

 Psychotherapie

## The Work nach Byron Katie – Grundlagen

„The Work“ hinterfragt Glaubenssätze (beliefs) und Bewertungen, die zu Stressempfinden führen.

Diese Bewertungen sind mit Emotionen und Verhaltensweisen verbunden, die oftmals belastend sind.

Durch die Selbstreflexion nach „The Work“ können diese Glaubenssätze mit Hilfe der Umkehrung und Spiegelung völlig neu, also positiv besetzt werden.

Die negativen Gedankenmuster werden aufgebrochen und ein neuer Blickwinkel lässt neue Lösungen entstehen und sichtbar werden.

Dies führt zum Loslassen von Blockaden und zur Befreiung von hinderlichen Glaubenssätzen.

Die Basis der Anwendung stellen 4 Fragen dar, die auf die jeweilige Situation (die belastende Annahme) angewendet werden. Durch das Suchen und Finden nach Beispielen, im Hinblick auf die Fragestellungen und durch Spiegelungen, entsteht eine ungeahnte Klarheit.

Im Grundlagenseminar lernen Sie die Basisanwendung kennen und sind danach in der Lage, die Methode sofort anzuwenden. Viele Übungen und damit verbundene Selbsterfahrungen bilden den Rahmen des Seminars.

Inhalt:

- Grundsätzliches zur Methode „The Work“ nach Byron Katie
- Die 4 Fragen und die Spiegelungen anhand von Interpretationssätzen (Annahmen), Verlangenssätzen (So sollte es sein...) und Wenn-Dann-Sätzen.

Das Seminar bietet jedem/r therapeutisch Tätigen ein wertvolles Werkzeug für die Praxis und den Alltag.

### Termine

Fr, 07.08.2026

13:00–18:00 Uhr

Sa, 08.08.2026

09:00–18:00 Uhr

[und 1 mehr](#)

### Preis

385,00 €

### Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule  
Hannover

Podbielskistr. 11-19

30163 Hannover

Tel. 0511-388 46 46

### Seminarnummer

SSH30070826

### Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 12.06.2026

Dozentin

## Diana Osterhage

Jg. 1972, 2 Kinder. Nach der Ausbildung zur Industrie- und Personalfachkauffrau mit langjähriger Erfahrung im Vertrieb und Personalbereich, fühlte Frau Osterhage sich zunehmend der Arbeit mit dem Menschen und der Naturheilkunde hingezogen. Sie absolvierte die Heilpraktiker-Ausbildung an der Paracelsus-Schule und legte 2007 erfolgreich ihre Prüfung beim Gesundheitsamt ab. Sie spezialisierte sich mit Fachfortbildungen auf klassische Homöopathie und die Beratung und Behandlung von Frauen, Kindern und Familien. Seit 2009 ist sie niedergelassene Heilpraktikerin. Seit 2022 begleitet und berät sie Selbstständige als Coach und Mentorin. Bei den Paracelsus Schulen bringt sie ihre Erfahrungen seit 2026 als Dozentin ein.