

# The Work nach Katie Byron

## Grundlagen

### PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



"The Work" hinterfragt Glaubenssätze (beliefs) und Bewertungen, die zu Stressempfinden führen.

Diese Bewertungen sind mit Emotionen und Verhaltensweisen verbunden, die oftmals belastend sind. Durch die Selbstreflexion nach „The Work“ können diese Glaubenssätze mit Hilfe der Umkehrung und Spiegelung völlig neu, also positiv besetzt werden. Die negativen Gedankenmuster werden aufgebrochen und ein neuer Blickwinkel lässt neue

Lösungen entstehen und sichtbar werden. Dies führt zum Loslassen von Blockaden und zur Befreiung von hinderlichen Glaubenssätzen.

Die Basis der Anwendung stellen 4 Fragen dar, die auf die jeweilige Situation (die belastende Annahme) angewendet werden. Durch das Suchen und Finden nach Beispielen, im Hinblick auf die Fragestellungen und durch Spiegelungen, entsteht eine ungeahnte Klarheit.

Im Grundlagenseminar lernen Sie die Basisanwendung kennen und sind danach in der Lage, die Methode sofort anzuwenden. Viele Übungen und damit verbundene Selbsterfahrungen bilden den Rahmen des Seminars.

Inhalt:

- Grundsätzliches zur Methode „The Work“ nach Katie Byron.
- Die 4 Fragen und die Spiegelungen anhand von Interpretationssätzen (Annahmen), Verlangenssätzen (So sollte es sein...) und Wenn-Dann-Sätzen.

Das Seminar bietet jedem therapeutisch Tätigen ein wertvolles Werkzeug für die Praxis und den Alltag.

**Dozent/in Dipl.-Ing (FH), HP Psy Dagmar Waschat-Gräf:** Jg 1966, Frau Waschat-Gräf ist HP Psy und arbeitet in eigener Beratungspraxis in Duisburg, als Coach und psycholog. Beraterin. Ausserdem hat sie in ihrem 1. Berufsleben ein Studium zum Dipl. Ing. FH/Fachrichtung Modedesign abgeschlossen und arbeitete ca. 20 Jahre in leitenden Positionen im Mode- u. Bekleidungsbusiness. An den deutschen Paracelsus Schulen ist sie mit großem Engagement als Dozentin tätig, mit den Themenschwerpunkten: Kunst-u. Kreativtherapie, Atemtherapie u. -entspannung sowie "The work".

Termine:

**Fr. 12.12.2025**

13:00-18:00 Uhr

**Sa. 13.12.2025**

09:00-18:00 Uhr

**So. 14.12.2025**

09:00-17:00 Uhr

Preis:

**385,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Hüttenstr. 4  
40215 Düsseldorf  
Tel. 0211 - 137 37 41**

Seminarnummer:

**SSH40121225**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

