

# The Work of Byron Katie

# RALF HESKE

## Ausbildung zum Coach für The Work, Teil 1

### Vertiefe deine Erfahrung mit The Work

mit Ralf Heske – Online an zwei langen Wochenenden:

**24.04.–27.04. und 19.06. – 22.06.2025**



*Offen auch für Menschen, die The Work »nur« für sich vertiefen möchten.*

*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 ist die Gelegenheit, deine Erfahrungen mit The Work zu vertiefen. Es ist ein Training, um aus dir selbst heraus leichter Frieden finden zu können, auch wenn die Umstände herausfordernd sind. Deine Fähigkeiten als Begleiterin oder Begleiter können sich hier weiter entfalten. Entdecke in dieser Ausbildung mehr Klarheit, inneren Frieden und Lebensfreude.**

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.

Teilnehmer dieses Teils der Ausbildung sagen oft: »Ich bin wieder mehr zu Hause angekommen.« Wir wissen um diesen Zustand des wahren Seins, in dem wir Freude, Weite, Liebe und Glück erleben, wir hatten nur den Zugang dazu verloren.

Das Schöne ist: mit dem anschließenden Übungsprogramm 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 25-jährigen Erfahrung mit The Work.

»4 Fragen, die alles verändern: Das große Praxisbuch für The Work nach Byron Katie« von Ralf Heske, erschienen bei Gräfe und Unzer, ist auch das Praxisbuch zur Ausbildung. In der Ausbildung erhältst du auch ein Handbuch speziell zur Ausbildung.

Dieses Seminar ist 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.

### ► **Zufriedenheits-Garantie**



Ich zahle dir den gezahlten Seminarpreis zu 100 % zurück, falls du mit dem Seminar nicht zufrieden sein solltest. Bedingung dafür ist, dass du komplett am Seminar teilgenommen hast und mir innerhalb von 24 Stunden nach Seminarende schriftlich (beispielsweise per E-Mail) mitteilst, dass du nicht zufrieden warst und diese Geld-zurück-Garantie in Anspruch nehmen willst.

## ► Teilnahme-Voraussetzung

Die wesentliche Voraussetzung zur Teilnahme ist der Wunsch, dich weiter auf The Work, also auf dich selbst, einzulassen. Offizielle Teilnahmevoraussetzung ist es, in der Regel an mindestens vier Seminartagen mit The Work teilgenommen zu haben.

Sprich mich im Zweifel an, ob du die Teilnahme-Voraussetzung erfüllst.

## ► Anmeldung

Hier kannst du dich jetzt anmelden: [bit.ly/a1online25](https://bit.ly/a1online25)

Dafür kannst du auch den QR-Code rechts scannen.



## ► Materialien und Unterstützung

- ✓ Ralfs physisches **Handbuch zur Ausbildung** mit vielen Anleitungen und Anregungen (Versand per Post).
- ✓ Ralfs **Flipcharts zur Ausbildung** als PDF.
- ✓ Ein **ausgebildetes Team** unterstützt dich während der Ausbildung.
- ✓ Du erlebst, wie du **The Work im Alltag** einfach anwenden kannst.
- ✓ Es gibt eine **kostenlose Videokonferenz** nach dem Seminar.
- ✓ Ein **geniales Übungsprogramm** hilft dir, deine Erkenntnisse nach dem Seminar weiter zu vertiefen.
- ✓ Du kannst **ermäßigte Coaching-Prozesse** 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.**

## ► Anerkennung

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 sieben Tagen angerechnet.

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

### Identifizieren der Glaubenssätze

- Das Ausfüllen des Urteile-über-deinen-Nächsten-Arbeitsblatts (UNA) 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 die Gedanken zu entdecken, die Stress und emotionalen Schmerz verursachen.
- Weitere Möglichkeiten, um stressverursachende Gedanken zu identifizieren.
- Möglichkeiten, um (Kern-) Glaubenssätze zu identifizieren.
- Finden deiner stressigen Überzeugungen aus einer Liste allgemeiner Glaubenssätze über Klienten und das Begleiten.
- Erkenne einschränkende Glaubenssätze, die beim Begleiten mit The Work aktiv sind.
- Hilfreiches 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 und vertieft.
- 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 der Gesamtumkehr noch weitere schöne Geschenke auspacken und deine Erkenntnisse im Leben einfacher umsetzen kannst. (Früher habe ich die Gesamtumkehr »Sahnehäubchen« genannt.)
- Der nächste Schritt: Wie du die »Living Turnarounds« findest und wie dadurch die Umkehrungen noch lebendiger werden und du und deine Klienten sie besser umsetzen können.
- 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 Sucht, Entscheidungen, Krankheit, Schmerz, Ängsten und weiteren Themen anwenden kannst

## Klärende Prozesse und Training des Verstandes

- Klären deiner Lebensthemen, besonders Mutter/Vater.
- Wie du noch mehr Freiheit von Ängsten, Scham und Schuld erleben kannst.
- Vertiefe deine Fähigkeit, Kritik als Geschenk anzunehmen.
- Wie du alte 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 und geführte Meditationen
- spielerische Übungen
- Berücksichtigung aktueller Erkenntnisse aus der Lernforschung

## ► Termine und Zeiten

**Modul 1: 24.10.–27.10.2024**

**Modul 2: 28.11. – 01.12.2024**

- donnerstags: 16:30 – 20:00 Uhr
- freitags/samstags: 9:30 – 13:00 und 15:00 – 19:00 Uhr
- sonntags: 9:30 – 13:00 und 15:00 – 18:00 Uhr
- geführte Meditationen: freitags/samstags/sonntags: 8:30 – 9:00 Uhr
- Donnerstags gibt es etwa 30 Minuten Pause, in den anderen Sessions gibt es jeweils etwa 20 Minuten Pause.
- Da die Ausbildungsmodule intensiv wirken empfehle ich, dir die Seminarwochenenden möglichst komplett freizuhalten und in der Zeit keine weiteren Termine zu vereinbaren.
- Bitte plane Zeit zum Üben zwischen den Modulen ein.

## ► Kosten

Die Seminarkosten beinhalten das Handbuch zur Ausbildung sowie alle Materialien.

- 1.090 €** Frühbucherpreis bei Anmeldung bis zum 24.02.2025.  
Voraussetzung: Anzahlung von 100 € und Eingang der Restzahlung bis zum 24.03.2025.
- 1.190 €** Normalpreis bei späterer Anmeldung oder späterem Geld-Eingang.
- 100 €** Rabatt bei gleichzeitiger Anmeldung für ein Vertiefungs-Seminar.
- 100 €** Rabatt für Menschen mit geringem Einkommen und geringem Vermögen (nach Selbsteinschätzung) und für Studierende.
- 595 €** für Wiederholer:innen.

## ► Rabatt-Hinweis

Bei gleichzeitiger Buchung der 2. Teils der Ausbildung bei mir erhältst du 100 € Rabatt auf den 2. Teil.

## ► Anmeldung

Hier kannst du dich jetzt anmelden: [bit.ly/a1online25](https://bit.ly/a1online25)

Dafür kannst du auch den QR-Code rechts scannen.



## ► Über Ralf

Ich praktiziere The Work seit 25 Jahren. Nachdem Byron Katie mich 2004 aufforderte, The Work mit anderen zu teilen, biete ich seit 20 Jahren Seminare, Ausbildungen und Coachings mit The Work an. Ich liebe diese 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. Vom Verband für The Work of Byron Katie e. V. (vtw) bin ich als Coach und Lehrcoach anerkannt.

1999 habe ich, nach einem Leben mit wenig Selbstvertrauen und vielen Unsicherheiten erkannt, dass mich die Fragen der Work befreien werden, wenn ich sie in mein Leben hole. Und: Es hat funktioniert 😊. Inzwischen sind innerer Friede und Freude die Basis meines Lebens – und nicht mehr die Gedanken, die ich früher zwanghaft geglaubt hatte.

Was ich immer wieder so faszinierend finde, ist dass uns das Überprüfen stressiger Themen mit The Work nicht nur mehr Klarheit und Frieden bringt, sondern uns immer wieder zeigt, worum es uns eigentlich wirklich geht und wie wir wirklich leben möchten. Jede Work, jedes Seminar ist so auch ein weiteres Verschmelzen mit deiner wahren Natur, die immer schon frei, friedvoll und glücklich ist. Unser wahres Sein ist Liebe – und das kann durch The Work offenbar werden.

Meine vielfältigen Lebens-, Berufs-, Meditations- und spirituellen Erfahrungen und meine jahrzehntelange Erfahrung als Coach und Trainer für The Work ermöglichen es mir, andere einfühlsam und klar mit The Work zu begleiten. In den Seminaren vermittele ich The Work strukturiert und mit hohem Praxisanteil. Ich bin 56 Jahre alt und Vater zweier wunderbarer Töchter.

Jedes Problem, jeder Stress ist eine Folge der Gedanken, die wir glauben. Deswegen kann The Work uns mehr Klarheit für jedes Anliegen ermöglichen und uns neue Handlungsmöglichkeiten zeigen.

### **Besondere Expertise habe ich in der Begleitung folgender Themen:**

- Auflösen einschränkender Glaubenssätze
- Klärung von Lebenskrisen
- Therapiebegleitendes Coaching bei Depressionen und Traumata
- Coaching von Sportler:innen, Musiker:innen und Führungskräften
- Mangelndes Selbstwertgefühl, Scham, Schüchternheit
- Ängste & Befürchtungen
- Beziehungen & Sexualität, Eltern & Kinder
- Körperliche Schmerzen & Krankheiten
- Entdecken tiefen Selbstvertrauens



# RALF HESKE

**Trainer • Ausbilder • Autor • Coach**

Erich-Weinert-Str. 14, 07749 Jena

Tel. 0151 5245 2646 (auch Signal und WhatsApp)

[mail@ralf-heske.de](mailto:mail@ralf-heske.de) [www.ralf-heske.de](http://www.ralf-heske.de)

