

## Was ist The work?ist

The work ist ein Konzept, mit dem es sehr einfach ist, mit der Zeit anders zu leben und zu handeln.

The Work ist die Untersuchung Eine Momentaufnahme. Wie eine Fotografie. Es geht hauptsächlich um die Dinge wie: „das schaffst du nie. Du bist viel zu blöd dazu, bring unsere Familie nicht in Verruf, das kannst du nicht, das schaffst du nicht, das steht dir gar nicht zu. Du bist viel zu klein. ... usw. zu blöd und zu ...usw. Lass das bleiben, du wirst es sowieso nicht schaffen. Geld wächst nicht auf Bäumen, Was sollen denn die Leute sagen!“

Alle dies sind Sätze, die uns unsere Eltern, Großeltern und Lehrer als IHRE Sichtweisen, Meinungen und Ansichten mitgegeben haben, und die wir früher geglaubt haben, weil wir es damals nicht besser wussten.

Vielleicht hat die eine oder andere Denkweise zu ihnen selbst gut gepasst, aber zu uns passt sie schon lange nicht mehr. Wir sind erwachsen, wollen erfolgreich werden, gute Beziehungen führen und Zufriedenheit haben. Aber solche alten Prägungen sind mächtig und durchaus in der Lage, uns das Leben zu versauen. Unsere Eltern, Großeltern und Lehrer haben sich an diese Lügen geklammert. Da wir das jetzt erkennen und schon lange sehen, wie sehr diese Überzeugungen uns davon abhalten, erfolgreich und zufrieden zu sein. Nehmen wir all so diesen Lernprozess an und nutzen dieses Konzept The Work. Mit diesem Konzept erhalten wir die Möglichkeit, direkt an unserem Denken zu arbeiten und das ändert das Gefühl. Um ein gutes Leben zu haben und erfolgreich und zufrieden zu werden, sollte unser Kopf frei sein von diesen „Geschichten“ Wir lernen, dass unsere Sicht auf die Dinge eine Projektion war, die uns in unserem Fortkommen gebremst hat, weil wir daran und an diesen Geschichten / Glaubenssätzen festgehalten hatten.

Das ist besonders dann nicht gut, wenn wir Führungspositionen inne haben, Solostellen in den Orchestern besetzen, Solosänger werden wollen usw.

Ich selbst habe diese negativen Kräfte am eigenen Leibe lange gespürt und mich unter anderem auch deswegen für diesen Weg entschieden, anderen Menschen zu helfen, Ich durfte meiner eigenen Entwicklung zuschauen, indem ich diese mich wirklich sehr bremsenden Glaubenssätze auflösen konnte - mit Hilfe natürlich, und diese Erlösung und Befreiung möchte ich unbedingt jedem Menschen anbieten, der meine Hilfe sucht und sich auch von diesen alten Prägungen befreien möchte.

Mein Coaching ist eine tolle Möglichkeit, Unzufriedenheit, egal, in welchen Lebensbereichen, Fragen zu Ihrem Erfolg, Ihrer Gesundheit, Ihren Beziehungen, besonders dort gibt es ja oft diese Dauerbrenner, wo man denkt. Oh nein, nicht schon wieder! Die Augen verdreht und stöhnt und ehe das alles noch schlimmer wird und eskaliert mit dem Partner, dem Chef oder der Kollegin, rufen Sie mich einfach an. Sie werden überrascht sein, wie leicht das geht, dieses Problem zu lösen.

Das ganz große Problem liegt darin, dass wir das Grummeln im Bauch und im Kopf anfangs nicht als Glaubenssätze erkennen. Wir merken nur: irgendetwas stimmt nicht. Ich stagniere, ich bleib irgendwo stecken. Ich habe keinen Erfolg. Ich schiebe Entscheidungen wochenlang vor mir her, weil ich so unsicher bin, was ich machen soll, ich fühle mich schüchtern und ängstlich. Ich kann mich nicht verteidigen. Ich kann mich nicht wehren. Ich kann meine Meinung nicht äußern-ich traue mich einfach nicht. Wenn ich auf der Bühne reden soll, kriege ich Panik. All auch die Menschen, die immer denken: ich muss mich dauernd rechtfertigen, erklären und verteidigen oder wenn Menschen , deren Sätze meistens anfangen, mit :„aber, wenn-dann, weil...“ und die Ursache dazu zu erkennen, das geht alleine einfach nicht. Wir brauchen dafür den Blick von außen und professionelle Hilfe. Diese kann ich wirklich nur empfehlen, um diese 60.000 Gedanken, die uns täglich wie im Karussell durch den Kopf rattern, zu fassen zu kriegen.

Der Glaube an sich selbst. An wen/an was kann ich glauben? Kann ich an mich selbst glauben? Ich glaube an meine Mitarbeiter an unsere Produkte- Aber an mich selbst zu glauben, an meine Fähigkeiten, an meine Begabungen, -das geht irgendwie nicht.. Was bremst mich und was hemmt mich.

Haben wir jemals von den Eltern gehört: du bist so ein wundervolles Kind. Du bist das wertvollste Geschenk Gottes. Was hab ich für ein Glück, dass so ein wundervolles Kind in mein Leben kam. Du bist so klug und so begabt. Ich bin so stolz auf dich. Du bist mein Segen. Wie schön, dass du hier bist....???

Aber wenn man diese Themen einmal richtig erkannt hat und (zusammen mit mir )anschaut, kann es recht schnell gehen. Die Wirkung ist meistens, dass sich alles so leicht anfühlt und vor allen Dingen ist das Ergebnis dieser Erkenntnisse nachhaltig. In meinem Buch gibt es auch Anleitungen, wie man sich selbst auf die Spur kommen und Lösungen finden kann.

Der 5 Punkte Plan dient dazu, zu erkennen, wo wir selbst gerade stehen. Ich darf verstehen, dass, wenn ich dieses grummelige und ungute Gefühl weg haben möchte, ich aktiv werden muss und aktiv dafür sorgen sollte, Hilfe anzunehmen. Damit ich endlich zufrieden werden, erfolgreich, und in Leichtigkeit leben kann, meine Beziehungen interessant bleiben und auf meiner persönlichen guten und beruhigten Grundlage verlaufen können.

In meinem Buch beschreibe ich auch meine Arbeit in der Gruppe, wie wir sie in den Seminaren durchführen.

Das Beste ist natürlich immer, an diesen Gruppen teilzunehmen, um nicht nur an der eigenen, sondern auch an der Entwicklung der anderen Gruppenmitglieder Anteil zunehmen.

In meinen Seminaren geht es u.a. sehr oft um das Phänomen Stärken stärken. speziell dann spüren wir Glaubenssätze, die genau in dieser Phase deutlich, fühl- und sichtbar, hoch springen.

Denn man lobt sich ja nicht selbst, Eigenlob stinkt usw. So sind die meisten Menschen von uns erzogen worden.

Sehr starke Bremsen können auch folgende Begriffe sein: Erfolg, Disziplin, Druck, auch: Verstand, Liebe, Disziplin und MUSS. Diese Begriffe sind mit Bewertungen behaftet, die wir auch schon sehr, sehr lange kennen. Hier bedarf es, das eine vom anderen zu unterscheiden. Also die Bewertung von der normalen Begrifflichkeit abzukoppeln, damit wir gefühlsmäßig frei von ihnen werden. Auch ein sehr interessanter Prozess! Im Laufe des Prozesses mit den Fragen von The Work kommen Sie allmählich von selbst auf die Lösung Ihres Themas.

Sehr nützlich und wertvoll ist es, wenn wir mit Kindern ihre Stärken stärken. eine sehr nette und berührende Szene und ich empfehle allen Eltern und Großeltern sich auf DIESE Weise vorbildlich zu verhalten. Machen Sie nicht die gleichen Fehler wie Ihre Eltern, machen Sie das besser! Es sollte ihre Grundhaltung sein, sich absolut positiv und freundlich zu ihren Kindern einzustellen. Das bedeutet nicht, dass sie nicht auch Grenzen aufzeigen können. Es bedeutet nur, dass Sie Ihren Kindern beibringen, dass sie alles schaffen können, was sie wollen dass Sie ihnen vermitteln, dass sie stark und begabt sind und dass sie eine Freude sind. Seien Sie die komplette Unterstützung für Ihre Kinder. Ich empfehle Ihnen, das genaue Gegenteil von Ihren Eltern mit Ihren Kindern zu leben, vorausgesetzt, Sie haben sich in den obigen Beispielen wieder gefunden z.B: Sagen Sie, was Sie genau wollen: Bitte pass auf! Bleib stehen .

Bitte zieh Deine Jacke an. das sind große Unterschiede! Seien Sie klar damit. Sagen Sie: wie schön, dass du das schon kannst, das ist ja großartig. Ich bin sicher, dass sich auf diese Weise die positiven Glaubenssätze in Ihrem Kind verankern.  
Und Ihr Kind dadurch ein besseres Leben führen kann.

Wenn Ihnen dieses Positive, diese Freundlichkeit und diese Geduld schwer fällt, dann melden Sie sich einfach bei mir.

Wenn Führungskräfte zu mir kommen, sehen die Themen ähnlich aus. Auch sie dürfen ihren Mitarbeitern und Teampartnern Wertschätzung begegnen und sie Hundert Prozent unterstützen ,bzw. sie nach Möglichkeit deren Talente und Gaben sinnvoll im Unternehmen einsetzen. Die Überraschung für mich ist ziemlich oft, dass Führungskräfte immer denken ,das mache ich doch schon‘, aber wenn wir an diese Themen herangehen, spüren sie allmählich, dass noch Luft nach oben ist und noch weitere Qualitäten von ihnen gebraucht werden, damit die Mitarbeiter sich wohl fühlen können und das Unternehmen weiter wachsen kann.. Wie schön, dass Sie da sind“, sollte einer Ihrer bitte ehrlich gemeinten und empathischen Botschaften sein.

Wenn Sie nach unserer Session wieder nach Hause gehen, werden sie merken, wie befreit Sie sind und wie leicht Sie sich fühlen.

Büro Katie nennt ihr Konzept: “Das Ende allen Leidens.“

Wenn Sie (Irgendwann) nach diesem Prozess, durch den Sie gegangen sind, zurück schauen, werden Sie merken, was mit dieser Weisheit gemeint ist.

Unsere negativen Glaubenssätze sind genau das: ein Leiden. sie wiegen schwer, sie belasten uns, bremsen uns und hindern uns nicht nur an unseren Erfolgen und an dem Ausleben unserer Talente und Gaben. Sie lassen uns denken: das kann ich nicht, das geht nicht, ich habe keine Lust, bringt sowieso nix,... Sie urteilen permanent : der Egon ist viel zu dick die Annegret hat keinen Geschmack, meine Kollegen sind die letzten Affen, mein Chef hat keine Ahnung. Unsere Kinder sind zu dumm und bringen nix auf die Reihe. Alles Gründe, warum wir diese Unzufriedenheit unbedingt untersuchen sollten.

## **Das Resonanzgesetz**

Das Resonanzgesetz bedeutet, dass wir Menschen unterschiedliche Wahrnehmungen haben. Jeder schaut mit seiner Brille aufgrund seiner eigenen Vergangenheit. Ein Freund kommt zu Ihnen und anerkennt ihr wunderschönes Hemd oder Ihre schöne Bluse. Das ist ja eine wunderschöne Bluse/Hemd, das du trägst .5 Minuten später kommt ein anderer Freund und sagt: Mensch, Egon ,hast du das Hemd vom Flohmarkt gekauft für fünf Euro -so kannst du aber wirklich nicht aus dem Haus gehen!“

wer hat Recht? Der erste oder der zweite Freund? Ich sage : beide haben Recht. Jeder schaut mit seinen Augen und seiner eigenen Wahrnehmung auf den Egon und unsere Wahrnehmungen sind geprägt durch unsere Glaubenssätze, die wir von früher schon so lange und so gut kennen. In diesem Sinne gibt es keine Wahrheit. Es gibt nur Ihre Sicht und meine Sicht.Also unsere Projektionen.Diese sind aber UNSERE Bewertungen. Die Wahrheit ist, was der Egon macht. Und wenn er schon ein bisschen in sich ruht, ist es ihm völlig egal, was wir über ihn denken und urteilen. Er sagt sich: s „Was die denken, ist mir egal, und es geht mich sowieso nichts an.!“

Das hat aber nichts mit mir oder mit Ihnen zu tun, sondern es ist seine Wahrheit, die er lebt.

Zu diesem Thema gehören auch die Verurteilungen und Bewertungen über andere Menschen. Fragen Sie jemanden, wie er seine Nachbarn findet und er fängt an zu schimpfen, dann ist das doch wunderbar. Dann wissen Sie gleich, wie er selbst tickt.

Denn alle Bewertungen und Urteile über andere Menschen sind unsere eigenen Projektionen. Ich kann in einem anderen Menschen nur das wahrnehmen, was ich selbst in mir trage.in diesen Fällen sprechen wir über uns selbst. Gilt natürlich genauso, wenn ich über andere Menschen freundlich , respektvoll und wohlwollend spreche. Auch das sind Projektionen und wenn ich diese höre, weiß ich auch in diesem Fall, wie dieser Mensch tickt .

Zu diesem Thema passt folgende Szene: einer meiner Studenten, mit dem die Chemie nicht so 100 % stimmte, sagte einmal zu mir:“Sie sind eine blöde Kuh, Frau Martin.“Ich war gut drauf und konnte antworten:“da haben Sie völlig Recht, wenn ich so wäre wie Sie, würde ich das auch so sagen“

die andere Möglichkeit, die ich Ihnen anbieten kann, ist: „die Sache, bzw. ich kann nur das sein, was SIE davon denken/ halten.“

Ich rate immer, sich diese Sätze gut zu lernen. Selbst ,wenn Sie sie nicht aussprechen, tun die schon ihre Wirkung. Ihre Rückgrat bleibt gerade. Ihr Kopf bleibt gefühlt oben, Und Ihr Gesprächspartner schaut durch seine eigene Brille der noch nicht aufgeräumten Vergangenheit .Er hat sich gerade selbst verraten. Denn auch er kann nur das auf mich projizieren, was er in sich trägt. Ich könnte auch antworten: ach, vielen Dank, dann weiß ich ja Bescheid.

Doch Achtung: dieses Wissen entbindet uns nicht von Selbstreflexion. Wenn jemand ein ehrliches Feedback für mich hat, dann nehme ich ihn und sein Feedback ernst und schaue, ob ich was daraus lernen möchte/ sollte und kann.

Viele Projektionen laufen emotional ab. Ein ernst gemeintes Feedback läuft nicht emotional ab ,sondern es entsteht aus einer gereiften, erwachsenen Haltung Und lässt mich sein Wohlwollen und Interesse an meinem Weiterkommen spüren.

Und noch etwas: wenn ich sein Feedback nicht erbeten hatte, wird er auf mich zukommen und fragen, ob ich es hören möchte.

Sollte dieses Feedback Anerkennung und Wertschätzung sein, dann nehme ich sie dankend an und freue mich darüber. Ich muss dieses Feedback nicht klein machen, indem ich.B. sage, war gar nicht so schwer oder Ach, ging ganz einfach, war nicht so schlimm , das Kleid ist schon alt und war ganz billig.usw. Sie wissen, was ich meine, dieses Herunterspielen und klein machen -damit sollten wir aufhören. Es reicht Ihre Antwort: vielen Dank, das freut mich jetzt. Wenn Sie damit Probleme haben, rufen Sie mich an.

Byron Katie hat vier spezielle Fragen entwickelt, um diesen Prozess gut durchführen zu können. Ich persönlich habe diesen Fragenkatalog etwas erweitert, wodurch für mehr emotionale Nachhaltigkeit gesorgt ist.

Diese Fragen richten sich vor allem an unsere Geschichten und fragen nach der Wahrheit dieser Geschichten. Überhaupt ist dieser Prozess von The work, sehr gut dazu geeignet, die Wahrheit herauszufinden Wir lernen, Unsere Projektionen von der Wahrheit zu unterscheiden.. Das bringt tiefe Klarheit, die wiederum zur Leichtigkeit und zur Freiheit führt.

,