



[www.inarudolph.de](http://www.inarudolph.de)  
0173-6026882

## **2 Tagesseminar: Selbst-Annahme statt Selbst-Sabotage**

### Kurzbeschreibung

Die Neurowissenschaften gehen davon aus, dass wir bis zu 80.000 Gedanken pro Tag haben, von denen 80 % eine ständige Wiederholung sind. Täglich erzählen wir uns dabei die gleichen Geschichten: Dass wir nicht perfekt genug sind, nicht genug an uns arbeiten, was wir hätten besser machen können, usw.

So lange wir diese Gedanken für wahr halten, bringen sie uns Stress, setzen uns unter Druck oder machen uns traurig oder wütend.

Anstatt uns zu blockieren, können wir verstehen, welche Gedanken es sind, die uns sabotieren und dass sie die Ursache dafür sind, dass wir uns nicht so nehmen können, wie wir sind.

Diese Gedanken können wir mit den 4 Fragen der Work überprüfen.

Lösen sich stressige Überzeugungen oder Glaubenssätze auf, verschwinden auch die damit verbundenen belastenden Gefühle.

Durch die Arbeit mit "The Work" finden wir zu entspannteren Sichtweisen, die uns freudiger und ausbalancierter arbeiten lassen. Wer sich selber annehmen kann, schläft besser, ist gelassener, hält Belastungen besser stand und hat mehr Freude am Leben.

Byron Katie entwickelte "The Work" in den 80er-Jahren. Ihre Bücher sind internationale Bestseller.

„Gedanken sind harmlos. Es sei denn, wir glauben sie.“ — Byron Katie

## Inhalt des 2 Tage Seminars

- Verstehen der gedanklichen Ursachen des inneren Saboteurs
- Vorgehensweise der Work: vier Fragen und eine Umkehrung
- Erkennen von behindernden Glaubenssätzen im Alltag
- Zahlreiche praktische Anwendungen
- Lernen und Anwenden der Methode
- Auflösen der stressigsten Glaubenssätze/ Finden von Nützlicheren
- In den eigenen Angelegenheiten bleiben spart Kraft

Das zweitägige Training ist sehr praxisorientiert und erlaubt es den Teilnehmer/innen, das Gelernte sofort umzusetzen und in ihren Arbeitsalltag zu integrieren. Vorkenntnisse sind nicht vonnöten.

## Methode

- Vortrag und Gruppenarbeit
- Byron Katie entwickelte THE WORK in den 80er-Jahren.  
Ihre Bücher sind internationale Bestseller.

## Ziele

- Auflösen stressiger Glaubensmuster, die zur Selbst Sabotage führen
- Finden von besseren Perspektiven, die die Selbst Annahme ermöglich
- Das Lernen der Methode, so dass nach dem Seminar jeder für sich selbst weiter damit arbeiten kann

## Bücher von Ina Rudolph zum Thema:

