

Willst du dein Leben noch mehr genießen?

- Konflikte lösen und (inneren) Frieden finden

Intensiv-Woche mit „The work of Byron Katie“

„Sie hätte mich nicht anmeckern sollen! Er sollte sich endlich melden! Meine Chefin/ meine Eltern (etc.) hätten sich anders verhalten müssen!“ So und ähnlich denken wir über andere, wenn wir uns ärgern oder verletzt fühlen. Wenn uns die Entschuldigung/ das Recht haben versagt bleiben, die andere Person unerreichbar ist oder „stur bleibt“, hängen wir in stressvollen Gedankenspiralen fest. Dann kämpfen wir „gegen die Wirklichkeit an“: Er/sie sollte anders sein!! Auch wenn wir es nicht wollen und uns andere wohlmeinend „loslassen“ empfehlen: Die stressvollen Gedanken denken uns und lassen sich aktiv auch nicht abstellen. Wir wachen im Morgengrauen auf und Ärger, Stress, Selbstmitleid, etc. sind wieder da. Manche wenden zur Abwechslung die Abwertung gegen sich selbst, dann lautet die Stress-Melodie: „Ich sollte anders sein, ich bin schuld!“ Auch diese Variante führt weder zum (inneren) Frieden noch zur Lösung.

Interessanter und hilfreicher ist der fundamentale Blickwechsel, den die Methode „The work“ ermöglicht:

Welche Geschichten erzähle ich mir? Welche Aspekte blende ich aus, d.h. wo sind meine blinden Flecke? Was ist der Nutzen meiner bisherigen Geschichte, d.h. mein heimlicher Gewinn? Welche Freiheit und welcher Frieden könnten entstehen, wenn ich mir eine andere Geschichte erlaube, einen anderen Blick auf mich und mein Gegenüber?

Mit der klar strukturierten Methode »The work«, lassen sich stressvolle Gedanken, Opfergefühle und Konflikte hinterfragen und im besten Fall auflösen. Du erlangst Deutungs- und Handlungsmacht zurück, entwickelst dich weiter und kannst Konflikte auch ohne den/die „Konfliktpartner_in“ lösen - durch deine veränderte Sicht der Dinge!

Ich lade dich in diesem **Intensiv-Wochen-Seminar** ein, an deinen aktuellen oder (ur-)alten stressvollen Gedanken zu arbeiten und eine faszinierende Methode zu erleben, die Projektionen aufdeckt, die Eigenverantwortung in den Mittelpunkt stellt und zu innerem Frieden beiträgt.

Du kannst dich auf ein bewegendes Seminar freuen, mit viel Kleingruppen und Paararbeit, tiefen Erkenntnissen und Humor.

Dieses Seminar ist offen für alle – Anfänger*innen und Fortgeschrittene in „the work“ und besonders auch für Coaches/Beratende geeignet.

Termin: Mo, 05. – Fr, 9.Oktober 2020

Leitung:

Nadja Plothe



- Dipl.-Politologin
- Freiberufliche Trainerin
- Systemische Coach (DCV)
- „Coach for the work“ (vtw)

Information & Anmeldung:

Nadja Plothe
Mathildenstraße 79
28203 Bremen
Tel: 0421-223 81 86
info@nadja-plothe.de
www.nadja-plothe.de

Bitte melden Sie sich bei Interesse schriftlich per Post oder Mail mit dem ausgefüllten Anmeldebogen an. Die Plätze werden nach der Reihenfolge der Anmeldung vergeben!

Veranstaltungsort:

Bei Elke Stratmann (einer geschätzten Kollegin von mir) im Grünen, Glückaufstraße 7, 31832 Springe (bei Hannover), mit der S-Bahn erreichbar bis Haltestelle „Völksen“, von dort ca. 15min zu Fuß. Parkplätze vorhanden.

Fortbildungszeiten:

Mo Anreise ab 14:30h, Seminarbeginn um 15h, d.h. Mo 15-18h und 19:30-21h, Di – Do jeweils ca. 9-12:30h und 15:30-18:30h, Do zusätzlich 19:30-21h, Fr 9- 12:30h

Gruppengröße: 6 -12 Teilnehmende

Kosten:

Sonder-Einführungspreis: 390,- €,

plus ca. 150 Euro bar vor Ort zu zahlen für Übernachtung vor Ort und Voll-Verpflegung.

Verpflegung: Ich kaufe für die Woche ein, so dass es vegetarisches, vollwertiges Frühstück und Abendbrot gibt. Es braucht Mithilfe bei der Zubereitung von Frühstück und Abendbrot, das teilen wir ein. Mittags wird für uns gekocht.

Übernachtung:

Wir sind in Elke`s schönem Haus mit Blick ins Grün und schöner Natur zum spaziergehen drum herum! Es gibt von daher eher einfache Übernachtungsmöglichkeiten in Zweibett-Zimmern und einmal auch zu dritt. Wer mehr Ruhe und Komfort möchte: Es gibt in der Nähe den schönen Hermannshof, dort können Zimmer gebucht werden:

<https://www.hermannshof.de/tagen-uebernachten.html>

Es wäre auch möglich, täglich nach Hause zu fahren, wovon ich eher abrate, da der innere Prozess eher unterbrochen wird und der Alltag hereinschneit..

Bitte vereinbare während der Woche keine weiteren Termine.

Was kann dir dieses Seminar bringen?

Zu verstehen, dass wir uns selbst in „Problemtrancen“ bringen und daher die Macht haben, uns stattdessen in „Lösungstrancen“ zu bringen. Dadurch ein erfüllendes Gefühl von innerem Frieden, mehr Lebensfreude und einem tiefen Gefühl von Mitgefühl dir selbst und anderen gegenüber. Erkennen, dass die Realität freundlicher ist als die Geschichte, die wir über sie geglaubt haben. The Work kann hilfreich sein, um Beziehungsthemen zu klären, bei mangelndem Selbstwertgefühl, bei Stress, bei Ärger und Ängsten, bei Schmerzen, beim Umgang mit Krankheiten, Süchten oder Essstörungen, bei Scham-und Schuldgefühlen oder bei dem Gefühl, dich als Opfer der Umstände zu fühlen, nicht gut genug zu sein oder irgendwie nicht frei zu sein. Coaches/Beratende nehmen eine wertvolle Methode mit in ihre Praxis!

Seminarort in Springe



Die Seminar-Assistenz

macht:

Elke Stratmann,

Coach, Organisationsberaterin,

Coach for the work, etc

Anmeldebogen

Hiermit melde ich mich verbindlich für das
Wochen-Intensiv-Seminar mit „The work of Byron Katie“-
Willst du dein Leben noch mehr genießen?

- Konflikte lösen und (inneren) Frieden finden
am 05. – 09. Oktober 2020 in Springe bei Hannover an:

Vor- und Nachname	
Adresse/ Rechnungsanschrift	
Telefon	
Mail	

Nach der schriftlichen Anmeldung erhalte ich zeitnah eine Bestätigung. Später erhalte ich/ mein Arbeitgeber die Rechnung und überweise die Teilnahmegebühr für das Seminar im angegebenen Zeitraum. Kurz vor Beginn erfolgt eine detaillierte Einladung per Mail.

Teilnahmebedingungen:

Anmeldung, Bestätigung und Zahlung:

Ihre Anmeldung wird entsprechend dem schriftlichen Eingang berücksichtigt und ist verbindlich. (Per Post oder als PDF Datei per Mail.) Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie zeitnah eine Anmeldebestätigung sowie die Rechnung per Mail (ca. 8 Wochen vor Beginn des Seminars), die Sie oder ihr Arbeitgeber dann bitte zeitnah und auf jeden Fall vor Beginn überweisen.

Rücktritt:

Ein Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Ich berechne eine Bearbeitungsgebühr von 50 Euro, den Rest der Gebühr erhalten Sie zurück, bzw. ich stelle die 50 Euro in Rechnung, falls Sie noch nicht bezahlt hatten. Bei einer Stornierung ab 4 Wochen vor Fortbildungsbeginn wird das halbe Teilnahmeentgelt fällig. Bei Absagen ab 2 Wochen vor Fortbildungsbeginn wird das volle Teilnehmerentgelt fällig. Es ist evtl. eine Vertretung der angemeldeten Person möglich.

Veranstaltungsausfall und Änderungen:

Für das Zustandekommen der Fortbildung ist eine Mindestanzahl von 6 Teilnehmenden erforderlich; sollte diese nicht erreicht werden, behalte ich mir vor, die Fortbildung abzusagen. In diesem Fall erfolgt die volle Rückerstattung des Teilnahmeentgelts. Bitte haben Sie dafür Verständnis. Weitergehende Ansprüche an mich als Veranstalterin bestehen nicht.

Die Teilnahmebedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und bin mit Ihnen einverstanden.

Leitung: Nadja Plothe



„Mein Leben hat sich verändert, seit ich „the work“ kenne und anwende. Ich weiß, dass ich etwas ausblende oder übersehe, wenn ich tief im Frust stecke. Nichts hilft mir so sehr meine Gefühle & Gedanken zu lüften, wie diese klare Methoden.“
Nadja Plothe

Information & Anmeldung:

Nadja Plothe
Mathildenstraße 79
28203 Bremen
Tel: 0421-223 81 86
info@nadja-plothe.de
www.nadja-plothe.de

Bitte melden Sie sich bei Interesse schriftlich per Post oder Mail mit dem ausgefüllten Anmeldebogen an. Die Plätze werden nach der Reihenfolge der Anmeldung vergeben!

Datum, Ort

Unterschrift