

## 1. RECHT haben oder FREI sein

### THE WORK von Byron Katie kennen- & nützen lernen

Unser stressvolles Denken (Leistungs- & Zeitdruck, Vorurteile, Bewertungen, Erwartungen, Rechthaberei, Fehlerkultur...) limitiert uns und nimmt uns die Klarheit, Freude, Liebe, Leichtigkeit, Entspannung und Freiheit. Wir können nur selbst lernen, unsere negativen und immer wiederkehrenden Gedankenspiralen und Stimmungen loszulassen.

THE WORK wird im wissenschaftlichen und medizinischen Bereich als IBSR („Inquiry Based Stress Reduction“) angeführt. Der Prozess und deren positive Eigenschaften bezüglich Stressreduktion ist belegt.

THE WORK von Byron Katie ist eine leicht handhabbare Methode aus den energie- und zeitraubenden Gedankenknäuel auszusteigen.

Wie THE WORK funktioniert:

Es wird eine belastende Situation definiert, dann wird diese mit Fragen "untersucht" und danach geht man in sich, um die Umkehrungen und den Perspektivenwechsel zu finden.

Die Methode klingt einfach. Sie ist es auch und wirkt befreiend, um aus dem Gefängnis der Gedanken und Emotionen zu entfliehen. Wenn Sie die Kraft dieser Methode einmal gespürt und erlebt haben, können Sie diese auch einfach mit anderen praktizieren bzw. an andere weitergeben.

#### Inhalte

- Kennenlernen der Methode
- Tools Anwendbarkeit in der Praxis
- Gesprächsleitfäden für BeraterInnen

#### Zielgruppe

GesundheitsförderInnen, BeraterInnen, ProjektleiterInnen, alle Interessierten.

#### TrainerIn/ReferentIn

Marion Weiser

#### Termin

6. Oktober 2020, 9 – 17h

#### Ort

Elisana, Muesumsstraße 31a, 4020 Linz

**Kosten:** € 50,--

**Anmeldung** <http://fgoe.org/bildungsnetzwerk>

**Rückfragen an Mag.<sup>a</sup> Birgit Küblböck-Lausegger** : [birgit.kueblboeck@oesb.at](mailto:birgit.kueblboeck@oesb.at)