



# Ausbildung zum Coach für The Work, Teil 1

## »Vertiefe deine Erfahrung mit The Work«

### mit Ralf Heske



*Teilnahme-Voraussetzung: Mind. 4 The Work-Seminartage.  
Offen auch für Menschen, die The Work „nur“ für sich vertiefen möchten.*

***Diese Ausbildung entspricht den Richtlinien des Verbands für The Work of Byron Katie (vtw) für die Anerkennung als Coach für The Work (vtw) und wird mit 7 Tagen angerechnet.***

*Dies ist der erste von zwei siebentägigen Teilen meiner Ausbildung zum Coach für The Work. Der erste und der zweite Teil können unabhängig voneinander gebucht werden.*

**Du hast bereits die Freude erlebt, deine stressigen Gedanken mit The Work aufzulösen – und möchtest jetzt den nächsten Schritt gehen? Dieser erste Teil der Ausbildung mit Ralf Heske ist die Gelegenheit, deine Erfahrungen mit The Work zu vertiefen. Es ist der nächste Schritt mit The Work, ein »Mehr-auf-den-Punkt-Kommen« und weiteres Erlösen aktueller und alter Themen, ein Training für den Verstand, damit er aus sich heraus leichter Frieden finden kann und eine Ausbildung, in der sich deine Fähigkeiten als Begleiter weiter entfalten können.**

Solange sich der Verstand in der Vergangenheit oder in der Zukunft aufhält, hat er kein Zuhause. Er bleibt auf der Suche. In dieser Woche kannst du deinem Verstand die Gelegenheit geben, mehr im Jetzt anzukommen. Hier findet der Verstand sein Zuhause – und das fühlt sich einfach gut an. Babys sind naturgemäß im Jetzt, und genau das ist der Grund, warum sie so viel mehr Lachen als Erwachsene. Teilnehmer dieses Teils der Ausbildung sagen oft: »Ich bin *wieder* mehr zu Hause angekommen.« Wir kennen diesen Zustand des wahren Seins, in dem wir Freude, Weite, Liebe und Glück erleben, wir hatten ihn zwischenzeitlich nur verloren.

Das Schöne ist: mit dem anschließenden Übungsprogramm, das du in diesem Ausbildungs-Seminar erhältst, kann sich dein Zuhause-Ankommen auch in der Zeit nach dem Seminar weiter vertiefen. So ist tiefe und nachhaltige Transformation möglich!

Zusätzlich beginnen wir in diesem Seminar, den Fokus mehr auf die Begleitung von Klienten mit The Work zu richten. Du lernst die Grundlagen der professionellen Begleitung kennen und bekommst viele Tipps und Kniffe aus meiner langjährigen Erfahrung mit The Work. Das mehr als einhundert Seiten umfassende Handbuch zur Ausbildung unterstützt dich dabei und dient als ausführliches Nachschlagewerk nach dem Seminar.

Didaktisch ist dieses Seminar so gestaltet, dass du vor allem durchs Ausprobieren und Miterleben und natürlich durch die Arbeit an deinen eigenen Themen lernst. Lange Theorie-Stunden braucht es dafür nicht. So kann dies eine befreiende Woche voller Selbst-Erkenntnis und Freude werden, in der du das professionelle Begleiten mit The Work fast wie nebenbei lernst.

An meinen Ausbildungen haben unter anderem Ärzte, Therapeuten, Heilpraktiker, Coaches, Lehrer, Heilpädagogen, Schulpsychologen, Sozialarbeiter, psychologische Berater, Trainer aus verschiedenen Bereichen und Menschen aus vielen weiteren Berufsgruppen teilgenommen, die The Work seitdem in ihrem Beruf anwenden. Und viele Teilnehmer begannen nach der Ausbildung, meist zunächst nebenberuflich, sich als Coach für The Work selbständig zu machen, auch wenn sie vorher noch nicht mit anderen Menschen gearbeitet hatten.

## ► Materialien und Unterstützung

- ✓ Du erhältst mein über 100-seitiges **Handbuch zur Ausbildung** mit vielen Anleitungen und Anregungen. Ich habe jahrelang an diesem Handbuch gefeilt – so dass du die beste Version bekommst! Viele Teilnehmer berichten, dass das Handbuch auch nach der Ausbildung äußerst hilfreich ist und ein wertvoller Begleiter bleibt.
- ✓ Zusätzlich erhältst du einen **Ordner** mit Arbeitsblättern, Living-Turnarounds-Vorlagen, den Unterlagen für das Übungsprogramm und Platz für weitere Handouts, der dich auch nach der Ausbildung weiter begleiten kann.
- ✓ Außerdem gibt es einen **Schreibblock** und ein schönes **Heft** zum Notieren deiner Gedanken.
- ✓ Ein **ausgebildetes Team** unterstützt dich während der Ausbildung.
- ✓ Du erlebst, wie du **The Work im Alltag** einfach anwenden kannst.
- ✓ Es gibt eine **kostenlose Telefonkonferenz** nach dem Seminar.
- ✓ Ein **geniales Übungsprogramm** hilft dir, deine Erkenntnisse nach dem Seminar weiter zu vertiefen (das ist die vielleicht kraftvollste Möglichkeit, The Work nach dem Seminar lebendig zu halten).
- ✓ Du kannst ein **ermäßigtes Einzel-Coaching-Paket** mit mir oder mit den Teammitgliedern buchen (gilt nur, solange Termine frei sind).
- ✓ Nach Abschluss dieses 1. Teils erfüllst du die formale Voraussetzung, um am **2. Teil der Ausbildung zum Coach für The Work of Byron Katie** teilzunehmen.
- ✓ Dieses Ausbildungs-Seminar wird vom „Verband für The Work of Byron Katie (vtw)“ mit **7 Tagen auf die Anerkennung als „Coach für The Work (vtw)“ angerechnet**.

## ► Teilnahme-Voraussetzung

Die wesentliche Voraussetzung zur Teilnahme ist der Wunsch, dich weiter auf The Work, also auf dich selbst, einzulassen. Offizielle Teilnahmevoraussetzung sind in der Regel mindestens vier Seminartage mit The Work. Dieser 1. Teil der Ausbildung baut auf Ralf Heskens Intensiv-Seminar oder auf Byron Kates «School for The Work» auf – es ist der nächste Schritt der Reise zu dir selbst, der nächste Schritt mit The Work, eine Vertiefung ein weiteres Erlösen deiner einschränkenden Glaubenssätze. Insofern kann es schön sein, das Intensiv-Seminar oder die School vor der Ausbildung zu machen, das ist aber keine Voraussetzung.

### ► Termine Ausbildung Teil 1

- 16.–23.06.2017 In Rahden  
(Zwischen Hannover u. Osnabrück)
- 15. – 22.09.2017  
in Chieming (am Chiemsee)

### ► Termine Ausbildung Teil 2

- 22.–29.10.2017  
(Zwischen Hannover u. Osnabrück)
- 18.–25.02.2018  
in Chieming (am Chiemsee)

**Zu jedem Ausbildungs-Seminar gibt es eine eigene detaillierte Beschreibung.**

## ► Rabatte

Wenn du dieses Ausbildungsseminar gemeinsam mit einem Intensiv-Seminar bei mir buchst, dann erhältst du 100 € Rabatt. Und bei gleichzeitiger Buchung des 2. Teils der Ausbildung erhältst du weitere 100 € Rabatt auf den 2. Teil.

## ► Themen und Inhalte im 1. Teil der Ausbildung (Auswahl)

### Identifizieren der Glaubenssätze

- Das Ausfüllen des Urteile-über-deinen-Nächsten-Arbeitsblatts als Meditation in einer konkreten Situation.
- Die Vertiefung deiner Works durch ein tieferes Verständnis der einzelnen Punkte des Urteile-über-deinen-Nächsten-Arbeitsblatts.
- Das Ausfüllen des Urteile-über-deinen-Nächsten-Arbeitsblatt für einen Klienten (was dir das Begleiten in der Praxis enorm erleichtern kann).
- Das Nutzen von Befürchtungs- und Bedeutungslisten, um deine Kernglaubenssätze zu identifizieren.
- Weitere Möglichkeiten, um (Kern-) Glaubenssätze zu identifizieren.
- Finden deiner stressigen Überzeugungen aus einer Liste allgemeiner Glaubenssätze über Klienten und das Begleiten.
- Wie du einschränkende Glaubenssätze beim Begleiten erkennen kannst.
- Sinnvolles Formulieren der Glaubenssätze, damit diese gut und einfach überprüft werden können.

### Professionelles Begleiten mit The Work

- Wie die »Prinzipien für Begleiter« dir dein Begleiten und sogar dein Leben erleichtern können.
- Lerne, den 4 Fragen zu vertrauen.
- Einsatz der Unterfragen auf eine Art, die das Begleiten vereinfacht.
- Was du tun kannst, wenn jemand auf die 4. Frage keine Antwort oder keine Beispiele für eine Umkehrung findet.
- Was sind Umkehrungen – und was nicht?
- Das Anwenden von Umkehrungen, die über die Standard-Umkehrungen hinausgehen.
- Die Kraft echter Beispiele und das Erleichtern des Findens richtig guter Beispiele.
- Wie du deinen Begleitungen einen Rahmen geben kannst, und es damit dir und deinen Klienten einfacher machst.
- Wie du deine Klienten einfach und klar zur Work zurückbringen kannst, wenn sie abschweifen.
- Wie du bei fast jeder Work mit dem »Sahnehäubchen« noch weitere schöne Geschenke auspacken und deine Erkenntnisse im Leben einfacher umsetzen kannst.
- Der nächste Schritt: Wie du die »Living Turnarounds« findest und wie du so die Umkehrungen noch lebendiger werden und umsetzen kannst.
- Wie du die Wiedergutmachung (für dich oder deine Klienten) gut einsetzen kannst, um noch mehr Freiheit zu entdecken.
- Wie die Partner-Work (also die Work übereinander) gut funktioniert – und wie du sie mit Klienten einsetzen kannst.
- Wie du The Work bei Themen wie Sucht, Entscheidungen, Krankheit, Schmerz, Ängsten und weiteren anwenden kannst.

### Klärende Prozesse und Training des Verstandes

- Klären deiner Lebensthemen.
- Wie du noch mehr Freiheit von Ängsten, Scham und Schuld erleben kannst.
- Vertiefe deine Fähigkeit, Kritik als Geschenk anzunehmen.
- Wie du alt Glaubenssätze gründlich auflösen kannst.
- Erfahre tiefer, dass das Universum ein freundlicher Ort ist, und dass alles, was geschieht für dich geschieht und dir nicht einfach nur zustößt.

### Befreiung und Vertiefen der Erkenntnisse durch:

- einen sicheren Rahmen für deine Prozesse und für dein Lernen
- viele praktische Übungen
- absolute Freiwilligkeit in allen Übungen
- gut aufbereitetes Lehrmaterial
- Ralfs Begleitungen vor der Gruppe
- Feedback als Geschenk nutzen können
- Geh-Meditationen, geführte Meditationen, Atem-Meditationen
- spielerische Übungen
- Berücksichtigung neuer Erkenntnisse aus der Lernforschung

## ► Über Ralf

Ich praktiziere The Work seit 17 Jahren. Seit zwölf Jahren biete ich Seminare und Einzelbegleitungen mit The Work und seit zehn Jahren The-Work-Ausbildungen an. Ich liebe diese innere Arbeit, da sie ein so liebevoller und klarer Weg zur eigenen Wahrheit und damit zur inneren Freiheit und zur (Selbst-)Liebe ist. Und weil sie funktioniert. Ich bin von Byron Katies „Institute for The Work (ITW)“ als „Certified Facilitator“ zertifiziert und vom „Verband für The Work of Byron Katie e. V. (vtw)“ als Coach und Lehrcoach anerkannt.



1999 habe ich, nach einem Leben voller Angst und Unsicherheit, erkannt, dass mich die Fragen der Work befreien werden, wenn ich sie wirklich in mein Leben hole. Und: Das hat geklappt! Inzwischen sind innerer Friede und Freude die Basis meines Lebens – und nicht mehr die Gedanken, die ich wie zwanghaft geglaubt hatte. Was ich immer wieder so faszinierend finde ist, dass uns das Überprüfen stressiger Themen mit The Work meist nicht nur mehr Klarheit und Frieden bringt, sondern uns immer wieder zeigt, worum es uns eigentlich wirklich geht, wie wir wirklich leben möchten. Jedes Coaching, jedes Seminar ist so auch ein weiteres Verschmelzen mit meiner wahren Natur, die immer schon frei, friedvoll und glücklich ist. Unser wahres Sein ist Liebe – und das kann durch das Einlassen auf The Work als Weg immer deutlicher offenbart werden.

Meine vielfältigen Lebens-, Berufs- und spirituellen Erfahrungen helfen, andere einfühlsam und klar mit The Work zu begleiten. Ich habe tiefe Erfahrungen mit Meditation, im Advaita, in der spirituellen Selbst-Erforschung nach Sri Ramana Maharshi, im unmittelbaren Erleben der Emotionen nach Gangaji, mit dem Enneagramm und vielem mehr gemacht.

Heute bin ich 48 Jahre alt, glücklich verheiratet und Vater zweier wundervoller Töchter (3 & 15 Jahre).

**Jedes Problem, jeder Stress ist eine Folge der Gedanken, die wir glauben. Deswegen kann uns The Work auch Klarheit für jedes Anliegen ermöglichen. Besonders tiefe Erfahrungen habe ich in der Begleitung folgender Themen gemacht:**

- Selbstzweifel und Ängste
- dem Gefühl, nicht gut genug sein
- Beziehungen und Sexualität
- Eltern und Kinder
- Körperliche Schmerzen und Krankheiten
- Geld, Beruf und Karriere
- Anerkennung und Liebe im Außen zu suchen
- Süchte, Abhängigkeiten, Essstörungen
- Sexueller Missbrauch
- die Rollen in unserem Leben, beispielsweise als Frau, Mann, Tochter, Sohn, Mutter, Schwester, Bruder, Schwiegertochter/-sohn, Geliebte/r, Gemobbte/r oder Helfende/r
- die Rollen im Berufsleben, beispielsweise als Führungskraft, Lehrer, Coach, Arzt oder Heilpraktiker
- Spirituelle Krisen
- The Work als spiritueller Weg

---

**Ralf Heske – The Work of Byron Katie**  
**Coach und Lehrcoach (vtw) | Certified Facilitator (ITW)**  
**Coaching | Seminare | Ausbildung**

Eielkampsweg 21e, D-25469 Halstenbek

Tel. 04101 8 55 99 88 | E-Mail: [mail@ralf-heske.de](mailto:mail@ralf-heske.de) | Web: [www.ralf-heske.de](http://www.ralf-heske.de)

Ralf auf Facebook: [www.facebook.com/coach.ralf.heske](https://www.facebook.com/coach.ralf.heske)