

INFORMATIONSBLATT

COACHING METHODE „THE WORK“

nach Byron Katie

Mit „The Work“ nach Byron Katie biete ich eine erstaunlich einfache, schnelle und zielführende Coachingmethode für Erwachsene und Jugendliche ab ca. 16 Jahren an.

Diese Methode ist hilfreich, wenn Sie aufgrund bestimmter Situationen, Umstände oder Menschen in Ihrem Leben gestresst bzw. unzufrieden sind: „The Work“ kann ein Weg sein, mit Konflikten, Stress, Ärger oder Leid anders umzugehen als gewohnt.

„The Work“ basiert auf der Erfahrung, dass jedes belastende Gefühl die Folge von einschränkenden, bewertenden oder „negativen“ Gedanken bzw. Überzeugungen ist. Indem diese Gedanken in meinem angeleiteten Coaching identifiziert und betrachtet werden, können Perspektiven eröffnet oder erweitert werden.

„The Work“ kann dabei helfen:

- besser mit Stress umzugehen, diesen zu verringern oder zu lindern
- Impulse zur Konfliktlösung und Gestaltungsspielräume zu finden
- neue Perspektiven auf Probleme zu gewinnen
- mehr Klarheit und Raum für sich zu gewinnen.

Dauer einer „The Work“ Sitzung: ca. 30 - 45 Minuten. Eine Sitzung ist eine abgeschlossene Einheit.