



Überraschend anders

The Work von Byron Katie ist ein meditativer Prozess. Kein Kraftakt für den Kopf, keine Gefühlsdisziplin, keine Analyse. Keine Therapie. Alle Antworten trägst du in dir. Sie tauchen auf, wenn du nicht nachdenkst. The Work gibt deiner wilden Stille Raum, selbst wenn Meditation dir vollkommen fremd ist. The Work sucht nicht nach Erklärungen. The Work macht erfahrbar, was ist.

Du bist ...

Du kennst das: Jemand kommt dir in die Quere – und du wirst gemein, aggressiv, schnippisch, höhnisch. Du rebellierst oder verbitterst gegen die Welt. Du kriegst es mit der Angst zu tun oder sorgst dich.

Was ist es, was dich am Anderen stört?

Ein Gedanke – ein Satz.
Das ist die Basis für die Work.

Ich bin ...

Du kennst auch das: Du machst dich klein. Du verurteilst dich, fühlst dich schuldig, schämst dich. Schon das Geringste überfordert dich: Du ziehst dich zurück oder spielst Theater. Du fühlst dich gefangen in dir selbst und weißt nicht, wie du dir entkommst.

Hinterfrage, was du denkst! Bemerke, was ist. Erlebe, wer du in Wahrheit bist!

the-work-kaderas.de
the-work.com/sites/de
vtw-the-work.org

The Work für dich

Du beginnst mit einer Situation, die dir unangenehm ist. Ein Thema, das dich seit langem belastet oder aktuell aus dem Gleichgewicht bringt. Ein zurückliegendes Ereignis oder ein anstehendes Gespräch, eine Prüfung, eine Trennung. Du identifizierst den Gedanken hinter dem Stress – und los geht die Work! Sei ein Forscher, eine Forscherin: ohne Erwartung! Lass dich von einem oder einer Coach für The Work (vtw) begleiten. Oder eigne dir die Work in Seminaren und Workshops, mithilfe von Büchern und Videos an – und mache sie allein. Lebe The Work im Alltag, und „das Schlimmste, was dir passieren kann, ist ein ungeprüfter Gedanke“ (Byron Katie)!

Leicht sein

Wenn du keine Grenzen findest: Hat das, was du siehst, dann noch eine *Bedeutung*?

Das Geheimnis echten Friedens ist der deutungsfreie Blick auf das, was ist: pures Potenzial. Nichts Greifbares – und doch: Merkst du, wie dein Brustraum sich weitet? Alles Schwere abfällt? Wie eine leise Freude sich Bahn bricht?

Diese Freude entsteht von selbst, sobald du anfängst, deine Gedanken zu untersuchen.

Prüfe selbst

Ist es wahr, was Byron Katie sagt?

„Wenn ich ganz klar bin, ist das, was ist, das, was ich will.“ – „Was du in diesem Moment glaubst, schafft dein Leiden oder dein Glück.“ – „Wir tun uns weh, wenn wir uns gedanklich in der Angelegenheit eines anderen Menschen befinden.“ – „Die Wirklichkeit ist immer freundlicher als die Geschichte, die wir uns über sie erzählen.“



the-work-kaderas.de/the-work/videos
Faltanleitung
Im Handumdrehen entsteht aus dieser Seite ein Minibuch – klein genug für die Hosentasche. Und so geht's:

Neue Kommunikation & Coaching
Oldenburg
Laelia Kaderas
Anerkannter Coach für
The Work of Byron Katie (vtw):
„Es ist.
Du brauchst nichts zu tun.
Prüfe und bemerke.“
the-work-kaderas.de
t.me/TheWorkmitLaelia

Au!

Möglich, dass du „etwas Schwarzes“ siehst.
Abhängig von deinen ungeprüften Überzeugungen entsteht eine Bewertung. Und damit: Gefühle. Damit: Reaktion.
Es kann sein, dass du das „Etwas“ als Fleck empfindest und es dich stört. Es kann sein, dass das „Etwas“ für dich ein Ruhepol ist, entspannend und wohltuend.
Du re-agierst: Unangenehmes soll weg. Angenehmes soll nicht aufhören. Beides erzeugt Stress.

Wow!

Was wir zu sehen glauben – unsere Sicht –, halten wir für die Realität. Ohne jeden Zweifel.
Ist nicht vielmehr *die ganze weiße Fläche mit einem Etwas darin* Realität? Geht Realität nicht sogar über diese Seite hinaus? Weit, weit ... tja, bis wohin?

FREI. SEIN.
The Work von Byron Katie



AUFBRECHEN
Wann
wenn nicht jetzt

