



Entdecken Sie  
die Kraft der 4 Fragen

mit

**The Work** von Byron Katie

The Work wurde von der Amerikanerin Byron Katie entwickelt. Es ist eine kraftvolle und einfache Möglichkeit, Gedanken und Glaubenssätze zu erkennen, die Stress in uns auslösen und Konflikte und Schwierigkeiten verursachen. Mit nur 4 Fragen und einer Umkehrung können wir Gedanken und Überzeugungen überprüfen, die wir glauben und die uns traurig und wütend machen, verzweifeln lassen, unter Druck setzen und Schmerz verursachen.

#### **4 Fragen und eine Umkehrung:**

1. Ist das wahr?
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
3. Wie reagierst du, wenn du den Gedanken glaubst?
4. Wer wärest du ohne diesen Gedanken?

Kehre den Gedanken um. Finde echte Beispiele für die Umkehrung.

Die Beantwortung dieser 4 Fragen und die Umkehrung der Glaubenssätze helfen Ihnen zu erkennen, dass jede kleinste Unbehaglichkeit und auch das größte Problem letztendlich nur ein Missverständnis Ihres Verstandes ist.

Lassen auch Sie Ihr Herz wieder zu Wort kommen und den Verstand zur Ruhe kommen. Erkennen Sie neue Handlungsspielräume, sehen Sie die Realität wie sie wirklich ist. Finden Sie zur Wahrheit Ihres eigenen Herzens!

**Gedanken an sich sind harmlos.**

**Es sei denn, wir glauben sie!**



**The Work Treff –  
Wir treffen uns zum gemeinsamen Worken !**

**jeden 1. Mittwoch im Monat um 19 Uhr**

Hier treffen sich Menschen, die zusammen  
"The Work" machen wollen.

Bringe einen stressigen Gedanken oder einen  
Glaubenssatz mit, den du überprüfen willst.  
Im "The-Work"-Treff findest du einen Partner  
zum Worken!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.  
Anmeldung jeweils bis zum Montag vor dem  
Treffen per Mail oder telefonisch.  
Kostenbeitrag 5 €

---

Einzelcoaching persönlich oder telefonisch nach Vereinbarung !

## Systemische Beratung in Lebensfragen



**Ute Dickhut**

**Celler Straße 19**

**38114 Braunschweig**

**Tel.: 0531 - 60 12 06**

**Fax.: 0531 - 60 18 006**

**Mail.: [u.dickhut@t-online.de](mailto:u.dickhut@t-online.de)**



[www.ute-dickhut.de](http://www.ute-dickhut.de)