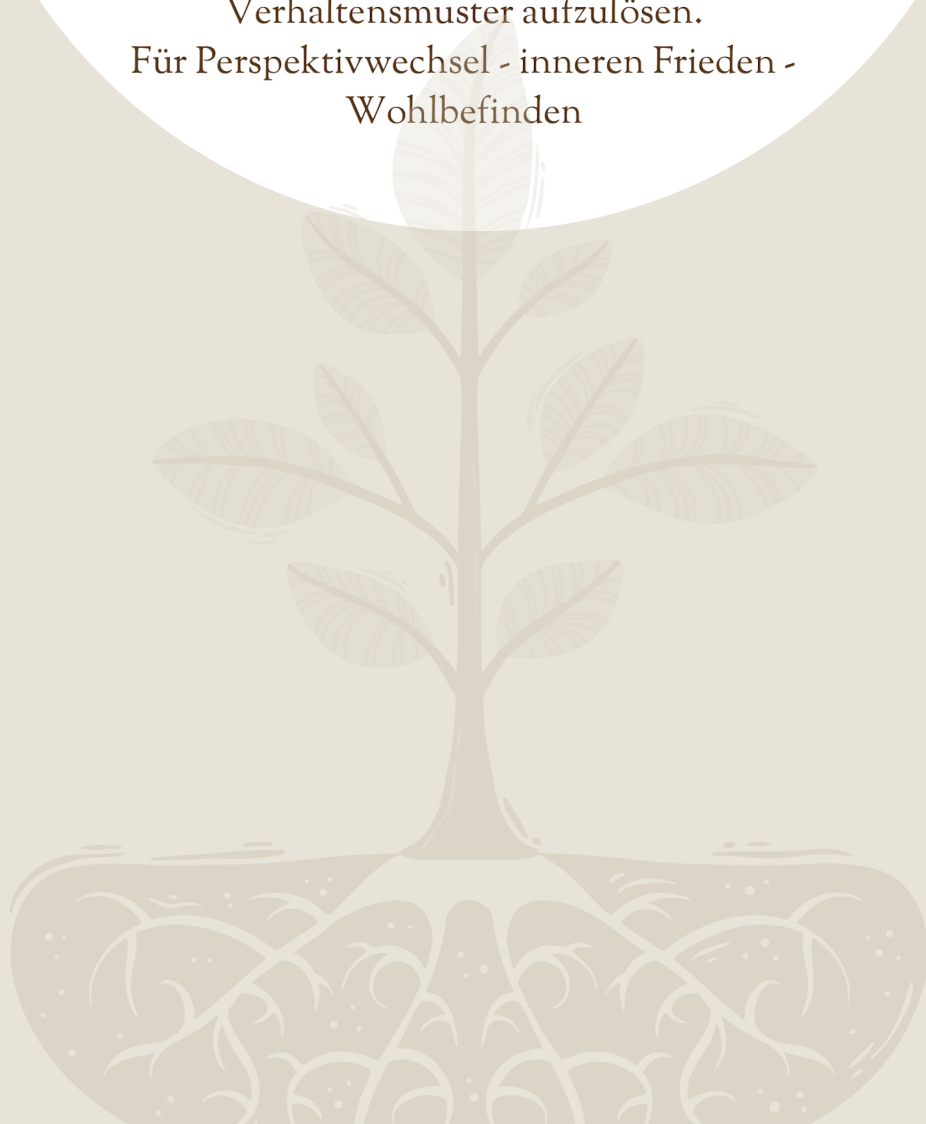




Ein entlastender Weg, stressige Gedanken, alte
Glaubenssätze und sabotierende
Verhaltensmuster aufzulösen.
Für Perspektivwechsel - inneren Frieden -
Wohlbefinden



Herzlich Willkommen



Kurz über mich...

Ich bin Angela und 56 wundervolle Jahre reif.

Mein Wirken als Trauma- & Transformations-Therapeutin, Ganzheitlicher Mental-Coach & Reit-Therapeutin, in meinem Unternehmen Wandelzeit, berührt und erfüllt mich täglich, aus tiefstem Herzen.

Ich führe Frauen, aus seelischen Herausforderungen und chronisch-entzündlichen Erkrankungen.

Mit meiner bewährten, GANZHEITLICHEN Methodik, wird der "Altlasten-Rucksack" entleert, das Gedankenkarussell entwirrt, das innere Kind nach Hause geholt und mit Hilfe der germanischen Heilkunde, der URsprungs-Konflikt hinter Krankheiten aufgelöst.

Ich freue mich, dass du dich, für "The Work", interessierst und wünsche dir jetzt ...



Wundervolle Erkenntnisse,

liebt Angela

Was ist *"The Work"*?

Mit *The Work*“ von Byron Katie, ist ein einfacher, befreiender und kraftvoller Prozess, mit dem es dir gelingt, unbewusste, stressige Gedanken und alte Glaubenssätze zu identifizieren und sie in neue, stimmigere Gedanken umzukehren. *"The Work"* führt dich aus dem kirremachenden Gedankenkarussell, jahrelangem Leid, Frust, aus Verurteilungen, die in dir Stress, Unfrieden auslösen und aus dem Gleichgewicht bringen.

Regelmäßig angewandt, eröffnet es dir, durch Perspektivwechsel, neue, ungeahnte Möglichkeiten, indem du dich selbst und andere, mit anderen Augen siehst.

Stress und *"negative"* Gefühle nehmen ab und du gewinnst an Klarheit, Leichtigkeit und Selbstbewusstsein.

Kurz gesagt – Wie und was, du denkst, so fühlst du dich.



“Du bist, was du denkst.
Was du denkst,
strahlst aus.
Was du ausstrahlst,
ziehst du an.
Was du anziehst,
bestimmt dein Leben.



“Wie und was du denkst, entscheidet, wie du dich fühlst, atmest und handelst.”

Wie funktioniert *The Work*?

Dazu gehst du zwei aufeinander aufbauende Schritte:

1. Du nimmst deine Gedanken wahr und benennst sie ganz konkret. Du fragst dich: „Was belastet mich genau? Worüber ärgere ich mich? Was macht mir Sorgen?“
2. Du untersuchst deine Gedanken und Situationen, mit mehreren Fragen auf den Arbeitsblättern. Das hilft dir, deiner Situation, eine neue Perspektive zu geben, die es dir leicht ermöglicht, ärgerliche oder sorgenvolle Gedanken loszulassen. So fühlst du dich wieder handlungsfähig, um dich, klar und leicht, auf die Dinge zu konzentrieren, die dir wirklich wichtig sind.

Du wirst, mit ein bisschen Übung, später nur noch die “The Work” Kurzform - 4 Fragen & 1 Umkehrung - brauchen, um ratzfatzt, kirremachenden Gedanken, dir und anderen gegenüber, selbstständig zu enttarnen und sie in friedvolle, stimmigere, leichte Gedanken, zu wandeln.

Was gewinnst du, mit


"The Work"?



Mit dieser sehr einfachen, radikalen sowie befreienden Methode, werden sich Deine Gedanken & Dein Leben rasant, positiv verändern. Du wirst erleben, wie neue Gedanken, deine Gefühle, Atmung, dein Handeln und Körper, entspannen und in eine neue, schwungvolle, zielorientierte Richtung lenken.

Dauerhaft angewendet – erlebst du nachfolgende, kraftvolle Veränderungen:

- heilsamer Prozess der Selbsterkenntnis und -reflektion
- Enttarnung und Umkehrung, lähmender, hinderlicher Gedanken, die dem Leiden sofort ein Ende setzen
- Stille, Entspannung und Wohlbefinden, für Körper & Geist
- Vitalität, Energie und Wohlbefinden
- leichte Atmung, positive Gefühle, entspannter Körper und Gesundheit
- Veränderung alter Muster, durch neue, leichte Gedanken, für Glück & Freiheit
- Auflösung von Depressionen, Wut, Angst, Hilflosigkeit, Trauer, ...
- deutlich reduzierter Druck & Stress
- Verbesserte Beziehung zu Dir, Partnern, Eltern, Kindern, Freunde, Kollegen, Chefs, etc. ...
- Klarheit für ein sinnerfülltes Leben, im leichten TUN



Praxis- Anwendung



Woher kommen Glaubenssätze (GS)?

Meist prägen wir selbst alte GS, in unangenehmen Kindheits-Situationen, z.B. wenn wir direkt gesagt haben, was uns stört und wurden dafür ausgelacht oder bestraft.

Daraus entsteht u.a. der GS:

„Wenn ich sage, was mich stört, werde ich zum Problem“.

In uns denkt es z.B. fortan:

„Ich sag lieber nichts mehr und passe mich an.“

Oder wir übernehmen alte GS von Autoritäten, wie Eltern, Lehrern, Erziehern, Geschwistern,... und machen sie unbemerkt zu unseren eigenen,

z.B., wenn sie uns mit diesem GS gemäßregelt haben:

„Sei nicht immer so vorlaut, was glaubst du eigentlich, wer du bist?“

Dann ziehen sich die einen, mit dem GS, zurück:

„Ich bin nicht gut und richtig, wie ich bin.“ oder das Gegenteil, sie gehen in die Rebellion, mit dem GS:

„Nur die Harten komm`n in den Garten.

Augen zu und durch, koste es, was es wolle.“

PRAXIS-ÜBUNG

Spiel-Ausgabe



Notiere und/oder finde alte Glaubenssätze.

Nimm dir kurz Zeit und erstelle eine Liste, mit deinen,
dir bereits erkannten, alten Glaubenssätzen.

Falls du noch keine hast, kommst du dir gut auf die
Schliche, indem du dich fragst...

Was werfe ich mir oder anderen vor?

Lausche..., die Sätze beginnen meist mit:

Ich/er/sie/es soll/sollte oder muss/müsste, das und das
machen oder so und so sein...

Das 1. Arbeitsblatt "Urteile über deinen Nächsten"
(zum Ausdrucken), unterstützt dich auch dabei, weitere
Glaubenssätze, zu jeglicher belastenden Situation,
zu finden...

Meine "alten" Glaubenssätze



Zum Ausdrucken

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐



Beispiele häufige Glaubenssätze

- Ich muss wissen, was ich tun soll.
- Ich weiß nicht, was ich tun soll.
- Ich weiß, was für andere am besten ist.
- Ich weiß, was für mich am besten ist.
- Etwas schreckliches wird passieren.
- Es ist möglich, einen Fehler zu machen.
- Die Leute sollten nicht lügen.
- Die Leute sollten mich respektieren.
- Ich kann beeinflussen, wie andere zu mir stehen. Ich spüre die Energie.
- Ich brauche mehr Geld.
- Das Leben ist nicht fair.
- Eltern sollten ihre Kinder lieben.
- Kinder sollten ihre Eltern lieben.
- Ich muss eine Entscheidung treffen.
- Ich kann nichts richtig machen.
- Ich kann Leute enttäuschen.
- Ich will nicht dumm aussehen.
- Es gibt zu viel zu tun.
- Es ist nicht genug Zeit.
- Ich weiß, was du brauchst.
- Ich bin wertlos.
- Es ist meine Aufgabe, dich glücklich zu machen.
- Ich brauche einen Partner um glücklich zu sein.
- Es ist mein Fehler.
- Ich sollte anders sein.
- Ich habe meine Chance verpasst.
- Ich muss im Leben vorsichtig sein.
- Die Leute sollten mir zuhören.
- Ich bin nicht gut genug.
- Ich bin ein Versager.
- Keiner interessiert sich für mich.
-
-
- Ich muss es verstehen.
- Ich muss es richtig machen.
- Ich habe es falsch gemacht.
- Mit mir stimmt etwas nicht.
- Er/Sie hat mich abgewiesen.
- Er/Sie vertraut mir nicht.
- Es sollte keinen Krieg in der Welt geben.
- Frauen sollten nicht so emotional sein.
- Leute sollten Tiere nicht benutzen (medizinische Forschung, Lebensmittel, etc.).
- Die Welt ist kein sicherer Ort.
- Die Menschen zerstören die Umwelt.
- Die Leute urteilen über mich.
- Ich weiß, was sie denken.
- Sie sollten mir zustimmen.
- Ich muss hart arbeiten.
- Die Menschen sollten ihre Versprechen halten.
- Andere können mich verletzen.
- Geld wird mich glücklich machen.
- Ich bin zu dick (dünn).
- Ich muss die Kontrolle haben.
- Mein Körper sollte gesund sein.
- Man kann den Leuten nicht vertrauen.
- ____ hat mich betrogen.
- Das Leben hat einen Sinn.
- Ich muss wissen, welchen Sinn das Leben hat.
- Das Leben ist schwierig.
- Die Menschen sollten dankbar sein.
- Mein Chef sollte mich anerkennen.
- Ich gehöre nicht dazu.
- Die Leute sollten nicht ärgerlich sein.
- ____ hat es falsch gemacht.
- Ich habe Recht.

Weitere Informationen, wie man The Work macht, findest du auf www.thework.com/deutsch

© 2011 Byron Katie international, Inc. Alle Rechte vorbehalten. www.thework.com/deutsch Rev. 03 Aug 2011

02 PRAXIS-ÜBUNG

Spiel-Aufgabe



Ich glaube, jeder weiß, dass es ungerecht ist, sich und andere zu bewerten und zu verurteilen.

Dennoch tun wir es ständig, meist unbewusst und automatisiert. Du kennst bestimmt auch das „Schubladendenken, wo Menschen gedanklich sofort in Fächer gesteckt werden, ohne genaueres von ihnen zu wissen. Ehrlich gesagt, werfen wir damit anderen, Dinge vor, mit denen wir selbst, am meisten im Widerstand sind und bekämpfen sie dort. Achte bitte mal darauf.

Beim nächsten Arbeitsblatt (zum Ausdrucken), „Urteile über deinen Nächsten“, spürst du, was unbewusste gedankliche (Vor-)Urteile, mit dir machen und dein Leben, anstellen und wie dich neue, stimmigere, gefundene Umkehrungen, entspannen.

Dieses Arbeitsblatt kannst du, für JEDE stressige Problematik, anwenden und gleichfalls unterstützt es dich dabei, weitere alte GS, in belastenden Situationen, zu finden und mit diesen, in den Frieden zu kommen.

Nimm dir kurz Zeit und erinnere dich an eine Situation, in der du Stress empfunden hast, wütend oder ärgerlich, ängstlich oder verzweifelt, gefrustet oder enttäuscht, warst.

Nimm den Moment, in dem der Stresspegel am Höchsten war und schau dich dort noch einmal um und frage dich...

Arbeitsblatt „Urteile über deinen Nächsten“

Denke an eine stressvolle Situation mit jemandem — zum Beispiel an einen Streit. Während du über diesen konkreten Moment und Ort meditierst und beginnst wahrzunehmen, wie sich das anfühlte, fülle die folgenden Felder aus. Verwende kurze, einfache Sätze.

1. In dieser Situation: Wer ärgert dich, verwirrt dich, verletzt dich, macht dich traurig oder enttäuscht dich — und warum?

Ich bin _____ auf/wegen, _____ weil _____
Gefühl Name

z.B. Ich bin wütend auf Paul, weil er mich belogen hat.

WOLLEN 2. In dieser Situation: Wie willst du, dass er/sie sich ändert? Was willst du, dass er/sie tut?

Ich will, dass _____
Name

z.B. Ich will, dass Paul sieht, dass er Unrecht hat. Ich will, dass er aufhört mich zu belügen.

RATSCHLÄGE 3. In dieser Situation: Welchen Rat würdest du ihm/ihr anbieten? „Er/Sie sollte/sollte nicht...“

_____ sollte/sollte nicht _____
Name

z.B. Paul sollte mich mit seinem Verhalten nicht verängstigen. Er sollte einen tiefen Atemzug nehmen.

BEDÜRFNISSE 4. Damit du in dieser Situation glücklich sein kannst: Was brauchst du, dass er/sie denkt, sagt, fühlt oder tut?

Ich brauche von _____, dass _____
Name

z.B. Ich brauche von Paul, dass er mich nicht unterbricht. Ich brauche von ihm, dass er mir wirklich zuhört.

KLAGEN 5. Was denkst du über ihn/sie in dieser Situation? Erstelle eine Liste. (Es ist in Ordnung, kleinlich und beurteilend zu sein.)

_____ ist _____
Name

z.B. Paul ist ein Lügner, arrogant, laut, unehrlich und unbewusst.

6. Was ist es bezüglich dieser Person und dieser Situation, das du nie wieder erleben willst?

Ich will nie wieder. _____

z.B. Ich will nie wieder erleben, dass Paul mich wieder belügt. Ich möchte nie wieder missachtet werden.

Jetzt untersuche jede deiner Aussagen, mit den unten stehenden **vier Fragen**, von The Work.
Für die Aussage, bei Frage **Nr. 6**, ersetze die Worte: **Ich will nie wieder... mit
Ich bin bereit... und Ich freue mich darauf**

Die vier Fragen
Beispiel: Paul hat mich belogen.

1. Ist das wahr? (Ja oder nein. Bei nein, gehe zur Frage 3.)
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? (Ja oder nein.)
3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer oder was wärest du ohne den Gedanken?

Kehre den Gedanken um
*Ich habe mich belogen.
Ich habe Paul belogen.
Paul hat mich nicht belogen.
Paul hat mir die Wahrheit gesagt.*

Während du dir die Situation vorstellst,
denke darüber nach wie jede Umkehrung
wahr oder wahrer ist.

PRAXIS-ÜBUNG

Spiel-Aufgabe



Je öfter du, herausfordernde Situationen, mit „The Work“ überprüfst, desto leichter werden noch mehr alte Glaubenssätze (GS), in dir, auftauchen.

Schreibe die gefundene alten GS, mit auf die GS-Liste und überprüfe auch diese, nach und nach, mit „The Work“

Zu Anfang rate ich dir, die Überprüfungen und Umkehrungen, zunächst ausführlich und schriftlich, mit dem folgenden Arbeitsblatt, zu finden...

Arbeitsblatt 1: Untersuche eine Überzeugung

The Work – eine schriftliche Meditation

Trage in der „Glaubenssatz“- Leerzeile einen belastenden Glaubenssatz ein. Es könnte eine Aussage eines „Urteile über deinen Nächsten“-Arbeitsblattes sein, ein stressvoller Glaubenssatz über eine (lebende oder verstorbene) Person, der du noch nicht hundertprozentig vergeben hast, oder irgendein stressvoller Glaubenssatz. Erlaube dir, die konkrete Situation geistig zu überdenken. Untersuche diese Überzeugung dann schriftlich mit den folgenden Fragen und Umkehrungen. Während du die Fragen beantwortest schließe die Augen, sei still und erlebe mit, was auftaucht.

Der Glaubenssatz, den du untersuchst: _____

1. Ist das wahr?

(Ja oder nein.

Bei nein gehe zu Frage 3.)

2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? (Ja oder nein.)

Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?

3. Welche Gefühle tauchen auf, wenn du diesen Gedanken glaubst?

Welche Bilder aus der Vergangenheit und der Zukunft siehst du, wenn du diesen Gedanken glaubst?

Wie behandelst du dich und andere Menschen, wenn du diesen Gedanken glaubst?

Arbeitsblatt 2: Untersuche eine Überzeugung

The Work – eine schriftliche Meditation

Der Glaubenssatz, den du untersuchst: _____

4. Wer wärest du ohne den Gedanken?

Wer oder was bist du ohne den Gedanken?

5. Kehre den Gedanken um.

Beispiel einer Aussage:
Er hat mich verletzt.

Mögliche Umkehrungen:

Ich habe mich verletzt.

Ich habe ihn verletzt.

Er hat mich nicht verletzt.

Er hat mir geholfen.

Denke darüber nach, wie in dieser Situation, jede der Umkehrungen, für dich, genauso wahr oder wahrer, ist.

PRAXIS-ÜBUNG

Spiel-Aufgabe



Nutze die Arbeitsblätter, für herausfordernde
Situationen, so oft du kannst, bist du dich,
sicher und souverän, fühlst.

Später, wenn du Routine hast, reichen die
nachfolgenden, 4 Kurzfragen und 1 Umkehrung,
die du dir am besten, gut sichtbar,
an den Kühlschrank hängst.



"The Work" – KURZFORM

4 FRAGEN + 1 UMKEHRUNG

Ist dieser Gedanke wahr?

01

Ja oder Nein? Wenn die Antwort nein ist, geh zu 3. weiter

Kannst du 100% sicher sein, dass er wahr ist?

02

Nimm die erste intuitive Antwort, die hochploppt...

Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken denkst?

03

1. Welche Gefühle tauchen auf?
Bringt er Stress oder Frieden?
Welche Bilder siehst du (Vergangenheit – Zukunft)
Welche Süchte entwickelst du?
Wie behandelst du andere und dich dadurch?

Wer wärest du ohne diesen Gedanken?

04

Welche Gefühle breiten sich, ohne diesen Gedanken, in dir aus?

Finde einen neuen, wahren, stimmigen, Gedanken

05

Mögliche Satzanfänge für Umkehrungen...

- Ich öffne mich dem Gedanken, ...
- Ich erlaube mir, ...
- Ab sofort oder nach und nach, ...
- Ich möchte/ darf/ kann... (als Ersatz für MUSS/ SOLLTE)



Zum Abschluss

Ich wünsche dir, dass sich, mit dieser sehr einfachen, radikalen
sowie befreienden Methode, Deine Gedanken & Dein Leben,
rasant, positiv verändert und...
dass du erfahren hast, wie Gedanken - deine Gefühle,
Atmung und Tun sowie dein Handeln und Körper -
entspannen und in eine neue, schwungvolle,
zielorientierte Richtung lenken.

*Herzensgrüße
Angela*



DU KOMMST ALLEINE NICHT WEITER?



Dann buche dir gern einen
Einzel- “The Work”-Termin

Meine Erfahrung ist, dass es anfangs noch bissl,
mit dem Finden der Umkehrungen, “klemmt”.
Daher empfehle ich dir, gemeinsam mit mir, individuelle, direkt auf dich
zugeschnittene, neue, wahre, stimmige Gedanken, zu kreieren.

[ZUR TERMINBUCHUNG](#)



MEINE ART DANKE ZU SAGEN

Für Dich



Danke für dein Vertrauen und deine Zeit.
Und weil, geteilte Freude gleich doppelte Freude ist, möchte ich dich,
mit diesem Gutschein, motivieren, noch mehr Klarheit, Glück und
Fröhlichkeit, in dein Leben einzuladen.

Code: Wandelzeit

*auf dein erstes
Coaching*

10%

VIELLEICHT INTERESSIERT DICH DAS AUCH...



TRANSFORMATIONS-THERAPIE

...ist eine hoch wirksame, nachhaltige "Veränderungs-Fühl-Therapie", die sich in Art, Wirksamkeit und Dauer, deutlich von anderen Therapien unterscheidet.

MEHR INFOS



GANZHEITLICHES COACHING

Was sind deine Talente & Gaben? Wofür brennst du?
Wie kommst du da hin?

MEHR INFOS



COACHING MIT PFERD

Speziell für ängstliche, vorsichtige & unsichere Menschen

MEHR INFOS