

# PRESSEMITTEILUNG

Raus aus dem Stress – Rein ins Leben mit The Work™

*Selbstcoachingmethode aus den USA in 2-tägigem Seminar in Düsseldorf erlernen*

**Mallorca/Berlin, 12.04.2010, ke** – Stress, wer kennt ihn nicht? Und doch, was bei dem einen Stress auslöst, ist für den anderen ein Kick. Stress wird also nicht durch ein Ereignis an sich ausgelöst, sondern durch die individuelle Bewertung jedes einzelnen erzeugt. Andauernder Stress kann uns krank machen und sogar zum Burnout führen.

**Das Seminar:** Hilfe zur Selbsthilfe ist das Grundprinzip des 2-tägigen Seminarkonzeptes, mit welchem der auf Mallorca und in Berlin lebende Trainer Ralf Giesen einen schnellen und effizienten Weg zu Lebensfreude und innerem Frieden aufzeigt. Unter dem Motto „Lieben, was ist“ lernen die Seminarteilnehmer vom 29.-30. Mai 2010 in der Papiermühle in Ratingen bei Düsseldorf in den Räumen von Spielraum e.V. die Methode „The Work™“ der Amerikanerin Byron Katie kennen. Interessierte oder einfach noch Unentschiedene können die Grundprinzipien von The Work™ am Freitag, dem 28. Mai auf einem kostenfreien Infoabend in den gleichen Räumlichkeiten kennenlernen.

**Die Methode: The Work™** ist leicht zu erlernen und einfach anzuwenden. Mit dieser erprobten Selbstmanagement-Methode aus den USA kann jeder selbst seinen Stress auflösen. Einmal erlernt, ist es möglich, den Prozess für sich allein weiterzuführen und sich auf effiziente Weise selbst zu coachen. Wer mit The Work™ arbeitet, geht in drei Schritten vor: Zuerst werden die stressvollen Gedanken aufgeschrieben – dafür gibt es erprobte Vorlagen, die im Internet zu finden sind, so unter [www.ifapp.de/ifapp/the-work-of-byron-katie](http://www.ifapp.de/ifapp/the-work-of-byron-katie)

Anschließend wird jeder der stressigen Gedanken mit vier Fragen hinterfragt und anschließend durch verschiedene Perspektivwechsel umgekehrt. Diese Methode ist das Yoga für den Verstand und schafft eine unmittelbar spürbare tiefe Erleichterung bei den Anwendern und auch Teilnehmern des Seminars.

**Studie der Stanford University belegt die Effektivität von The Work.** The Work wirkt. Das und die Effektivität der Methode belegt eine im Mai 2008 veröffentlichte Studie der Stanford University „Headache in the Pelvis 5th Edition“. Menschen, die The Work™ erleben, finden immer wieder, dass sich ihre aufreibenden Glaubenssätze - über das Leben, ihren Beruf, ihre Kinder, ihr Aussehen, ihre Gesundheit, andere Menschen oder sich selbst — radikal positiv verändern. Die Experten David Wise und Rodney Anderson der Stanford University halten Byron Katies Vorgehensweise für die beste Form der kognitiven Therapie.

**Der Trainer:** Ralf Giesen ist seit mehr als 14 Jahren Experte für Selbstmanagement und Persönlichkeitsentwicklung. Er wurde 2007 von Byron Katie als erster Deutscher offizieller Begleiter für die Methode „The Work™“ zertifiziert. Seitdem bildet er selbst Coaches und Trainer in Europa in der Methode The Work aus und bringt immer mehr Menschen auf seinen Vortragsreisen die wirkungsvolle Methode der vier Fragen nahe. Weitere Informationen unter [www.ralfgiesen.de](http://www.ralfgiesen.de)

### **The Work™ kennenlernen**

#### **Kostenloser Infoabend in Ratingen:**

Freitag, 28.05.2010 19:30 bis 21:30 Uhr

#### **Wochenendseminar:**

Samstag, 29.05.2010 10:00 bis 18:00 Uhr

Sonntag, 30.05.2010 09:30 bis 16:00 Uhr

**Kosten:** 190,00 Euro

#### **Spielraum e. V.**

Papiermühlenweg 74

Eingang B im Innenhof

40882 Ratingen

#### **Anmeldungen über:**

<http://www.ifapp.de/angebot/the-work-in-duesseldorf/>