

# Danke, und nein!

## Klare Kommunikation mit The Work of Byron Katie

mit Colette Grünbaum in Winterthur  
1./2. Mai 2021

Wiederholung: 2./3.10.2021

Ehrliche Kommunikation bedeutet mit dem zu antworten, was du in deinem Herzen im Moment für wahr hältst. Ängste, dass es den anderen verletzen oder enttäuschen könnte, dass du dir etwas Wesentliches verbaust, es die falsche Entscheidung sein könnte, vernebeln oft die innere Klarheit. Es ist möglich, bedingungslos zu lieben, auch wenn deine Antwort "Nein" ist.

An diesem Kurs geht es darum zu erkennen, dass ein ehrliches "Nein" zu einer anderen Person ein "Ja" zu dir selbst ist und letztendlich auch ein "Ja" zu der anderen Person.

Mit The Work identifizieren und untersuchen wir die Überzeugungen, die uns daran hindern, klar zu kommunizieren. In Rollenspielen üben wir danach, unsere Wahrheit auszusprechen.

### THE WORK

„The Work“ gilt als einer der effizientesten Wege zur Lösung von Konflikten aller Art in Zweierbeziehungen, Familien- und Arbeitsverhältnissen. Überzeugungen und Gedankenmuster, die uns schwächen und begrenzen, werden mit The Work aufgespürt und mit vier Fragen untersucht. Dabei wird der Zusammenhang zwischen Denken, Fühlen und Handeln deutlich, und wir erkennen, was tatsächlich hinter festgefahrenen Verhaltensmustern steckt. In der Umkehrung der eigenen Überzeugungen eröffnen sich neue Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten. Die durch die Untersuchung freigesetzte Energie ermöglicht es, Klarheit, Spontaneität und Kreativität mit Leichtigkeit zu leben.

Mit den Fragen von The Work horchen wir in Stille in unser Inneres und warten, bis das tief in uns Verborgene ans Licht kommt.

Erlebe die Kraft von The Work, dieser Selbstbefragungs-Methode, die das Fundament legt, um tief greifende Veränderungen in deinem Leben willkommen zu heissen.

"Ein unehrliches Ja ist ein Nein zu dir selbst." Byron Katie

**Wann:** 1./2. Mai 2021 (auch 2./3.10.21)  
Sa. 10.00-18.00 + So. 09.00-17.00 Uhr

**Wo:** Altes Stadthaus, Marktgasse 53,  
8400 Winterthur, 2. Stock

**Kosten:** Seminar CHF 380.-

**Kursleitung + Anmeldung:** C. Grünbaum  
Tel. 079 743 36 80, office@gruenbaum.ch  
www.gruenbaum.ch



Colette Grünbaum, von ITW (Inst. für The Work) zertifizierte Begleiterin für "The Work". Seit 2000 Kurse, Einzelarbeit und seit 2008 Ausbildungen mit The Work. Atemtherapeutin, Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin.



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