

## Willst du Recht haben oder glücklich sein?

- mit der Coachingmethode „The Work of Byron Katie®“  
belastende Glaubenssätze & Konflikte in Beruf & Alltag lösen  
**Bildungsurlaub-Intensivwoche**

„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 „stur bleibt“, hängen wir in stressvollen Gedankenspiralen fest. Dann kämpfen wir „gegen die Wirklichkeit an“: Er/sie/es 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.

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 einen anderen Blick auf mich und mein Gegenüber erlaube?

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 leichter lösen.

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

Du kannst dich auf eine bewegende Woche 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/Supervisor\*innen geeignet.**

**Termin: Mo, 26. – Fr, 30. August 2024**  
Anerkannter Bildungsurlaub in Niedersachsen, Bremen, Hessen, NRW und Brandenburg und in weiteren Bundesländern auf Anfrage möglich!

**Leitung: Nadja Plothe**



Dipl.-Politologin  
Freiberufliche Trainerin  
Systemische Coach (DCV)  
Coach for the work® (vtw)  
Trainerin für das Zürcher  
Ressourcen Modell® (ZRM)

**Impressionen vom  
Tagungshaus Mikado:**



## Veranstaltungsort: Tagungshaus MIKADO

Zur großen Höhe 4, 27243 Prinzhöfte

Das **MIKADO** liegt direkt im Birken- und Kiefernwald im schönen Delmetal in der Wildeshauser Geest. Der Ort bietet Raum für intensive Naturerfahrung, zum Erholen & Kräfte sammeln.

Nächster Bahnhof: Ganderkesee oder Delmenhorst

## Fortbildungszeiten:

Mo Anreise ab 11:30h, Mittagessen um 12:30h,  
Seminarbeginn um 14h, d.h. **Mo 14 -17:30h** und **19:30 - 21h**,  
**Di - Do jeweils 9 -12:30h** und **15:30 -18:30h**, Do zusätzlich  
**20-21h**, **Fr 9 - 12:30h**, Abschluss mit Mittagessen

**Gruppengröße:** 8 -12 Teilnehmende

## Kosten:

Seminargebühr 300,- €, plus 436 € für 4 Nächte im DZ und vegetarische Bio-Vollverpflegung, im EZ sind es 486 €. Der Gesamtpreis im DZ beträgt also **736 €** und im **EZ 786 €**.

Bitte vereinbare während der Woche keine weiteren Termine, sondern bleibe komplett vor Ort!

## Was kann dir dieses Seminar bringen?

Zu verstehen, dass wir uns selbst in „Problemtrancen“ bringen und daher die Möglichkeit haben, uns stattdessen in „Lösungstrancen“ zu bringen. Dadurch in ein erfüllendes Gefühl von innerem Frieden, mehr Lebensfreude und einem tiefen Gefühl von Mitgefühl dir selbst und anderen gegenüber hineinwachsen können. 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, 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.

Je offener und ehrlicher du dich selbst kennenlernen und an deinen Themen arbeiten möchtest, desto mehr Klärung wird dir möglich sein. Coaches/Beratende/Supervisor\*innen nehmen eine wertvolle Methode mit in ihre Praxis!



Verein Niedersächsischer  
BILDUNGSINITIATIVEN e.V.



Das Seminar findet in pädagogischer Verantwortung des VNB Verein Niedersächsischer Bildungsinitiativen e.V., anerkannte Landeseinrichtung der Erwachsenenbildung, statt.



„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 Methode.“  
Nadja Plothe



## Information & Anmeldung im Tagungshaus Mikado:

Tel: 04224-95066

[kontakt@tagungshaus-mikado.de](mailto:kontakt@tagungshaus-mikado.de)

Tagungshaus MIKADO

Zur großen Höhe 4,  
27243 Prinzhöfte

[www.tagungshaus-mikado.de](http://www.tagungshaus-mikado.de)

## Bei inhaltlichen Fragen:

Nadja Plothe

Tel: 0421-2238186

[info@nadja-plothe.de](mailto:info@nadja-plothe.de)

[www.nadja-plothe.de](http://www.nadja-plothe.de)

