Töchter.

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

Besondere Expertise habe ich in der Begleitung folgender Themen:

- Auflösen einschränkender Glaubenssätze
- Klärung von Lebenskrisen
- Therapiebegleitendes Coaching bei Depressionen und Traumata
- Coaching von Sportler:innen, Musiker:innen und Führungskräften
- Mangelndes Selbstwertgefühl, Scham, Schüchternheit
- Ängste & Befürchtungen
- Beziehungen & Sexualität, Eltern & Kinder
- Körperliche Schmerzen & Krankheiten
- Entdecken tiefen Selbstvertrauens



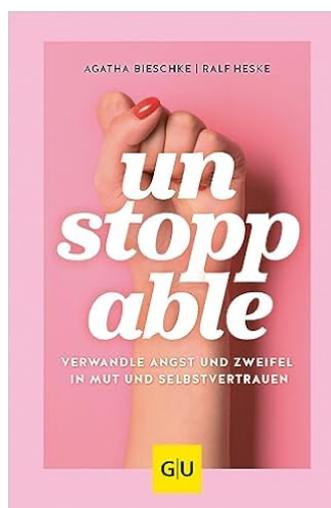
RALF HESKE

Trainer • Ausbilder • Autor • Coach

Erich-Weinert-Str. 14, 07749 Jena

Tel. 0151 5245 2646 (auch Signal und WhatsApp)

mail@ralf-heske.de www.ralf-heske.de



Lehrcoach

für The Work of Byron Katie

