

The Work nach Katie Byron

Grundlagen

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



„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 Katie Byron.
- Die 4 Fragen und die Spiegelungen anhand von Interpretationssätzen (Annahmen), Verlangenssätzen (So sollte es sein...) und Wenn-Dann-Sätzen.

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

Termine:

Fr. 13.03.2026

13:00-18:00 Uhr

Sa. 14.03.2026

09:00-18:00 Uhr

So. 15.03.2026

09:00-17:00 Uhr

Preis:

385,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Rohrteichstr. 16-20
Forum am Mariannenpark
2.OG Mitte links
04347 Leipzig
Tel. 0341 - 911 12 16**

Seminarnummer:

SSA07130326

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

