

## Klar bleiben bei Kritik und Konflikt

### The Work of Byron Katie



mit Colette Grünbaum  
9./10. Mai 2020

Kritik, die Stress erzeugt, hat uns etwas zu sagen. Konflikte bergen ein Reifungspotenzial. Wer schwierige, stressreiche Situationen zu handhaben weiss, kann Überforderung und Burnout verhindern und seine Beziehungen klären.

An diesem Kurs mit The Work, erlebst du, wie stressreiche Konfliktsituationen zum Schlüssel für ein reiferes Verhalten und inneren Frieden werden.

Strebst du nach Harmonie und scheust Konflikte? Hast du Mühe, deine Meinung zu äussern und dich klar abzugrenzen? Rastest du in Konflikten manchmal aus? Oder erlebst du, wenn es laut und heftig wird, dass du wie aus dir herausfällst, handlungsunfähig wirst und erst im Nachhinein denkst, hätte ich doch... An diesem Kurs untersuchen wir unsere Gedanken zu belastenden Beziehungssituationen und üben, wie wir bei Kritik und in Konfliktsituationen klar bleiben und zu uns stehen können.

Mit der Selbstbefragungs-Methode The Work of Byron Katie decken wir hinderliche Überzeugungen und Verhaltensmuster auf, erkennen Zusammenhänge und erschliessen uns neue Denk- und Handlungsweisen, welche die Lebensqualität fördern.

Tauche mit mir ein, in das, was wir zutiefst suchen – die Wahrheit hinter unseren Überzeugungen.

**Wann:** 9./10. Mai 2020, Sa. 10.00-18.00,  
So. 09.00-17.00 Uhr

**Wo:** Spuren Salon, Bahnhofplatz 14, 8400 Winterthur. Gleich beim Hauptbahnhof.

**Kurskosten:** CHF 380.-

#### Kursleitung

Colette Grünbaum  
8400 Winterthur, Tel. 079 743 36 80  
Mail: [office@gruenbaum.ch](mailto:office@gruenbaum.ch)



Colette Grünbaum

Von BKI (Byron Katie International) Zertifizierte Begleiterin für „The Work of Byron Katie“. Seit 2000 Selbständig als Coach für The Work, mit Atemtherapie, Systemisch-Integrativer Paar- und Familientherapie und radikaler Vergebung.



Dieser Kurs wird mit 2 Tagen an die Anerkennung zum Coach vtw angerechnet.

Lit.: *PERLEN TAUCHEN mit The Work of Byron Katie* von Colette Grünbaum im J. Kamphausen Verlag, 2017