

 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, 22.01.2027

13:00–18:00 Uhr

Sa, 23.01.2027

09:00–18:00 Uhr

[und 1 mehr](#)

Preis

385,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Dresden

Schweizer Str. 3 a

01069 Dresden

Tel. 0351-472 15 15

Seminarnummer

SSA08220127

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 12.06.2026

Dozent

Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.