

»Keine Ihrer  
Überzeugungen  
ist wahr. Dies zu  
wissen, bedeutet  
Freiheit.«

BYRON KATIE

The Work ist ein Weg, die Gedanken zu identifizieren und zu untersuchen, die alles Leiden in der Welt verursachen.



Verband für  
The Work  
of Byron Katie



# Inhalt

- 1 **Vorwort** \_\_\_\_\_ 2
- 2 **The Work of Byron Katie** \_\_\_\_\_ 7
  - Was ist The Work? \_\_\_\_\_ 7
  - Wie funktioniert The Work? \_\_\_\_\_ 7
  - Warum wirkt The Work? \_\_\_\_\_ 8
  - Wohin führt The Work? \_\_\_\_\_ 8
  - The Work of Byron Katie erleben \_\_\_ 9
    - Arbeitsblatt »Urteile über  
deinen Nächsten« \_\_\_\_\_ 10
    - Die vier Fragen \_\_\_\_\_ 11
    - Die Umkehrungen \_\_\_\_\_ 14
    - Das Arbeitsblatt vollständig  
bearbeiten \_\_\_\_\_ 18
    - Lieben, was ist \_\_\_\_\_ 19
  - Qualitätssicherung durch  
verbindliche Ausbildungsstandards \_ 29
    - Anerkennung als Coach (vtw) \_\_\_ 29
    - Anerkennung als Lehrcoach (vtw) \_ 30
  - Ihre Ansprechpartner im vtw \_\_\_\_\_ 31
    - Der Vorstand \_\_\_\_\_ 31
    - Kommunikation und Verwaltung \_ 32
    - Das Gremium der Lehrcoaches \_ 33
  - Erfahrungsberichte \_\_\_\_\_ 33
    - Coaching für Lehrer, Eltern  
und Schüler \_\_\_\_\_ 34
    - Veränderungen für  
Langzeitarbeitslose \_\_\_\_\_ 34
    - Neues Bewusstsein für  
Führungskräfte \_\_\_\_\_ 35
    - The Work im Strafvollzug \_\_\_\_\_ 35
- 3 **Der Verband für  
The Work of Byron Katie (vtw)** \_ 23
  - Das bietet der vtw allen  
Interessierten \_\_\_\_\_ 23
  - Das bietet der vtw seinen  
Mitgliedern \_\_\_\_\_ 25
  - The Work Summer Camp \_\_\_\_\_ 27
- 4 **Epilog** \_\_\_\_\_ 36
  - Über Byron Katie \_\_\_\_\_ 38
- 5 **Sponsorenverzeichnis** \_\_\_\_\_ 43
- 6 **Impressum** \_\_\_\_\_ 52

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dieser Broschüre laden wir Sie ein, uns auf eine gedankliche Abenteuerreise zu begleiten. Die Reise führt Sie an Orte, die Ihnen einerseits so vertraut sind wie Ihr eigenes Zuhause und Ihnen andererseits vielleicht so exotisch vorkommen werden wie eine unentdeckte Insel im Pazifik. Womöglich werden Sie Menschen treffen, die Sie schon Ihr Leben lang kennen – und doch können Sie bei diesem Abenteuer Seiten an ihnen entdecken, von denen Sie nicht ahnten, dass es sie gibt.

Sie brauchen keinen Koffer mitzunehmen, wir empfehlen lediglich ein kleines Handgepäck, in dem Sie folgende Reiseaccessoires verstauen: Neugier, Offenheit sowie die Bereitschaft, ausgetretene Pfade zu verlassen und neue Kontinente zu erkunden.

Der Weg, von dem hier die Rede ist, wird unter dem Namen „The Work of Byron Katie“ inzwischen von zahlreichen Menschen auf der ganzen Welt beschritten. Er kann dabei helfen,

- besser mit Stress umzugehen
- Konflikte zu lösen
- neue Perspektiven auf Probleme zu gewinnen
- die eigene Lebensfreude zurückzuerlangen
- inneren Frieden zu finden
- den eigenen Gedanken mit Verständnis zu begegnen

Wo auch immer Ihre Reise startet, wohin auch immer sie Sie führt – sie verläuft entlang einer einfachen Route, die aus vier Fragen und dem Erkunden neuer

Perspektiven besteht. Die Koordinaten, die Ihnen dabei die Richtung weisen, sind schmerzvolle Gefühle und stressvolle Gedanken sowie die Menschen, die diese Gedanken in Ihnen auslösen oder ausgelöst haben.

Wenn es Situationen, Umstände oder Menschen in Ihrem Leben gibt, mit denen Sie nicht zufrieden sind, die Sie immer wieder aufregen, unter denen Sie leiden oder vor denen Sie am liebsten flüchten möchten, wird es sich für Sie höchstwahrscheinlich lohnen, die Reise anzutreten. Im schlimmsten Fall haben Sie hinterher eine halbe Stunde mit Lesen verbracht. Im besten Fall öffnet sich für Sie die Tür zu einer neuen Dimension Ihres Lebens.

Die Reiseleitung übernimmt der Verband für The Work of Byron Katie (vtw), zu dem Sie ab Seite 23 weitere Informationen finden.

Im Namen des vtw-Vorstands wünsche ich Ihnen viel Spaß



Ralf Giesen  
Vorstandsvorsitzender  
Verband für The Work of Byron Katie e. V.



»Wollen Sie lieber  
recht haben oder  
frei sein?«

BYRON KATIE

2

THE WORK





# The Work of Byron Katie

Wenn Sie zu den Menschen gehören, die vor einer Reise gern mit dem Finger auf der Landkarte die Route nachzeichnen, laden wir Sie ein, die folgende kurze Einführung zu lesen. Damit bekommen Sie eine erste Vorstellung davon, wohin die Reise führt. Gleichwohl kann das Betrachten der Landkarte die Reise selbst – die Erfahrung – nicht ersetzen.

## Was ist The Work?

The Work ist ein Weg, anders mit Stress und Leid umzugehen, als die meisten von uns es zunächst gelernt haben. The Work basiert auf der Erfahrung, dass jedes belastende Gefühl die Folge von einschränkenden, bewertenden oder »negativen« Gedanken ist. In dem Moment, in dem wir diesen Gedanken Glauben schenken, beginnt in uns das Leiden, die Unzufriedenheit, der Krieg mit der Realität.

Wenn wir diese Gedanken jedoch mit The Work identifizieren und untersuchen, sind wir in der Lage, unser Leiden zu beenden. Wir können Missverständnisse erkennen, verschüttete Erfahrungsanteile neu entdecken und unsere Perspektive erweitern. Mit jedem The Work-Prozess gewinnen Klarheit, Frieden und Freude mehr Raum in uns.

## Wie funktioniert The Work?

Das Material für The Work sind Ihre stressvollen Gedanken in einer bestimmten Situation. Diese Gedanken schreiben Sie im ersten Schritt auf. Zu jedem Gedanken, den Sie aufgeschrieben haben, beantworten Sie dann vier Fragen:

1. Ist der Gedanke wahr?
2. Können Sie mit absoluter Sicherheit wissen, dass der Gedanke wahr ist?
3. Wie reagieren Sie, wenn Sie den Gedanken glauben?
4. Wer wären Sie ohne den Gedanken?

Anschließend bilden Sie die sogenannten Umkehrungen zu Ihrem Gedanken. Lautet der Gedanke beispielsweise „Peter hört mir nicht zu.“, so sind folgende Umkehrungen möglich:

Umkehrung ins Gegenteil: Peter hört mir zu.

Umkehrung zum anderen: Ich höre Peter nicht zu.

Umkehrung zu sich selbst: Ich höre mir nicht zu.

Sie sind eingeladen, zu jeder dieser Umkehrungen drei Beispiele zu finden, die belegen, dass die Umkehrung auch wahr ist. Bei diesen Beispielen kommt es darauf an, dass sie für Sie überzeugend sind – nicht, ob sie für andere stimmig sind.

## Warum wirkt The Work?

The Work setzt auf der Ebene von Überzeugungen an – denn jeder Gedanke, den wir für wahr halten, ist letztlich genau das: eine Überzeugung. Und wenn wir davon ausgehen, dass Überzeugungen unsere Gefühle und Verhaltensweisen bestimmen, ist hier der Dreh- und Angelpunkt, um in diesem Prozess der Selbsterkenntnis zu erkennen, was die Ursache für unser Leiden ist. The Work eröffnet einen Raum, um die Überzeugungen zu hinterfragen, die uns Unzufriedenheit bringen statt Frieden, Kummer statt Freude, Stress statt Ruhe. In dem Moment, in dem wir erkennen, dass eine Umkehrung ebenso wahr ist wie die ursprüngliche Aussage, verliert die Überzeugung an Kraft und wir können ein Stück Gelassenheit und Lebensfreude zurückgewinnen.

## Wohin führt The Work?

Wohin The Work Sie führen wird, werden Sie erst dann wissen, wenn Sie diesen Weg beschreiten. Viele Menschen, die The Work intensiv anwenden, betrachten den Ansatz weniger als Methode zur Stressbewältigung, sondern vielmehr als Haltung, mit der sie ihr Leben leben. The Work ist eine Möglichkeit, sich zu verbinden – mit der eigenen Vergangenheit, der Gegenwart, der Zukunft, mit sich selbst und anderen Menschen. The Work ist eine Einladung, das zu lieben, was ist.

»Durch The Work bin ich aufmerksamer, liebevoller, freundlicher, klarer und auch konsequenter geworden.«



Marika  
Gonschorek

# The Work of Byron Katie erleben

Wie jede Reise beginnt auch unsere damit, sich erst einmal auf den Weg zu machen. Nicht immer läuft die Anfahrt ganz stressfrei ab, deshalb laden wir Sie ein, sich folgende Szene vorzustellen: Sie sitzen in Ihrem Auto und sind ganz entspannt auf der Autobahn unterwegs. Das Wetter ist traumhaft und Sie genießen die Fahrt auf der freien Straße. Als auf der rechten Fahrbahnseite eine Karawane von Lastwagen auftaucht, wechseln Sie auf die linke Fahrbahn, um zu überholen. Während Sie überholen, sehen Sie im Rückspiegel, wie ein Auto mit großer Geschwindigkeit und Lichthupe auf Sie zugerast kommt. Sie können nicht rechts einscheren, also fahren Sie weiter auf der linken Spur. Das Auto hinter Ihnen rückt gefährlich nahe an Ihre Stoßstange heran und der Fahrer gibt Ihnen mit seiner Lichthupe deutlich zu verstehen, dass Sie Platz machen sollen. Welche Gefühle und Gedanken haben Sie wohl in diesem Moment?

Vielleicht denken Sie *„Der andere Fahrer sollte mich nicht so bedrängen!“* oder: *„Er hat kein Recht, so nah aufzufahren und mich damit in Gefahr zu bringen.“* – Vermutlich lösen diese Gedanken eher Stress, Wut oder Angst aus als Gelassenheit oder Frieden. Und genau mit solchen stressauslösenden Gedanken beschäftigen wir uns, wenn wir The Work of Byron Katie anwenden. Auf welche Situation sich diese Gedanken beziehen, ist dabei unerheblich. The Work kann bei Themen wie Krankheit, Krieg oder Liebeskummer ebenso angewendet werden wie bei Konflikten am Arbeitsplatz oder in der Familie.

Erfahrungsgemäß ist eine als stress- oder leidvoll erlebte Situation nicht nur an einen einzelnen Gedanken geknüpft, sondern an ein ganzes Bündel von Gedanken. Deshalb hat es sich bewährt, all diese Gedanken erst einmal zu Papier zu bringen, bevor wir mit dem The Work-Prozess beginnen. Als Unterstützung für diesen ersten Schritt gibt es das Arbeitsblatt **»Urteile über deinen Nächsten«**.

Mit dem Ausfüllen dieses Arbeitsblattes kann Ihr persönliches Abenteuer beginnen. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, lesen Sie die kurze Einleitung auf dem Arbeitsblatt und füllen Sie es aus. Wenn Sie nicht direkt in die Broschüre schreiben möchten, notieren Sie Ihre Aussagen mit der entsprechenden Nummerierung einfach auf einem Blatt Papier. Sie können das Arbeitsblatt auch auf [www.vtw-the-work.org](http://www.vtw-the-work.org) (Startseite, Kasten im linken Bereich) oder auf [www.thework.com/deutsch](http://www.thework.com/deutsch) kostenlos herunterladen.

## Urteile über deinen Nächsten-Arbeitsblatt

Denke an eine wiederkehrende, wirklich belastende Situation, auch wenn sie nur einmal vorgekommen ist und sich seither in deinem Verstand wiederholt. Bevor du die unten stehenden Fragen beantwortest, gestatte dir, innerlich zu Zeit und Ort des belastenden Ereignisses zurückzugehen.

1.) In dieser Situation, zu dieser Zeit und an diesem Ort: Wer ärgert, verwirrt, oder enttäuscht dich – und warum?

Ich bin \_\_\_\_\_ auf/wegen \_\_\_\_\_, weil  
Gefühl Name

---

2.) In dieser Situation: Wie willst du, dass er/sie sich ändert? Was willst du, dass er/sie tut?

Ich will, dass \_\_\_\_\_  
Name

---

3.) In dieser Situation: Welchen Rat würdest du ihm/ihr anbieten?

\_\_\_\_\_ sollte/sollte nicht \_\_\_\_\_  
Name

---

4.) Damit du in dieser Situation glücklich sein kannst: Was brauchst du, dass er/sie denkt, sagt, fühlt oder tut?

Ich brauche von \_\_\_\_\_, dass \_\_\_\_\_  
Name

---

5.) Was denkst du über ihn/sie in dieser Situation? Erstelle eine Liste.

\_\_\_\_\_ ist \_\_\_\_\_  
Name

---

6.) Was ist es in dieser Situation, das du nie wieder erleben willst?

Ich will nie wieder \_\_\_\_\_

---

## Die vier Fragen

Die Sätze, die Sie aufgeschrieben haben, bilden das Rohmaterial für die nun folgende Befragung. Jeder dieser stressvollen Gedanken kann ein wunderbares Vehikel zur Selbsterkenntnis sein. Sie können Ihre Aussagen jetzt nacheinander auf ihre Wahrheit hin überprüfen. Vielleicht erscheint Ihnen der Begriff Wahrheit an dieser Stelle als großes Wort. Gemeint ist im Zusammenhang mit The Work stets Ihre ganz persönliche Wahrheit oder Sichtweise.

Zum Kennenlernen von The Work führen wir Sie mit einem Beispiel von Tanja durch den Prozess. Der erste Satz auf ihrem Arbeitsblatt lautet: *„Ich bin sauer auf Peter, weil er mir nicht zuhört.“*

Dieser Satz wird in einem ersten Schritt gekürzt. Der Anfang des Satzes beschreibt Tanjas Gefühl, sauer zu sein auf Peter. Das Gefühl ist wie die Eingangspforte zu dem stressauslösenden Gedanken. Der zweite Teil des Satzes ist der Gedanke, der das Gefühl ausgelöst hat. Diesen Teil nehmen wir für die Befragung. Tanja ist überzeugt von dem Gedanken: *„Peter hört mir nicht zu.“* Unter Punkt 1.) steigen wir also hinter dem Komma des Satzes mit der Befragung ein.

Dann folgen die vier Fragen von The Work, bezogen auf diesen Satz in der Situation, in der Tanja über Peter gedacht hat, dass er ihr nicht zuhört. Es ist sehr hilfreich, sich gedanklich in die Situation zurückzusetzen und aus dieser Warte heraus die vier Fragen zu beantworten. Tanja stellt sich also Peter vor ihrem inneren Auge in der konkreten Arbeitssituation vor und beantwortet die Fragen:

### **1. Ist es wahr?**

*„Peter hört mir nicht zu.“* Ihre Antwort lautet: Ja.

Hätte sie mit Nein geantwortet, würden wir Frage 2 überspringen und direkt zur Frage 3 gehen.

### **2. Können Sie mit absoluter Sicherheit wissen, dass der Gedanke wahr ist?**

*„Peter hört mir nicht zu.“* Ihre Antwort lautet auch hier: Ja.

Vielleicht fragen Sie sich jetzt, worin der Unterschied zwischen Frage 1 und 2 besteht? Die erste Frage ist wie eine erste Kontaktaufnahme mit dem inneren Kommentator, der womöglich total überzeugt ist von seinem Gedanken.

Ist es wahr, dass Peter mir nicht zuhört? Bin ich hellseherisch und kann in seinen Kopf schauen? Kenne ich alle Arten auf der Welt, jemandem zuzuhören, oder lasse ich nur meine Art des Zuhörens gelten? Wichtig ist: Es geht hier nicht um Erklärungen, Rechtfertigungen oder Geschichten, sondern um ein schlichtes Ja oder Nein. Lautet die Antwort auf Frage 1 „Ja“, so ist Frage 2 eine Einladung, tiefer zu gehen, genauer hinzuschauen. Kann ich mit absoluter Sicherheit wissen, dass der Gedanke wahr ist? Antworten Sie mit Ja oder Nein – beide Antworten sind gleich gut.

### **3. Wie reagieren Sie, wenn Sie diesen Gedanken glauben?**

„Peter hört mir nicht zu.“

Tanja: *„Ich bin irritiert, verunsichert und auch beleidigt. Ich fühle mich nicht gesehen von ihm und auch nicht gewertschätzt. Das fühlt sich unangenehm an, mein Körper wird hart und fest, meine Atmung wird flacher. Ich rege mich innerlich über Peter auf, erzähle mir eine Geschichte, was für ein unmöglicher Kerl er ist. Ich ziehe mich beleidigt zurück, werde einsilbig, meine Stimme bekommt etwas Gepresstes und Unfreundliches. Ich bin beschäftigt mit mir und meiner Enttäuschung.“*

Frage 3 verdeutlicht, welche Auswirkungen ein Gedanke auf das Wohlbefinden und das Leben eines Menschen haben kann. Wie reagiere ich, was passiert, wenn ich den Gedanken glaube? – Die Antwort zeigt, wie Sie Ihr Leben mit dem Gedanken leben. Unterm Strich hat ein stressvoller Gedanke stressvolle Auswirkungen. Wir erforschen die Auswirkungen des Gedankens auf unsere Emotionen, unsere inneren Bilder, unseren Körper, unser Handeln.

### **4. Wer wären Sie ohne diesen Gedanken?**

„Peter hört mir nicht zu.“

Tanjas Antwort lautet: *„Ohne den Gedanken bin ich entspannter. Ich kann Peter besser in die Augen schauen und ihn wahrnehmen. Mein Körper fühlt sich weicher an, der Atem geht wieder tiefer. Ich habe nicht mehr so einen Druck auf der Brust. Ich bin flexibler, kann leichter mit Peter im Kontakt sein. Es hat nicht mehr so etwas Verbissenes zwischen uns, sondern es ist wie ein verspielter Austausch.“*

Frage 4 klingt für Sie vielleicht ungewöhnlich. Es geht bei dieser Frage darum, den Gedanken für einen Moment loszulassen, innerlich still zu werden und wahrzunehmen, was nun auftaucht. Wichtig ist: Die Frage bezieht sich nicht darauf, wie es

wäre, wenn Sie den Gedanken gar nicht erst hätten denken müssen, weil die Situation anders gewesen wäre. Gemeint ist: Wie würden Sie exakt dieselbe Situation ohne den Gedanken erleben. Peter tut einfach, was er tut – nur Tanja ist ohne den Gedanken: „*Er hört mir nicht zu.*“



Eva  
Nitschinger

»The Work bedeutet für mich, dass ich mich entscheiden kann, ob ich Drama will oder Selbsterkenntnis. Jeden Tag aufs Neue.«

In Frage 3 erleben Sie die Situation mit dem Gedanken, in Frage 4 haben Sie die Möglichkeit, die Situation noch einmal anders zu erleben – nämlich ohne den Gedanken. Sie werden erstaunt sein, wie unterschiedlich sich dieselbe Situation anfühlen kann. Hier wird der Ursache-Wirkung-Mechanismus zwischen Gedanken und Gefühlen besonders deutlich.

An dieser Stelle gönnen wir Tanja eine Pause und lassen Sie selbst ans Lenkrad: Nehmen Sie sich den ersten Satz von Ihrem Arbeitsblatt vor und wandeln Sie den Teil nach dem Komma in eine Aussage um, wie wir es im Beispiel beschrieben haben. Hier noch ein paar andere Beispiele, die verdeutlichen, wie das funktioniert: „*Ich bin enttäuscht von Annette, weil sie nichts mehr mit mir zu tun haben will.*“ wird zu: „*Annette will nichts mehr mit mir zu tun haben.*“ „*Ich bin wütend auf Ralf, weil er mich beleidigt hat.*“ wird zu: „*Ralf hat mich beleidigt.*“

Wenn Sie so etwas geschrieben haben wie: „*Ich bin genervt von Sabine, weil sie zu spät gekommen ist, als wir in den Urlaub fahren wollten, und wir deshalb in einen dreistündigen Stau geraten sind.*“, dann brechen Sie den Satz auf eine einfache Aussage herunter. Die Situation haben Sie ohnehin gut in Erinnerung. Es reicht also aus, mit dem Wesentlichen zu arbeiten: „*Sabine ist zu spät gekommen.*“

Wenn gerade keine andere Person da ist, die Ihnen die vier Fragen stellen und Sie durch Ihren Prozess begleiten kann, können Sie The Work auch für sich allein anwenden. Notieren Sie sich Ihre Antworten einfach auf einem Blatt Papier, denn erfahrungsgemäß schweift der Verstand beim Schreiben nicht so leicht ab wie beim Nachdenken. Zusätzlich kann Ihnen das Arbeitsblatt »**Untersuche eine Überzeugung**« helfen, im Prozess zu bleiben. Dieses Arbeitsblatt können Sie auf [www.vtw-the-work.org](http://www.vtw-the-work.org) (Startseite, Kasten im linken Bereich) oder auf [www.thework.com/deutsch](http://www.thework.com/deutsch) kostenlos herunterladen.

## Die Umkehrungen

Nachdem Sie die vier Fragen beantwortet haben, geht es im nächsten Schritt darum, die sogenannten Umkehrungen zu Ihrem Gedanken zu bilden. Die Umkehrungen sind eine Gelegenheit, das, was man für wahr hält, aus anderen Perspektiven zu betrachten. Indem Sie Beispiele finden, wie die Umkehrung ebenso wahr ist wie die ursprüngliche Aussage, haben Sie die Chance, etwas Neues über sich selbst oder den anderen zu erfahren. Sie können eine andere Sichtweise auf die Situation gewinnen, die Ihren Stress oder Ihr Leid ausgelöst hat.

Die Umkehrung einer Aussage ins Gegenteil ist immer möglich. Häufig lassen sich zusätzlich weitere Umkehrungen bilden. Sie können sich dabei an folgendem Raster orientieren:

- Umkehrung ins Gegenteil
- Umkehrung zum anderen
- Umkehrung zu sich selbst

Für unseren Beispielsatz funktioniert dies folgendermaßen:

### **Umkehrung ins Gegenteil**

Aus dem Gedanken „*Peter hört mir nicht zu.*“ wird: „*Peter hört mir zu.*“

Wenn wir Beispiele für eine Umkehrung suchen, lohnt es sich, möglichst nah an der ursprünglichen Situation zu bleiben und zu prüfen, ob die Umkehrung in der Situation auch wahr ist. Falls Sie Schwierigkeiten haben, Beispiele in der Situation zu finden, können Sie den Kontext erweitern.

Für die Umkehrung „*Peter hört mir zu.*“ lauten Tanjas Beispiele:

1. Peter hält sich zumindest nicht die Ohren zu, er steht mir gegenüber und nickt sogar.
2. Er bezieht sich in unserem Gespräch auf das, was ich gesagt habe.
3. Er muss mir irgendwie zugehört haben, weil er sich später an Dinge erinnert, die ich ihm erzählt habe.

### **Umkehrung zum anderen**

Ich glaube von jemandem, er tue etwas, das ich selbst ablehne oder verurteile.



Könnte es nicht sein, dass auch ich dieses verurteilte Verhalten manchmal an den Tag lege – und das sogar in der konkreten Situation, über die ich geschrieben habe? Genau auf diesen Mechanismus spielt die nächste Umkehrung an: die Umkehrung zum anderen. Wenn ich denke „*Peter hört mir nicht zu.*“, ist vielleicht auch wahr: „*Ich höre Peter nicht zu.*“



Manuela  
Durand

»The Work bedeutet für mich, dass ich meinen Gedanken und Gefühlen nicht mehr ausgeliefert bin. Dass ich augenblicklich etwas gegen meinen Stress tun kann, immer und überall.«

An diesem Punkt kann es zu einem Reflex der Abwehr kommen: Ich? Nein, ich höre immer zu! Wenn Tanja auf ihrem Standpunkt verharrt, behält sie recht und Peter bleibt ein unangenehmer Zeitgenosse für sie. Ihr Stress bleibt allerdings auch

bestehen – spätestens wenn sie Peter das nächste Mal begegnet, ist der Stress wieder da. Byron Katie stellt deshalb gern die Frage: „*Wollen Sie lieber recht haben oder frei sein?*“ Wenn Sie bereit sind, sich offen und ehrlich auf die Umkehrungen einzulassen, werden Sie mit jedem The Work-Prozess ein kleines Stückchen Freiheit für sich gewinnen.

Für die Umkehrung „*Ich höre Peter nicht zu.*“ findet Tanja in der Situation folgende Beispiele:

1. Ja, als ich so beschäftigt damit war, mich innerlich über ihn aufzuregen, konnte ich ihm gar nicht mehr zuhören.
2. Ich bin schon mit so einer Haltung zu ihm gegangen, dass ich seine Vorschläge gar nicht hören wollte, weil ich dachte, dass meine sowieso besser sind. Dadurch entgeht mir etwas in unserem Gespräch, ich höre ihm gar nicht mehr wirklich zu.
3. Anscheinend habe ich während des Gesprächs auch nicht immer zugehört, da ich Momente hatte, in denen ich mich gefragt habe: Was hat er jetzt noch mal gesagt?

### **Umkehrung zu sich selbst**

Aus „*Peter hört mir nicht zu.*“ wird: „*Ich höre mir nicht zu.*“ – Dies ist die dritte mögliche Umkehrung für unseren Beispielsatz und auch sie stellt den einen oder

anderen vielleicht zunächst vor eine Herausforderung. Doch es lohnt sich, genau hinzuschauen.

Tanja findet für die Umkehrung „*Ich höre mir nicht zu.*“ folgende Beispiele in der Situation:

1. In dem Gespräch mit Peter übergehe ich meine Impulse zu unserem Projekt und höre mir selbst nicht zu.
2. In dem Moment sage ich mir: Jetzt hör dem Peter doch einfach mal ganz entspannt zu. Doch mein Verstand tut das ab und geht lieber in die Beschwerde über ihn.
3. Tanja findet zwar kein drittes Beispiel, das sich unmittelbar auf die Situation bezieht, doch es fällt ihr ein Beispiel aus einem anderen Kontext ein. Auch dieses Beispiel belegt für sie, dass die Aussage „*Ich höre mir nicht zu.*“ wahr ist: Ich höre mir nicht zu, wenn ich mir fest vornehme, mich mehr zu bewegen, und dann doch den ganzen Tag am Computer sitze.

Grundsätzlich gilt: Die Beispiele sollen für Sie selbst überzeugend sein. Deshalb ist es hilfreich, so genau und präzise wie möglich zu sein. Es reicht nicht aus, zu sagen: Ja, sicher gibt es auch Momente, in denen ich mir selbst nicht zuhöre. Gefragt ist nach einem ganz konkreten Beispiel, wann, wo und wie Tanja sich selbst nicht zuhört.

»The Work ist für mich der schnellste, direkteste und freundlichste Weg zu mir selbst.«



Elke  
Januskiewicz

Wenn Sie für eine Umkehrung nur ein oder gar kein Beispiel finden, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um dies wahrzunehmen. The Work ist auch hier eine Einladung zur Meditation mit den Umkehrungen. Manchmal braucht es einfach etwas mehr Zeit, um still zu werden und sich für diese Umkehrung zu öffnen. Manchmal tauchen Beispiele auch erst viel später auf. Vielleicht fallen sie Ihnen in der nächsten Situation mit der anderen Person wie Schuppen von den Augen. Wenn Sie jetzt keine Beispiele finden, verurteilen Sie sich nicht und gehen Sie einfach weiter zur nächsten Umkehrung oder zur nächsten Aussage auf Ihrem Arbeitsblatt.

Nun können Sie sich auf die nächste Etappe der Reise begeben und Umkehrungen für Ihre eigenen stressauslösenden Gedanken finden. Als Orientierung, wie Sie die

Umkehrungen bilden, geben wir Ihnen noch einige Beispiele.

Für den Satz „*Annette will nichts mehr mit mir zu tun haben.*“ sind folgende Umkehrungen möglich:

- Annette will etwas mit mir zu tun haben. (Umkehrung ins Gegenteil)
- Ich will nichts mehr mit Annette zu tun haben. (Umkehrung zum anderen)
- Ich will nichts mehr mit mir zu tun haben. (Umkehrung zu sich selbst)

Zu dem Satz „*Sabine ist zu spät gekommen.*“ bilden wir diese Umkehrungen:

- Sabine ist nicht zu spät gekommen. (Umkehrung ins Gegenteil)
- Ich bin zu spät gekommen. (Umkehrung zu sich selbst)

Manchmal sind mehrere Umkehrungen ins Gegenteil möglich. So wären „*Sabine ist zu früh gekommen.*“ und „*Sabine ist genau zum richtigen Zeitpunkt gekommen.*“ ebenfalls Umkehrungen ins Gegenteil. Oft lohnt es sich, für jede dieser Umkehrungen Beispiele zu finden.

Ausgenommen von der Untersuchung sind Umkehrungen, die sich vollständig auf die andere Person beziehen. Bearbeiten wir beispielsweise den Gedanken: „*Er sollte Verständnis für meine Bedürfnisse haben.*“, so beschäftigen wir uns nicht mit: „*Er sollte Verständnis für seine Bedürfnisse haben.*“ Byron Katie spricht in diesem Zusammenhang von drei verschiedenen Angelegenheiten: Meine Angelegenheiten, deine Angelegenheiten und die Angelegenheiten Gottes (einer höheren Macht, der Realität, wie sie ist ...). Einfluss haben Sie nur auf Ihre eigenen Angelegenheiten. Sobald Sie sich in den Angelegenheiten anderer oder in Gottes Angelegenheiten befinden, verschwenden Sie nicht nur Ihre Energie – Sie sind auch nicht mehr in Ihrem eigenen Leben präsent.

Die Umkehrungen sind eine Einladung an den Verstand, tief einzutauchen in eine innere Suche nach Bildern und Erfahrungen, die Ihnen in der Situation nicht zugänglich und womöglich lange verschüttet waren. Auf diese Erfahrungsanteile können Sie nun das Scheinwerferlicht der Erkenntnis lenken. Lassen Sie sich Zeit beim Finden von Beispielen und geben Sie sich nicht mit weniger als drei anschaulichen

Beispielen zufrieden. Schauen Sie vor allem nach Beispielen in der konkreten Situation. Wenn Sie partout keine drei Beispiele finden, gehen Sie weiter zur nächsten Umkehrung – vielleicht fällt Ihnen noch Tage später beim Zähneputzen ein überzeugendes Beispiel ein.

### Das Arbeitsblatt „Urteile über deinen Nächsten“ vollständig bearbeiten

Nachdem Sie nun bereits Ihren ersten The Work-Prozess erlebt haben, können Sie weitere Ausflüge in die spannende Welt Ihres Verstandes unternehmen und mit der nächsten Aussage von Ihrem Arbeitsblatt fortfahren. Während Sie sich bei den Aussagen unter 1.) stets auf den Teil nach dem Komma beziehen, bearbeiten Sie bei dem, was Sie unter 2.) bis 5.) geschrieben haben, einfach den vollständigen Satz. Auf Tanjas Arbeitsblatt lautet beispielsweise ein Satz unter 2.): *„Ich will, dass Peter mich ernst nimmt.“* Diese Aussage braucht nicht verändert zu werden. Wir können direkt mit den vier Fragen einsteigen.

Unter 6.) weichen wir ein wenig vom bisherigen Vorgehen ab. Den Satz *„Ich will nie wieder erleben, dass ...“* wandeln wir um in: *„Ich bin bereit zu erleben, dass ...“* und *„Ich freue mich darauf, dass ...“*

Dieses Vorgehen ermöglicht es Ihnen, selbstkritisch zu prüfen, ob Sie sich in einer vergleichbaren Situation – real oder wenn Sie an das vergangene Ereignis denken – im Frieden oder im Widerstreit mit der Realität befinden. Spüren Sie einen Widerstand, lohnt es sich, noch einmal genau hinzuschauen, welche weiteren Stress verursachenden Gedanken Ihnen beim Ausfüllen des Arbeitsblattes noch nicht bewusst waren und untersucht werden könnten.

»Ich wende The Work in allen Bereichen des Lebens an. Es gibt für mich keinen Bereich und keine Situation im Leben, wo ich The Work nicht anwenden könnte.«



Dirk Feddersen

## Lieben, was ist

Viele Menschen, die The Work regelmäßig anwenden, verstehen diesen Weg als eine Form der Meditation. Es geht nicht darum, aktiv Veränderungen herbeizuführen, sondern um die Beobachtung des eigenen Verstandes: Welcher Gedanke ist jetzt gerade da und welche Reaktion ruft er in mir hervor? The Work hilft uns dabei, bewusster wahrzunehmen, wie wir die Welt mit jedem Gedanken, der in unser Bewusstsein dringt, durch den Filter dieser Überzeugung hindurch deuten und verzerrt wahrnehmen.

Byron Katie betont immer wieder, dass The Work nur dann funktioniert, wenn sie ohne Motiv oder Ziel angewendet wird. Motive sind in diesem Zusammenhang ein Ausdruck des Egos und stören den Prozess der inneren Einkehr. Nun werden Sie vielleicht einwenden, dass auch der Wunsch, weniger Stress zu spüren, inneren Frieden zu finden oder die eigene Wahrheit kennenzulernen, als Motiv bezeichnet werden kann. Das ist richtig – und wir empfehlen Ihnen dennoch, diesen Wunsch während der Untersuchung einer Überzeugung so gut es geht loszulassen. Es wird anschließend vielleicht nicht so sein, wie Sie es sich jetzt wünschen, aber es wird wahrscheinlich anders sein, als es jetzt ist. Vielleicht wird es sogar besser, als Sie es sich je hätten vorstellen können. Denn wie immer Sie es nennen möchten: Gott, das Universum oder einfach das Unterbewusstsein hält viel bessere Ideen für uns bereit als die, die wir uns mit unserem sehr eingeschränkt wahrnehmenden Verstand ausmalen können. Mit jedem Satz, den Sie untersuchen, erhalten Sie ein Geschenk: Sie erfahren etwas über sich oder andere, was Sie noch nicht oder nicht mehr wussten.

Leiden entsteht immer dann, wenn wir einen Gedanken glauben, der mit der Wirklichkeit in Widerspruch steht: Etwas sollte anders sein, als es jetzt ist. Wenn wir dagegen in Einklang mit der Wirklichkeit leben, entstehen Frieden, Freude und Liebe. Wer davon überzeugt ist, dass alles ganz genau so sein sollte, wie es ist, fühlt sich nicht nur ruhig und gelassen, sondern auch verbunden – mit sich, mit anderen, mit der Natur, mit der Welt. Die Menschen, die sich im Verband für The Work zusammenfinden, haben Freude daran, dieses Erlebnis zu teilen und andere auf diesem Weg zu begleiten.



»Die Realität ist  
stets freundlicher  
als das, was ich  
darüber denke.«

BYRON KATIE

DER VERBAND





# Der Verband für The Work of Byron Katie

Der Verband für The Work of Byron Katie e. V. (vtw) ist ein eingetragener Verein, der 2009 mit dem Ziel gegründet wurde, The Work im deutschsprachigen Raum zu verbreiten. Er stellt für Menschen, die an The Work interessiert sind, ein Forum für Information, Austausch und Vernetzung dar. Die Verbandsmitglieder sind deutsch-

»Ich bin Mitglied im vtw, weil ich hier in eine Gemeinschaft eingebunden bin, deren Interessen ich teile. Ich bekomme viele Anregungen und profitiere von den Informationen und Veranstaltungen. Ich lerne hier viele interessante und liebenswerte Menschen kennen, die offen und ehrlich sind.«

sprachige Menschen, die The Work vor allem in Deutschland, Österreich und der Schweiz, aber auch in zahlreichen anderen Ländern anwenden und an andere weitergeben. Byron Katie ist Ehrenmitglied im vtw und unterstützt den Verband und seine Aktivitäten.



Sabine Schulte

## Das bietet der vtw allen Interessierten

Einmal jährlich veranstaltet der vtw das einwöchige **The Work Summer Camp**. Dort sind Einsteiger ebenso willkommen wie diejenigen, die sich bereits intensiv mit The Work beschäftigt haben. Das Summer Camp wird vom Gremium der Lehrcoaches organisiert und durchgeführt. Ausführliche Infos hierzu finden Sie auf Seite 27.

Die **vtw-Website** gibt interessierten Menschen einen schnellen Überblick über Veranstaltungen und Seminare rund um The Work im deutschsprachigen Raum. Die Mitgliederliste, die nach Namen, Postleitzahlen und Qualifikation sortiert werden kann, ermöglicht es Interessenten darüber hinaus, schnell einen geeigneten Coach (vtw) bzw. Lehrcoach (vtw) für The Work zu finden.

Aktuell finden in elf Städten im deutschsprachigen Raum regelmäßig **offene The Work-Gruppen** statt. Sie bieten eine großartige Möglichkeit, The Work im direkten Austausch mit anderen kennenzulernen und regelmäßig mit einem Partner anzuwenden. Die offenen Gruppen werden ehrenamtlich von vtw-Mitgliedern angeboten und sind für Mitglieder ebenso wie für andere Interessierte kostenfrei. (Teilweise wird ein kleiner Beitrag für die Raummiete erhoben.) Städte, Termine und Ansprechpartner für die offenen Gruppen finden Sie auf der vtw-Website (Menüpunkt „Offene The Work-Gruppen“ unter „Termine“).



Die vtw-Website ist eine wichtige Informationsplattform rund um The Work im deutschsprachigen Raum.

Über die Medien, die zu The Work in deutscher Sprache vorliegen, informiert die **Publikationsliste** auf der vtw-Website. Außerdem sind dort zahlreiche **Videos von Byron Katie mit deutschen Untertiteln** verlinkt.

Seit 2009 ist der vtw auch **Gastgeber von Tagesseminaren und Abendveranstaltungen mit Byron Katie** im deutschsprachigen Raum. Er übernimmt dabei die Öffentlichkeitsarbeit, die Koordination der Anmeldungen und die Organisation der Events.

## Das bietet der vtw seinen Mitgliedern

Der Höhepunkt des Vereinslebens ist das zweitägige **Mitgliedertreffen**, das einmal im Jahr stattfindet. Dort wird über aktuelle Entwicklungen rund um The Work und die Aktivitäten des vtw informiert, außerdem gibt es Vorträge, Workshops und Arbeitsgruppensitzungen. Zudem bietet das Mitgliedertreffen die Gelegenheit, andere Mitglieder kennenzulernen, sich aktiv am Vereinsleben zu beteiligen und gemeinsam zu wirken. In diesem Rahmen wird auch die offizielle Mitgliederversammlung des vtw abgehalten.

Es ist oft gar nicht so leicht, The Work nach der „Kennenlernphase“ in das tägliche Leben zu integrieren. Denn so erhellend, verblüffend und berührend die Erfahrungen auch sein mögen, wenn wir darüber lesen, Videos anschauen oder Seminare besuchen – die innere Wandlung beruht vor allem auf der eigenen regelmäßigen Praxis.

Im **The Work-Buddy-Programm** haben Verbandsmitglieder die Möglichkeit, The Work regelmäßig mit wechselnden Partnern anzuwenden. Die Partner werden einander jeweils für einen Monat vermittelt. Gemeinsam legen sie dann die Termine fest, an denen sie sich gegenseitig per Telefon, Skype oder bei persönlichen Treffen mit The Work begleiten. Ansprechpartnerin für das The Work-Buddy-Programm ist **Banu Fischer**: [buddy-programm@vtw-the-work.com](mailto:buddy-programm@vtw-the-work.com)



**Banu Fischer** über das Buddy-Programm:

*»Nach dem Besuch der „School for The Work“ bei Byron Katie konnte ich an einem Programm des Institute for The Work teilnehmen, bei dem ich jeden Monat nach dem Zufallsprinzip eine neue Work-Partnerin zugelost bekam. Diese Möglichkeit bietet der vtw mit dem The Work-Buddy-Programm nun kontinuierlich für alle Mitglieder. Für mich ist dieser Service ein Herzstück des Vereins!*

*Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des The Work-Buddy-Programms erhalten monatlich die Kontaktdaten des jeweiligen Partners und können sich dann zum gegenseitigen Begleiten verabreden. Häufigkeit und Dauer bleiben dabei den Work-Partnern selbst überlassen.*

*Für einige der Teilnehmenden war das Programm tatsächlich der Hauptgrund, dem vtw beizutreten. Und gerade Neulinge berichten, wie hilfreich es für sie war, in das The Work-Buddy-Programm eingebunden zu sein, anstatt The Work nur allein zu praktizieren oder sich selbst einen Work-Partner suchen zu müssen. Als Ansprechpartnerin für das The Work-Buddy-Programm stehe ich allen Mitgliedern bei Fragen oder Schwierigkeiten zur Verfügung.«*

»Das Beste am vtw ist das Buddy-Programm. Eine gute Gelegenheit, regelmäßig mit neuen Leuten zu worken.«



Marita  
Kampshoff

Eine wichtige Informationsplattform rund um The Work ist die vtw-Website. Dort kann jedes Mitglied ein **persönliches Profil** mit Informationen zur Person, zur Qualifikation und zu den eigenen Kontaktdaten erstellen. Darüber hinaus können die Mitglieder ihre **Seminar- und Veranstaltungstermine** rund um The Work über die vtw-Website bekannt geben und auch eigene Veröffentlichungen in die Publikationsliste einstellen.

Die geschlossene **vtw-Facebook-Gruppe** bietet den Mitgliedern zusätzlich die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen und – oft auch ganz spontan – einen Work-Partner zu finden. In der Facebook-Gruppe finden spannende Diskussionen statt und viele Mitglieder erzählen dort von Erfahrungen mit The Work aus unterschiedlichsten Bereichen ihres Lebens.

Jedes Mitglied, das die Voraussetzungen erfüllt, kann beim vtw die **Anerkennung als Coach (vtw) oder Lehrcoach (vtw)** beantragen. In diesem Rahmen vergibt der Verband Coach- bzw. Lehrcoach-Siegel, mit denen die Mitglieder ihre Qualifikation beispielsweise auf der eigenen Website oder auf gedruckten Medien nach außen darstellen können. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf Seite 29.

# The Work Summer Camp

Zu den schönsten Möglichkeiten, The Work kennenzulernen oder Erfahrungen damit zu vertiefen, gehört das The Work Summer Camp. Es wird einmal jährlich vom Lehrcoach-Gremium des vtw organisiert und von mehreren Lehrcoaches gemeinsam durchgeführt. 2013 zählte das Summer Camp rund 200 begeisterte Teilnehmerinnen und Teilnehmer.



*The Work Summer Camp 2013 im Hof Oberlethe*

Das The Work Summer Camp bietet Ihnen den Raum, eine Woche lang konzentriert in The Work einzutauchen und alle denkbaren Themen zu bearbeiten, die Sie beschäftigen. Ob es um Konflikte in der Partnerschaft, Stress am Arbeitsplatz, Probleme mit Kindern oder Eltern, um Sexualität, Krankheit oder Tod geht – in der offenen und vertrauensvollen Atmosphäre des Camps ist jedes noch so persönliche Thema bestens aufgehoben.

„Das Summer Camp ist eine tolle Möglichkeit, dem Stress in meinem Leben konzentriert zu begegnen und ihn in Gelassenheit zu verwandeln.“



Lars Loop

Das Programm setzt sich aus Plenumsveranstaltungen und Workshops zusammen. Ein Rahmenprogramm mit Meditation, Yoga und weiteren Angeboten unterstützt zudem den The Work-Prozess. Abends können Sie Ihre Erfahrungen in einer kleine-



*Plenumsveranstaltung beim The Work Summer Camp 2013*

ren Gruppe teilen und vertiefen. Auch Kinder sind im Summer Camp übrigens herzlich willkommen. Für sie gibt es ein großartiges Ferienprogramm mit kompetenter und liebevoller Betreuung, während die Eltern an den Veranstaltungen teilnehmen. Neben der intensiven Anwendung von The Work haben Sie im Summer Camp Gelegenheit, verschiedene Lehrcoaches und Coaches kennenzulernen, methodische Fragen zu klären und sich mit anderen Teilnehmern zu vernetzen. So ist das The Work Summer Camp in der kurzen Zeit seines Bestehens zu einer Art Familientreffen geworden, auf das man sich schon das ganze Jahr über freuen kann. Die einzigartige, verbindende Stimmung trägt dazu bei, dass das Camp für viele Teilnehmer zu einem unvergesslichen und lebensverändernden Erlebnis wird.



Aktuelle Informationen zum The Work Summer Camp finden Sie unter: [www.thework-summercamp.de](http://www.thework-summercamp.de)

Ansprechpartnerin für organisatorische Fragen ist **Kerstin Eßer**: [info@thework-summercamp.de](mailto:info@thework-summercamp.de)

# Qualitätssicherung durch verbindliche Ausbildungsstandards

Der vtw hat sich zum Ziel gesetzt, die Qualität von Ausbildungen und Seminaren rund um The Work sicherzustellen. In diesem Rahmen vergibt er die Siegel Coach (vtw) und Lehrcoach (vtw).

Alle Mitglieder, die als Coach (vtw) oder Lehrcoach (vtw) anerkannt sind, haben sich intensiv als Anwender und Begleiter mit The Work beschäftigt. Wenn Sie an einem Seminar oder einem Coaching bei einem Coach (vtw) oder Lehrcoach (vtw) teilnehmen, können Sie langjährige Erfahrung, hohe Qualitätsstandards und die Einhaltung des vtw-Ethikkodex erwarten.

„Ich bin Mitglied im vtw, weil ich es wichtig finde, dass möglichst viele Menschen The Work kennenlernen können, und weil The Work dort auf kompetente Weise vermittelt wird.“



Christiane Schmidt

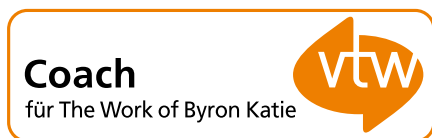
## Anerkennung als Coach (vtw)

Jedes Mitglied, das als Coach (vtw) anerkannt ist, hat ein umfangreiches Ausbildungscurriculum durchlaufen, das folgende Bausteine umfasst:

- Erfolgreicher Abschluss einer vom vtw anerkannten „Ausbildung zum Coach für The Work“ bei einem Lehrcoach (vtw). Die Ausbildung umfasst 10 bis 15 Seminartage sowie ein separates Übungsprogramm für wechselseitige Begleitungen und Selbst-Evaluationen.
- Teilnahme an mindestens 25 Seminartagen, die The Work of Byron Katie in den Mittelpunkt stellen (inklusive der im obigen Punkt aufgeführten Ausbildungstage). Die Seminartage können absolviert werden bei einem Coach (vtw), einem Lehrcoach (vtw), einem zertifizierten Begleiter (Certified Facilitator – ITW) oder bei Byron Katie. Eine qualifizierte Assistenz bei Byron Katie oder einem Lehrcoach (vtw) kann ebenfalls angerechnet werden.
- Mindestens 5 Einzelsitzungen mit The Work bei einem Coach (vtw) oder Lehrcoach (vtw).

- Mindestens 4 der insgesamt 25 Seminartage werden vor der „Ausbildung zum Coach für The Work“ absolviert. Außerdem werden mindestens 2 Seminartage oder die 5 Einzelcoachings bei einer anderen Person als dem Ausbilder absolviert. Zwischen dem ersten und dem letzten Seminartag liegen mindestens 15 Monate.

Für die Anerkennung als Coach (vtw) können alle Seminartage oder Einzelcoachings eingereicht werden, die innerhalb der letzten fünf Jahre vor der Beantragung absolviert wurden. Um den Status als Coach (vtw) dauerhaft aufrechtzuerhalten, verpflichtet sich jeder Coach (vtw), regelmäßig an The Work-Seminaren teilzunehmen (mind. zehn Seminartage in einem Zeitraum von drei Jahren).



### Anerkennung als Lehrcoach (vtw)

Jedes Mitglied, das als Lehrcoach (vtw) anerkannt ist, hat die mehrjährige Ausbildung zum zertifizierten Begleiter (Certified Facilitator) am Institute for The Work (ITW) absolviert. Die Lehrcoaches im vtw sind sehr erfahrene The Work-Begleiter und darüber hinaus qualifiziert, Ausbildungen zum Coach für The Work (vtw) durchzuführen.

Weitere Informationen über die Ausbildung zum Certified Facilitator (ITW) finden Sie auf der Website des Institute for The Work unter: [www.instituteforthework.com](http://www.instituteforthework.com) (englischsprachig)





## Ihre Ansprechpartner im vtw

Das große Angebot, das der vtw für seine Mitglieder und für andere interessierte Menschen bietet, wird durch zahlreiche Mitglieder ermöglicht, die sich mit großem persönlichen Einsatz in das Verbandsleben einbringen.

### Der Vorstand

Die Mitglieder des seit Juni 2009 amtierenden Gründungsvorstands wurden bei den Vorstandswahlen 2012 im Amt bestätigt.



*Die Vorstandsmitglieder von links nach rechts:*

**Ralf Giesen**, Vorstandsvorsitzender, ist verantwortlich für den Bereich Mitgliederpflege.

**Nora Wedekind** ist verantwortlich für die Qualitätssicherung in den Bereichen Ausbildung und Forschung.

**Anja Vehrenkamp**, stellvertretende Vorsitzende, ist verantwortlich für den Bereich Veranstaltungen.

**Tanja Madsen** ist verantwortlich für den Bereich Öffentlichkeitsarbeit.

**Annette Sandow** ist verantwortlich für den Bereich Finanzen.

## Kommunikation und Verwaltung



**Anne Urbanczyk** nimmt telefonische Nachrichten an den vtw entgegen und beantwortet Ihre E-Mail-Anfragen.  
+49 (0) 3212 140 86 63  
[info@vtw-the-work.org](mailto:info@vtw-the-work.org)



**Sabine Barz** koordiniert die Kommunikationsmaßnahmen des vtw. Sie ist Ansprechpartnerin für den vtw-Newsletter und die Mitgliederinformation.



**Chris Spieler** ist zuständig für Web-auftritt und Printmedien für das The Work Summer Camp und unterstützt die Mitglieder bei allen Fragen rund um die vtw-Website.



**Michaela Spieler** kümmert sich um die Mitgliederverwaltung und die Buchhaltung.

## Das Gremium der Lehrcoaches

Das Gremium der Lehrcoaches setzt sich aus allen Mitgliedern zusammen, die vom vtw als Lehrcoach anerkannt sind. Es ist zuständig für die Entwicklung der Anerkennungskriterien und des Curriculums für die Ausbildung zum Coach für The Work (vtw). Darüber hinaus klärt das Lehrcoach-Gremium alle Fragen rund um die Qualitätssicherung von The Work-Seminaren und die Fortbildung von Coaches (vtw) und Lehrcoaches (vtw). Die Lehrcoaches verantworten überdies die inhaltliche und organisatorische Gestaltung des The Work Summer Camps.



Aus ihrer Mitte haben die Lehrcoaches im Februar 2012 einen Sprecher und eine stellvertretende Sprecherin gewählt:

**Heinz Meisnitzer**, Sprecher des Gremiums der Lehrcoaches, und **Colette Grünbaum**, stellvertretende Sprecherin des Gremiums der Lehrcoaches

## Erfahrungsberichte

Die vtw-Mitglieder wenden The Work in unterschiedlichsten Lebensbereichen an. Allen gemeinsam ist, dass sie diesen Weg beschreiten, weil sie es als Bereicherung empfinden, ihre innere Wahrheit kennenzulernen und Frieden mit den eigenen Gedanken zu finden.

Einige vermitteln The Work zusätzlich in beruflichen Zusammenhängen als Coaches, Trainer oder Mediatoren, als Lehrer oder als Führungskräfte, in der Sozialarbeit oder im Leistungssport. Die folgenden Erfahrungsberichte von vtw-Mitgliedern zeigen einen Ausschnitt aus dem breiten Spektrum, in dem The Work im Beruf eingesetzt wird.

## Coaching für Lehrer, Eltern und Schüler



**Martina Gschell:** »Seit einiger Zeit nutze ich The Work verstärkt im Lehrer-, Schüler- und Elterncoaching. Es ist mir ein tiefes Anliegen, die Kommunikation und Haltung zwischen allen Beteiligten, die häufig von Leistungsdruck, Angst, Sorgen und Unlust geprägt sind, wieder zu öffnen für gegenseitiges Verstehen – und damit für Lust auf entspannte und inspirierende Lernprozesse. Im The Work-Projekt „Ich mach mir die Welt, wie sie mir

gefällt“ für die Schulanfangsphase entdecken die 6- bis 7-Jährigen u. a. den Zusammenhang zwischen Gedanken und Gefühlen und erfahren, dass vermeintlich fiese Gedankenmonster ganz kuschelig sein können, wenn man ihnen zuhört. Im Coaching mit älteren Schülern, Eltern und Lehrern passiert es dann manchmal, dass die seit Jahren für schlecht und ungerecht gehaltene Lehrerin plötzlich zur Lieblingslehrerin mutiert, dass Eltern und Kinder wieder miteinander reden und lachen können und dass Lehrer und Eltern sich abends zum netten Austausch beim Stammtisch treffen.«

## Veränderungen für Langzeitarbeitslose

**Susanne Dames:** »The Work ermöglicht es mir, den Menschen bei meiner Arbeit offen und bedingungslos zu begegnen. Das ist für mich die Grundvoraussetzung, das Fundament für empathische und authentische Begegnungen. Es schafft Vertrauen und eröffnet ungeahnte Möglichkeiten für meine Klienten und für mich. Ich nutze The Work bei meiner Arbeit im Projekt „Perspektive 50plus“ mit langzeitarbeitslosen Menschen für die aktuellen individuellen Bedürfnisse: in Einzelsitzungen und in Workshops zu Themen wie „Hilfe zur Selbsthilfe“, „Krisen und Konflikte“, „Arbeit und Geld“, „Körper und Gesundheit“ etc. The Work ist ein kraftvoller Prozess, mit dem es immer wieder gelingt, Widerstände nachhaltig abzubauen. Das ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass Veränderungen überhaupt möglich werden. Nebenwirkungen beim Einsatz von The Work: gesteigertes Selbstbewusstsein, Erkennen der Eigenverantwortung, Klarheit im Denken und Handeln, Ausstieg aus der Opferrolle, Stressabbau.«



## Neues Bewusstsein für Führungskräfte



**Walter Bertolini:** »Als Change Berater und Management Coach wende ich The Work seit Jahren in Coachings, Workshops, Beratungsprozessen und Führungsprogrammen mit sehr guter Resonanz an. The Work ist ein hochwirksamer Zugang zum Nutzen von tiefer liegendem Wissen und Erfahrungswissen, von Intuition und Lösungsimpulsen, die wirklich innovativ sind. Das ist hochattraktiv für jede Führungskraft, für

jeden Manager, weil es in kürzester Zeit in die Präsenz führt und damit zu einer inneren Ruhe. Mit einiger Übung ermöglicht The Work auch einen zuverlässigen Zugang zu einer anderen, tieferen Form von Intelligenz. Dies fördert die Sicherheit, um in komplexen Situationen gute Entscheidungen zu treffen oder besser: zu ermöglichen. Um diesen Ansatz im Umfeld von Führung und Organisationen wirksam zu integrieren und nutzen zu können, braucht es zudem die Bereitschaft, den eigenen Verstand (open mind) zu öffnen und diese Offenheit kontinuierlich zu pflegen. The Work ist damit nicht nur ein Tool, sondern ein hochwirksamer Zugang (Mini-Meditation) zu einer tieferen, „intelligenteren“ Bewusstseinsqualität, die eine Haltungsänderung hervorruft und klares, selbstverantwortliches Handeln generiert.«

## The Work im Strafvollzug

**Martin Klatt:** »Ich arbeite seit 2009 mit The Work im Strafvollzug sowohl in der Einzel- als auch in der Gruppenarbeit. Es ist immer wieder wunderbar zu erleben, wenn Menschen in Haft durch The Work wirklich erfahren, dass ihr einziges Gefängnis in ihrem Kopf ist. Und wenn sie ihre Straftat mit The Work aufarbeiten, erleben viele, wie sehr ihre Gedanken ihr Leben bestimmen haben und wie frei sie sind, wenn sie sie hinterfragen.

Etlichen Menschen gelingt es durch The Work nach langer Zeit, wieder aus ihrem Herzen heraus zu leben, und gerade in Haft ist dies ein großartiges Geschenk. Die schönste Rückmeldung habe ich bekommen, als ein Gefangener mir sagte, er sei froh, in Haft gekommen zu sein und dadurch The Work kennengelernt zu haben.«



# Epilog

Nun sind Sie am Ende dieser Broschüre angekommen und haben eine Vorstellung davon, worum es bei The Work geht. Ich hoffe, Sie geben ihr eine Chance. Sie funktioniert wirklich für jeden mit offenem Verstand.

Die Leute fragen mich oft danach, wie es mit The Work begann. Dies ist die kurze Version: Eines Morgens im Jahr 1986 erkannte ich, dass ich litt, wenn ich meine Gedanken glaubte, dass ich jedoch nicht litt, wenn ich sie hinterfragte, und dass das für alle Menschen gilt. Das war das Ende meines Leidens. So einfach war es. Hier ist eine Metapher, die erklärt, wie The Work wirkt: Es ist, als gingen Sie zu Fuß in die Wüste und würden dort eine Klapperschlange direkt vor sich sehen. Ihr Herz beginnt zu rasen, Ihnen bricht der Schweiß aus: der reinste Terror. Dann schauen Sie genauer hin und sehen, dass die Schlange eigentlich ein Seil ist. All die aufgewühlten Emotionen verschwinden, während Sie erkennen, dass Sie vollkommen in Sicherheit sind. Es gibt nichts zu befürchten.

Ich habe meine belastenden Gedanken hinterfragt und ich habe erkannt, dass jeder einzelne von ihnen nicht wahr ist. Jeder Gedanke, der als giftige Schlange erscheint, ist eigentlich ein Seil. Ich könnte 1000 Jahre lang darauf starren und wäre doch nie wieder fähig, Angst davor zu haben. Ich verstehe die Ängste der Menschen, ich sehe ihren Schmerz, höre ihre Geschichten darüber, warum das Seil wirklich eine Schlange ist – und doch kann ich ihnen das nie wieder abnehmen. Ich kann sehen, dass die Schlange einfach nur ein Seil ist.

Alles, was uns verängstigt oder verärgert oder enttäuscht, ist ein Seil, von dem wir denken, es sei eine Schlange. The Work behandelt die Schlangen in unserem Verstand – all die Gedanken, die uns von Liebe und dem Bewusstsein der Liebe trennen. Sobald wir unsere belastenden Gedanken hinterfragen, erkennen wir, dass wir immer in Sicherheit sind.

Um ein anderes Bild zu gebrauchen: Ich fiel durch die Hintertür in das Haus. Mit den vier Fragen und den Umkehrungen von The Work gebe ich Ihnen den Schlüssel für die Haustür. Sie brauchen ihn nur zu benutzen und Sie können direkt hineingehen.

Ich bin dem Verband für The Work in Deutschland sehr dankbar. Seine Mitglieder arbeiten leidenschaftlich für die Klarheit und Ruhe des Verstandes und ihr Ziel besteht einzig und allein darin, die bereichernden Erfahrungen weiterzugeben, die sie für sich selbst erlebt haben und erleben.

Willkommen bei The Work.  
Byron Katie



*Byron Katie, Begründerin von The Work*

## Über Byron Katie

**Byron Katie**, Jahrgang 1942, wuchs in Südkalifornien auf. Mit Mitte Dreißig geriet sie in eine so tiefe Depression, dass sie schließlich ihr Haus nicht mehr verließ. Aufgrund von Eheproblemen, Problemen mit ihren Kindern und einer Gewichtszunahme von 30 kg begab sie sich 1986 in psychiatrische Behandlung. Nachdem sich auch dort ihr Zustand zunächst verschlechterte, kam sie eines morgens zu der Einsicht, dass ihre Probleme nicht durch »die Realität« verursacht wurden bzw. werden, sondern ausschließlich durch die Bedeutung, die unser Verstand den Dingen und Ereignissen zuschreibt. Augenblicklich fand sie intuitiv den Weg aus ihren Problemen und gleichzeitig einen Weg der Selbsterkenntnis und Problembewältigung. Die Haltung, „*alles zu lieben, was ist*“, die in diesem Moment in ihr entstand, hat sie bis heute keinen Moment lang aufgegeben – weder während ihrer Krebserkrankung noch während ihrer zunehmenden Erblindung, die erst durch zwei Hornhauttransplantationen gestoppt werden konnte.

Kamen die Menschen zunächst zu ihr nach Kalifornien, um die Anwendung von The Work bei ihr zu erlernen, unternahm sie 1990 eine erste Tour durch die USA. Es folgten Einladungen aus der ganzen Welt, denen sie bis heute nachkommt. In Abendveranstaltungen und Wochenendseminaren vermittelt sie The Work und arbeitet mit Menschen aus dem Publikum. Darüber hinaus führt sie mehrmals im Jahr ihr neuntägiges Seminar »**The School for The Work**« durch. In Deutschland fand die School in den letzten Jahren regelmäßig im Juli in Bad Neuenahr statt.







»Das Glück ist  
nur einen Gedanken  
weit entfernt.«

BYRON KATIE

DIE SPONSOREN



# Sponsorenverzeichnis

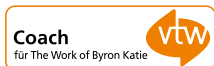
Zahlreiche Sponsoren haben zur Finanzierung dieser Broschüre beigetragen.  
Wir danken folgenden vtw-Mitgliedern für ihre wertvolle Unterstützung:

## DEUTSCHLAND Postleitzahlenbereich 0



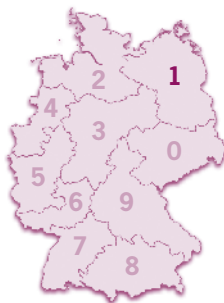
**Marika Gonschorek**  
Inselstr. 28  
04103 Leipzig  
[www.marika-gonschorek.com](http://www.marika-gonschorek.com)

**Ulrike Philipp**  
Simildenstraße 18  
04277 Leipzig  
[www.ulrike-philipp.de](http://www.ulrike-philipp.de)



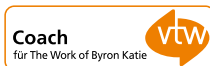
**Monika Hirschelmann**  
04416 Markkleeberg

## DEUTSCHLAND Postleitzahlenbereich 1



**Martina Gschell**  
Esmarchstr. 25  
10407 Berlin  
[www.gschell.de](http://www.gschell.de)

**Tanja Madsen**  
Liselotte-Herrmann-Str. 8  
10407 Berlin  
[www.tanjamadsen.de](http://www.tanjamadsen.de)



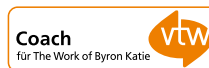
**Ralf Giesen**  
Belziger Str. 7  
10823 Berlin  
[www.ralfgiesen.de](http://www.ralfgiesen.de)



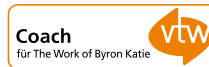
**Chris Spieler**  
Belziger Str. 7  
10823 Berlin  
[www.ifapp.de](http://www.ifapp.de)



**Anja Vehrenkamp**  
Belziger Str. 7  
10823 Berlin  
[www.ifapp.de](http://www.ifapp.de)



**Ulrich Fischer**  
Gneisenastr. 64  
10961 Berlin  
[www.ulrich-fischer.info](http://www.ulrich-fischer.info)



**Lava Mechthild**

**Ewersmeyer**

10999 Berlin

[www.onefriendlyuniverse.com](http://www.onefriendlyuniverse.com)

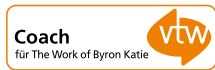


**Ina Rudolph**

Ohlauerstr. 36

10999 Berlin

[www.inarudolph.de](http://www.inarudolph.de)



**Claudia Unger**

Tanusstr. 16

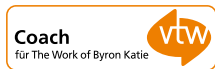
12161 Berlin

**Bit Felippa Schaefer**

Derfflingerstr. 36

12249 Berlin

[www.the-work-berlin.com](http://www.the-work-berlin.com)



**Simone Gerber**

Feuchtwangerweg 8

12353 Berlin

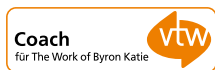
[www.coaching-im-verkauf.de](http://www.coaching-im-verkauf.de)

**Christiane Krause**

Ostendorfstr. 13

12557 Berlin

[www.ckr-berlin.de](http://www.ckr-berlin.de)



**Petra Dambeck-Winter**

Tassostr. 21

13086 Berlin

[www.the-work-berlin.de](http://www.the-work-berlin.de)



**Kerstin Dambeck**

Indira-Gandhi-Str. 8

13088 Berlin

[www.dambeck.com](http://www.dambeck.com)

**Nina Feddersen**

Leichhardtstr. 31

14195 Berlin

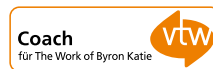
[www.do-the-work.com](http://www.do-the-work.com)

**Dirk Feddersen**

Leichhardtstr. 31

14195 Berlin

[www.do-the-work.com](http://www.do-the-work.com)



**Roswitha Brauer-Scherf**

Tristanstr. 7

14476 Potsdam

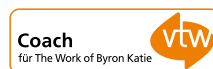
[www.brauer-scherf.de](http://www.brauer-scherf.de)

**Regina Güldner**

Fließweg 17

15234 Frankfurt (Oder)

[www.regina-gueldner.de](http://www.regina-gueldner.de)



**DEUTSCHLAND**

**Postleitzahlenbereich 2**



**Katja Borovicka**

An der Alster 10

20099 Hamburg

[www.katja-borovicka.de](http://www.katja-borovicka.de)



**Kirsten Gerelt**

Fontenay-Allee 1

20354 Hamburg

[kgerelt@aol.com](mailto:kgerelt@aol.com)

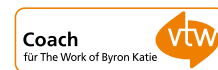


**Habiba Christiane Pierau**

Feldstr. 37a

20357 Hamburg

[www.habibapierau.de](http://www.habibapierau.de)



## Andrea Schulte

Lohbrügger Landstr. 110  
21031 Hamburg  
AndreaSchulte1@gmx.de



## Holger Behrendt

Prof.-Strache-Allee 5  
21224 Rosengarten  
www.lebensfreude-coach.de

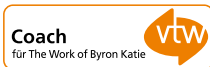


## Ulrike Berwanger-Hagenow

Fontanering 6  
21391 Reppenstedt  
www.inkontakt.com

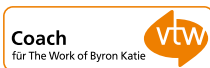
## Doris Amirah Scharf

Zur Wassermühle 1a  
21435 Ashausen  
www.das-psychotherapie.de



## Alexander Schattenberg

Bramfelder Chaussee 100  
22177 Hamburg  
www.alexanderschattenberg.de



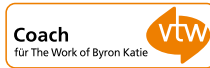
## Ralf Heske

Kleine Rainstr. 38  
22765 Hamburg  
www.ralf-heske.de



## Juliane Rethorst

Kleine Rainstr. 38  
22765 Hamburg  
www.juliane-rethorst.de



## Annette Sewing

Käthe-Kollwitz-Weg 12  
23558 Lübeck  
www.praxis-sewing.de

## Gesche Küpper

Dörpstraat 18  
23898 Duvensee  
www.geschekuepper.de

## Claudia Volkmer

Hauptstr. 59b  
23730 Neustadt in Holstein  
www.claudiavolkmer.de

## Jutta Dülsen

23881 Koberg  
jutta.duelsen@web.de

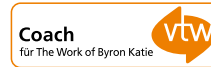
## Anke Blaue

Horsbekerweg 8  
24994 Holt  
www.ankeblaue-coaching.com



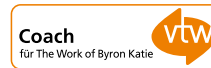
## Melanie Fehling-Vißer

Kurt-Huber-Str. 17  
26129 Oldenburg  
melanie.fehling@web.de



## Susanne Dames

Bremer Heerstr. 33  
26135 Oldenburg  
www.susanne-dames.de



## DEUTSCHLAND

### Postleitzahlenbereich 3



**Kornelia Freyenberg**

Groß-Buchholzerstr. 30  
30655 Hannover  
www.kornelia-freyenberg.de



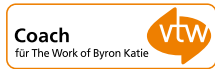
**Karin Weyler**

Allerhoopsweg 15  
30938 Burgwedel  
www.berufe-hannover.de



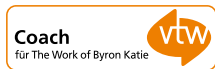
**Klaus Weyler**

Allerhoopsweg 15  
30938 Burgwedel  
www.coaching-hannover.de



**Elke Rumberg**

Unterm Hollerbusch 6  
30974 Wennigsen  
elru@freenet.de



**Ariane Hinterberg**

Richterstr. 19  
38106 Braunschweig  
www.ahcoach.com

**Ute Dickhut**

Trebnitzstr. 12  
38124 Braunschweig  
www.utedickhut.de

**DEUTSCHLAND**

**Postleitzahlenbereich 4**



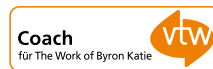
**Suzanna Jamieson**

Wilhelm-Tell-Str. 4  
40219 Düsseldorf  
www.suzannajamieson.com



**Alexandra Esser**

Oberbilker Allee 276  
40227 Düsseldorf  
www.alex-esser.com



**Angela Frauholz**

Lützwowstr. 30  
40476 Düsseldorf  
www.thework-duesseldorf.de



**Susanne Große-Venhaus**

Schorlemerstr. 16  
40545 Düsseldorf  
www.do-the-work.de



**Heike Sommer**

41334 Nettetal  
h-sommer@web.de

**Thias Stecher**

Bebericher Str. 170  
41748 Viersen  
www.theworkflow.de



**Marieke Voskamp**

Bebericher Str. 170  
41748 Viersen  
mariekevoskamp@hotmail.com





## Carla Zenker

Theodor-Heuss-Str. 50  
42109 Wuppertal  
carla-zenker@t-online.de

---

## Angelika Waller

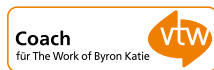
Schwelmerstr. 16  
42389 Wuppertal  
www.praxis-waller.de

---

## Sabine Schulte

Andover Str. 35  
47574 Goch  
www.sabine-johanna-  
schulthe.de

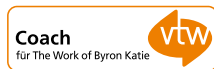
---



## Gerlinde Heiming

Gutenbergstr. 3  
48145 Münster  
www.koerper-bewusstsein-  
muenster.de

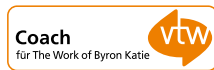
---



## Wolfgang Sewald

Campemoorweg 8  
49565 Bramsche  
www.das-leuchtende-herz.de

---



## DEUTSCHLAND

### Postleitzahlenbereich 5



## Anne Urbanczyk

Kuenstr. 8  
50733 Köln  
www.x-elemente.com

---



## Nicola Uthmann

Norddeicher Str. 22  
50737 Köln  
www.nicola-uthmann.de

---



## Antje Ziemens

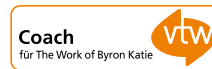
50937 Köln  
antaxe@gmx.de

---

## Heiko Trapp

Merkerhofstr. 12  
51065 Köln  
www.heikotrapp.de

---



## Hildegard Knoch-Will

Unterhebborn 14  
51467 Bergisch-Gladbach  
www.image-stil-profil.de

---



## Antje Fuß

Wolterstr. 7  
53129 Bonn  
antjefuss.bonn@web.de

---



## Nicole Neumüller

53332 Bornheim  
nicole.neumueller@gmx.net

---

## Jutta Biskup

Holl 35  
53797 Lohmar  
www.spiel-raeume.de

---



## Martina Tüshaus

Steinhügel 79  
58455 Witten  
www.glückslicht.de

---

## Gaby Krain

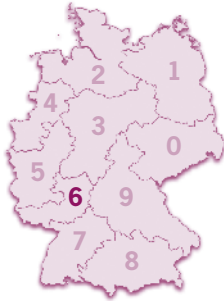
Asternweg 22  
59229 Ahlen  
www.frei-und-vital.de

---



**DEUTSCHLAND**

**Postleitzahlenbereich 6**



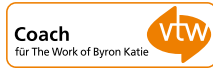
**Christiane Schmidt**

Rotlintstr. 49  
60316 Frankfurt  
[www.christianeschmidt.com](http://www.christianeschmidt.com)



**Christian Zirrig**

60596 Frankfurt am Main  
[www.coach-club.de](http://www.coach-club.de)



**Daniel Klatt**

Im Kirchfeld 10  
61231 Bad Nauheim  
[www.sicht--weise.com](http://www.sicht--weise.com)

**Martin Klatt**

Im Kirchfeld 10  
61231 Bad Nauheim  
[www.sicht--weise.com](http://www.sicht--weise.com)



**Wolfgang Jahn**

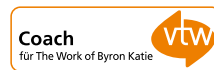
Hochstr. 8  
63599 Biebergemünd-Kassel  
[der-wander-coach@wolfgangjahn.de](mailto:der-wander-coach@wolfgangjahn.de)

**Peter Dickert**

Schloßstr. 1  
63607 Wächtersbach  
[Peter.Dickert@t-online.de](mailto:Peter.Dickert@t-online.de)

**Dagmar Pflüger**

Feldbergstr. 11  
65817 Eppstein  
[www.dagmarpflueger.com](http://www.dagmarpflueger.com)



**Claudia Minor**

Rubensstr. 48  
66119 Saarbrücken  
[claudia.minor74@gmx.de](mailto:claudia.minor74@gmx.de)



**Eva Nitschinger**

Rubensstr. 48  
66119 Saarbrücken  
[www.eva-nitschinger.de](http://www.eva-nitschinger.de)



**Angelika Keppel**

Niedtalstr. 7  
66780 Rehlingen-Siersburg  
[www.angelika-keppel.de](http://www.angelika-keppel.de)



**Petra Becker**

Bergstr. 65  
67067 Ludwigshafen  
[liveyourlife69@t-online.de](mailto:liveyourlife69@t-online.de)

**Silke Neumaier**

Salierstr. 52  
67105 Schifferstadt  
[www.silkeneumaier.de](http://www.silkeneumaier.de)



**Roland Funk**

Kurpfalzmühle 2  
67308 Zellertal  
[www.rolandfunk.com](http://www.rolandfunk.com)



**Britta Verleger**

68199 Mannheim  
[brittaverleger@yahoo.de](mailto:brittaverleger@yahoo.de)

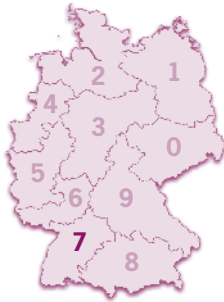
**Elke Januszkiewicz**

Ludwig-Uhland-Str. 28  
69151 Neckargemünd  
[www.thework-erfahren.de](http://www.thework-erfahren.de)



## DEUTSCHLAND

### Postleitzahlenbereich 7



### Ilse Christ

Am Wasserturm 9  
72513 Inneringen  
[www.ilse-christ.de](http://www.ilse-christ.de)

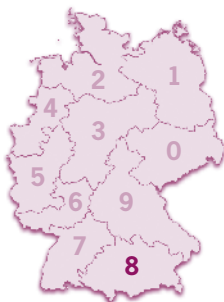


### Lia Mar

Heinrich-Mann-Str. 11  
76684 Östringen  
[www.was-ist-freiheit.de](http://www.was-ist-freiheit.de)

## DEUTSCHLAND

### Postleitzahlenbereich 8



### Christina Syndikus

Zillertalstr. 57  
81373 München  
[www.thework4u.de](http://www.thework4u.de)



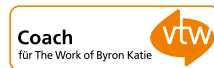
### Susanne Keck

Schachnerstr. 5  
81379 München  
[www.susanne-keck.de](http://www.susanne-keck.de)



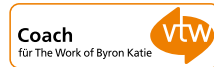
### Katja Lutz-Deklerk

Wolfratshauerstr. 76b  
82049 Pullach  
[kdeklerk@web.de](mailto:kdeklerk@web.de)



### Sybille Koopmann

Moosstr. 10a  
82178 Puchheim  
[sybille.koopmann@gmx.de](mailto:sybille.koopmann@gmx.de)



### Karina Eckl

Münchner Str. 61a  
85221 Dachau  
[www.thework-münchen.de](http://www.thework-münchen.de)

### Hiekyoung Blanz

Mühlenbergstr. 71  
87448 Niedersonthofen  
[www.werkstattengel.de](http://www.werkstattengel.de)



### Ursula Vogler

Untersiggingerstr. 13  
88693 Deggenhausertal  
[www.ursula-vogler.de](http://www.ursula-vogler.de)



## DEUTSCHLAND

### Postleitzahlenbereich 9



### Pim Sommer

Baiersdorfer Str. 2  
91096 Möhrendorf  
[www.kraft-des-augenblicks.de](http://www.kraft-des-augenblicks.de)

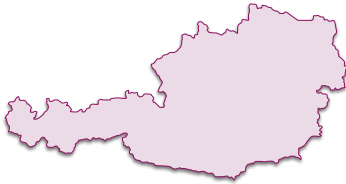


**Vera Hoxha**

Pilziggrundstraße 45  
97076 Würzburg  
vera.hoxha@web.de



**ÖSTERREICH**



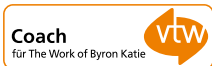
**Walter Bertolini**

Bösendorferstr. 1/32  
1010 Wien  
www.werk4.at



**Gabriele Kofler**

Skodagasse 21/14  
1080 Wien  
www.gabrielekofler.at



**Herta Meirer**

Haslingergasse 19  
1170 Wien  
www.herta-meirer.at

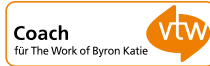


**Sepp Fennes**

Fliedergasse 13  
2333 Leopoldsdorf  
www.seppworks.at

**Marita Kampshoff**

Kühgasse 60  
3040 Neulengbach  
m.kampshoff@aon.at



**Anton Dicketmüller**

Sandbauernstrasse 69  
4400 Steyr  
www.anton-dicketmueller.at



**Doris Doblhofer**

Fürstenbrunnstr. 6  
5020 Salzburg  
www.dorisdoblhofer.at

**Andrea Genner**

Sonngrub 78  
6370 Kitzbühel  
genner@kitz.net



**Maria Stachel**

Weizbachweg 5  
8045 Graz  
maria.stachel@gmx.at

**Christa Bichlmayr**

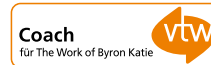
Maria Fieberbründl 121  
8222 Kaibing  
www.naturheilpraxis-leben.at

**SCHWEIZ**



**Cornelia Lütolf**

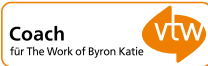
Pilatusstr. 5  
2502 Biel  
www.anoue.ch



---

## Corinne Camenzind

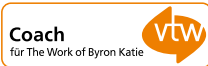
Schönbergweg 17  
3006 Bern  
corinne.camenzind@  
bluewin.ch



---

## Manuela Durand

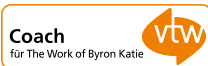
Dorfmat 101  
3286 Muntelier  
www.anoue.ch



---

## Margrit Hardegger

Eichacker 6  
4633 Hauenstein  
www.frei-leben.ch



---

## Brigitte Ruff

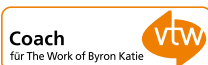
Bachmattweg 2  
4665 Oftringen  
www.atem-praxis.ch



---

## Markus Tauchmann

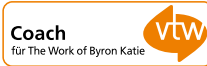
Untere Zäune 1  
8001 Zürich  
www.tauchmann.ch



---

## Manuela Fahrni

Fischingerstr. 11  
8370 Sirnach  
www.manuela-fahrni.ch



---

## Colette Grünbaum

Langgasse 4  
8400 Winterthur  
www.gruenbaum.ch



---

## Mylène Alt

Schmidhusen 3489  
9100 Herisau/AR  
www.bueroprojekt.ch

---

## EUROPA



---

## Niederlande

---

### Aafke Satyananda Heuvinck

Mezenstraat 1  
1021 VJ Amsterdam  
www.living-heart.nl



---

## Portugal

---

### Jörg Herrmann

Montes de Cima, CP 15  
Vale do Sol  
8500-142 Portimão  
www.clearthemind.net



---

### Anna Kerckhoff de Sacchi

A/C Correio de Barão de São  
João 8600-013  
Barão de São João  
www.theworkwithhorses.com

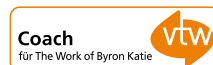
---

## Spanien

---

### Kerstin Eßer

Plaza Mayor 8, Buzon 53  
7650 Santanyi  
Mallorca  
www.ralfgiesen.de



# Impressum

Herausgeber:  
Verband für The Work of Byron Katie e. V.  
Argentinische Allee 201  
14169 Berlin

[www.vtw-the-work.org](http://www.vtw-the-work.org)  
[info@vtw-the-work.org](mailto:info@vtw-the-work.org)  
Tel./Fax +49 (0) 3212 . 140 86 63

V.i.S.d.P. Ralf Giesen, Anja Vehrenkamp, Tanja Madsen, Annette Sandow,  
Nora Wedekind

Konzeption: Ralf Giesen, Markus Büsges  
Text: Sabine Barz, Tanja Madsen  
Fotos: Nicola Uthmann, Heinz Meisnitzer, Reiner Freese (X21de), Thias Stecher  
Design: Markus Büsges ([www.leomaria.de](http://www.leomaria.de))

Unser Dank gilt allen, die an der Erstellung dieser Broschüre mitgewirkt haben,  
sowie allen, die mit Erfahrungsberichten und Zitaten darin vertreten sind.

Wir danken außerdem dem Junfermann Verlag für die freundliche Unterstützung sowie für die Genehmigung, Auszüge aus dem Buch „Mentales Stressmanagement. Yoga für den Verstand – mit The Work von Byron Katie“ von Tanja Madsen, Paderborn 2012, abzudrucken.

1. Auflage 2013, 17.000 Ex.

The Work für unterwegs: Mit dieser Karte haben Sie alles dabei, was Sie brauchen, um The Work selbst anzuwenden oder andere zu begleiten. Einfach rausnehmen und einstecken. Viel Spaß wünscht Ihnen der vtW!

### **The Work of Byron Katie**

1. Ist das wahr? (Ja oder nein. Bei nein, gehe zu 3.)
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? (Ja oder nein.)
3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärest du ohne den Gedanken?

---

Kehre den Gedanken um.

Finde konkrete, echte Beispiele für die Umkehrung.

Kannst du noch weitere Umkehrungen finden?

Finde für jede Umkehrung konkrete, echte Beispiele.

© 2012 Byron Katie International, Inc. [www.thework.com](http://www.thework.com)

Diese Broschüre wurde überreicht von:



Verband für  
The Work  
of Byron Katie

Verband für The Work of Byron Katie e.V. (vtw)  
Argentinische Allee 201  
14169 Berlin  
Tel./Fax +49 (0) 3212 . 140 86 63  
E-Mail: [info@vtw-the-work.org](mailto:info@vtw-the-work.org)