

Schnelle Hilfe im Gespräch mit der genialen Methode „The Work“

Wer auch immer mit den gesundheitlichen Problemen von Menschen zu tun hat, weiß einerseits, dass diese oft auch mit beruflichen, häuslichen, seelischen, finanziellen Situationen in Verbindung stehen, andererseits ist die Zeit für den Einzelnen knapp bemessen und Hilfe im Gespräch oder gar eine Art Therapie sind meist zu schwierig oder zeitaufwendig. Daher ist jede Methode, mit der man schnell und effizient helfen kann, willkommen. Im NLP (Neurolinguistisches Programmieren) oder RET (Rational-emotive Therapie) finden sich derartige Methoden, sie sind aber nicht einfach zu lernen und erfordern viel Übung. In dieser Situation hat sich eine Fragetechnik etabliert, die möglicherweise aus den genannten Richtungen kommt, die aber einen eigenständigen Weg gegangen ist: „The Work“. Diese Technik der Amerikanerin Byron Katie ist in wenigen Minuten zu lernen, die zu befolgenden Anweisungen passen auf eine Postkarte, die man auf jedem Schreibtisch platzieren kann, so lange man sie nicht auswendig beherrscht. Sie besteht im Grunde nur aus einigen Fragen, die zu den Aussagen gestellt werden, die der Klient vorher zu seiner Problematik (möglichst schriftlich) gemacht hat. Hierzu kann man einen Fragebogen benutzen, oder einfach nur einige Aussagen aufschreiben. Dass diese Fragetechnik hilfreich ist – oft in ungeahntem Ausmaß – kann man ihr nicht leicht ansehen, dazu wirken die Fragen zunächst zu einfach. Die starke Wirkung, die in schätzungsweise 80-90 % der Fälle zu beobachten ist, beruht auf nach meiner inzwischen dreijährigen Erfahrung auf einigen wenigen Prinzipien:

1. Der Klient findet seine Antworten und damit seine Lösungen selbst. Der Therapeut redet ihm nichts ein, versucht nicht zu überzeugen, er erntet daher keinen Widerstand. Er muss das Problem nicht einmal verstehen. Der letztere Tatbestand bedeutet für den Helfer einen nicht zu unterschätzenden Vorteil, er leidet nicht mit, identifiziert sich nicht, schleppt die fremde Problematik nicht mit sich herum und muss nicht selbst nach Lösungen suchen. (Falls er dies möchte, kann er es natürlich tun; nach meiner Erfahrung ist es im therapeutischen Prozess jedoch hilfreich, wenn der Helfer zwar voller Empathie bleibt, sich aber jeder Identifikation enthält.)
2. Wir leben in einem gemeinsamen Energiefeld – der Klient befindet sich im Grunde nicht in einer schlimmen Problematik, sondern in einem Wachstumsprozess. Krankheit als Weg, Schicksal als Chance sind Schlüsselworte hierzu. Sowie dem Klienten dies bewusst wird, kann er über die Situation hinauswachsen. Die Fragetechnik kann diese Bewusstmachung leisten.
3. Die eigenen Antworten helfen dem Klienten, anzuerkennen, was ist. Erst wenn er seinen Standort akzeptiert hat, kann er einen Weg zu seinem Ziel suchen und finden.
4. Die Fragetechnik macht ihm bewusst, dass er räumlich und zeitlich in einem größeren Zusammenhang steht. Er kann lernen zu akzeptieren, dass die augenblickliche Situation eventuell einer größeren Sache dient, einem fernerem Ziel, einem oder mehreren anderen Menschen. Er versteht, dass er nicht allein auf der Welt ist und es nicht immer nur um sein eigenes Wohl geht. Er erkennt, dass er auf lange

Website: <http://www.the-work.de> · E-Mail: boernermedia@onlinehome.de

Sicht nicht wissen kann, ob es wirklich besser für ihn wäre, wenn die Situation **jetzt** anders wäre, als sie es ist.

1. Indem er aus seinem Gefühl heraus antwortet, durchlebt er körperlich zwei entgegengesetzte Situationen: einmal jene, die ihm den Schmerz und das Problem verursachen und dann jene, die ihm keinen Schmerz bereitet. Die zweite Variante ist im Gespräch zunächst fiktiv, der Körper hilft ihm jedoch anschließend, die richtige Wahl zu treffen. Sein Körper und seine Seele möchten sich wohl fühlen und senden dem Geist anschließend die richtigen Impulse.
2. Die so genannten **Umkehrungen** seiner Glaubenssätze und Denkmuster zeigen dem Klienten schließlich Wege aus der Krise, neue, vorteilhaftere Denkmuster, möglicherweise konkrete Lösungen oder zumindest Hinweise, was getan werden könnte.

Nach meiner Erfahrung geht der Klient gestärkt und positiv gestimmt aus einer Sitzung mit „The Work“, selbst wenn diese nur wenige Minuten gedauert haben sollte. (Wünschenswert sind 10-30 Minuten, je nach Problematik.) Unabdingbar für die erfolgreiche Anwendung ist der Wille des Klienten, an seinem Problem zu arbeiten, sowie seine Fähigkeit, sich präzise auszudrücken. Beim letzteren kann der Therapeut helfen, stellt doch die klare Formulierung des Problems häufig bereits die halbe Lösung dar. Wenn jemand aber partout nur jammern will und auf Fragen nur mit neuen Variationen der Problematik oder mit neuen Problemen antwortet, wird die Methode zunächst versagen. Aber selbst Menschen, auf die dies zutrifft, berichten gelegentlich von anschließenden Verbesserungen. Oder sie kommen zur nächsten Sitzung mit einem größeren Willen zur Heilung. In schwerwiegenden Fällen kann die Methode natürlich nur Initialzündung sein – sie gibt aber vielen Menschen ein Werkzeug in die Hand, mit dem sie sich selbst helfen können. Der Therapeut kann Bücher, Audiokassetten oder Videos empfehlen, die dem Klienten helfen, sich selbst zu helfen. In vielen Städten gibt es Selbsthilfegruppen oder Therapeuten, die auf „The Work“ spezialisiert sind.

Last but not least eignet sich die Methode auch zur Selbsthilfe für den Therapeuten selbst, denn auch er hat es möglicherweise mit eigenen Problemen zu tun, seien sie nun berufsbedingt oder privater Natur. Wer die Methode an sich selbst anwendet oder zumindest erprobt hat, wird sie anderen um so besser vermitteln können.

Wie wird The Work durchgeführt?

Der Klient schreibt einige Kernaussagen auf, die ihn schmerzen.

Beispielsweise:

Ich verdiene zu wenig. Meine Frau macht mich wahnsinnig. Mein Mann ist zu oft betrunken. Mein Chef setzt mir die Pistole auf die Brust. Ich sollte gesünder sein.

Oder noch besser – er füllt einen Fragebogen aus:

Website: <http://www.the-work.de> · E-Mail: boernermedia@onlinehome.de

Wen oder was magst Du nicht? Wer oder was ärgert Dich? Wer oder was macht Dich traurig, verletzt oder enttäuscht Dich?

1. Was genau macht Dich krank und verursacht Dir Stress, Kummer oder Schmerz?

_____ *ist, tut, hätte nicht, hat mich*

2. Wie sollen sie sich ändern? Was willst Du von ihnen – was haben sie gefälligst zutun?

_____ *sollte, müsste eigentlich, hat zu*

3. Was genau sollten sie denken oder nicht denken, tun oder fühlen? Welchen Rathast Du für sie?

_____ *sollte oder sollte nicht*

4. Brauchst Du etwas von ihnen? Was sollen sie Dir geben oder für Dich tun, damit Duglücklich bist? Was hättest Du Dir gewünscht?

Ich brauche, will von _____, dass er/sie

Die Durchführung der eigentlichen Untersuchung besteht darin, dass zu jeder der aufgeschriebenen Aussagen folgende Kernfragen gestellt werden:

1. Ist es wahr? Wie ist die Wirklichkeit?
2. Kann ich es wirklich wissen? Kann ich wirklich wissen, dass es besser wäre, wenn meine Vorstellung wahr würde?
3. Was habe ich davon, dass ich erfolglos denke, meine Vorstellung sollte sich verwirklichen?
4. Wie würde ich mich fühlen, wenn ich nicht an dieser Vorstellung festhalten würde?
5. Wie muss ich meine Überzeugung umwandeln, damit sie mehr der Realität entspricht, oder damit ich einen Hinweis auf eine bessere Strategie erhalte?

Die **erste Antwort** bringt den Klienten unter Umständen zum ersten Mal dazu, seine Aussage oder Forderung wirklich zu reflektieren und in Frage zu stellen. Oft macht sie ihm den Gegensatz zwischen seiner Wunschvorstellung und der Wirklichkeit klar. (Selbstverständlich brauchen wir Wunschvorstellungen, um die Wirklichkeit verändern zu können. Normalerweise entsteht auch gar kein Problem: Wir ändern die Missstände, sowie sie uns auffallen. Was aber, wenn unsere Mitmenschen sich nicht um unsere Bitten scheren? Wenn wir den richtigen Job einfach nicht finden? Wenn unser Gesundheitszustand sich einfach nicht bessern will? Immer wenn uns das Auseinanderklaffen von Wunsch und Wirklichkeit zu frustrieren beginnt, ist es Zeit, die Methode anzuwenden. Mit anderen Worten, wenn Emotionen ins Spiel kommen, die in keinem Verhältnis zu dem „Missstand“ stehen. Oder wenn unsere Lösungsversuche immer wieder misslingen.)

Die **zweite Antwort** hakt noch einmal nach, natürlich nur, wenn der Klient auf die erste Frage mit Ja geantwortet hat. Kann ich wirklich wissen, dass mein Chef mich quälen will? Kann es nicht sein, dass er selber Probleme hat und sich abregieren muss? Kann ich wirklich wissen, dass es besser für mich wäre, wenn ich mehr Geld zur Verfügung hätte? Kann ich wirklich wissen, dass es für den Ehepartner besser ist, wenn er nicht herumschreit? Die Antwort stellt oft die Verbindung zu meiner

Umwelt, zu meinen Mitmenschen her. Sie stellt die Realität in den größeren Zusammenhang.

Die **dritte Antwort** sollte die negativen Emotionen ausdrücken, die der Klient angesichts des ungelösten Problems hat. Bei dieser Gelegenheit sollte er auch feststellen, ob diese Emotionen der Situation angemessen sind und ob sie zur Problemlösung bisher beigetragen haben. (Ich halte entgegen der Meinung mancher Menschen negative Emotionen für absolut unnötig. Ich persönlich brauche nur meinen Verstand, aber keinen Ärger, um zu handeln.)

Die **vierte Antwort** entwirft ein fiktives Szenario, wie es wäre, wenn er seine Wunschvorstellung fallen lassen würde. Sie dient wider Erwarten nicht dazu, seine Wünsche wirklich ad acta zu legen, sondern er erzeugt nur ganz bewusst eine Vorstellung, wie es sein könnte, wenn er es täte. Meist zeigt sich, dass eine spontane Beruhigung, Entspannung, das Gefühl von Großzügigkeit, Toleranz und Freiheit eintritt. Dieser Effekt ist meist spontan zu beobachten und er trägt, wie bereits erläutert, maßgeblich zu den zu erzielenden Erfolgen bei. Bei vielen Klienten hellt sich die Mimik auf, sie atmen aus und entspannen sich sichtlich.

Nun **wandelt** der Klient seine ursprüngliche Aussage **um**, indem er die gegenteilige Aussage macht. Hierzu gibt es meist viele Möglichkeiten. Sodann prüft man, ob diese gegenteiligen Aussagen realistischer, wahrer oder zumindest ebenso wahr sind wie die ursprüngliche Wunschvorstellung. Gewisse andere Umwandlungen können ein unerwartetes Rezept zur Bereinigung der Situation liefern. Die Umkehrungen sind der am wenigsten standardisierbare Teil der Methode. Hier sind Übung, Technik und Intuition gefragt.

Arbeitsbeispiel für die Methode „The Work“

Klientin: Ich mag meine Mutter nicht, weil sie mit mir, als ich zwölf Jahre alt war, zu meiner neurotischen Tante gezogen ist, die einen Waschzwang hatte und wo alles ganz schrecklich war.

Moritz: War das so?

Ja.

Moritz: Das war die Realität. Kannst du wirklich wissen, dass es besser für dich gewesen wäre, wenn du da nicht hingezogen wärst?

Vielleicht hätte ich dann noch Schlimmeres erlebt.

Moritz: Es gibt Menschen, die gehen über die Straße und da kommt ein Lastwagen und dann sind sie tot...

Das wäre noch schlimmer...

Moritz: ... weil sie zu einem bestimmten Zeitpunkt gerade **nicht** zu einer neurotischen Tante gezogen sind. Also wir können es nicht wissen. – Was hast du davon, dass du denkst, das hätte nicht sein dürfen?

Das hab' ich mich auch schon gefragt. Ich habe davon, dass ich immer die Schuld auf meine böse Jugend schieben kann.

Moritz: Genau. Und wie fühlt sich das an, wenn man die Schuld immer auf die böse Jugend schiebt?

Das fühlt sich an, als ob man ein Opfer ist und nicht selbständig.

Website: <http://www.the-work.de> · E-Mail: boernermedia@onlinehome.de

Moritz: Wie fühlt man sich, wenn man als Opfer durchs Leben geht?

Da fühlt man sich klein, minderwertig, abhängig. In einer schwächeren Rolle...

Moritz: Wie behandelt man sich selbst, wenn man denkt, man ist klein, schwach, Opfer. Man schiebt alles auf andere...

Man ist abhängig. Man ist freundlich, wo man gar nicht freundlich sein will, man trägt eine Maske, man ordnet sich Menschen unter, die man nicht mag und so weiter.

Moritz: Wie wärest du, wenn du nicht sagen würdest: Das hätte alles anders sein müssen in meiner Kindheit?

Dann wäre ich schon freier. Dann würde ich mehr aus meiner Kraft leben und mehr Wahlmöglichkeiten haben.

Moritz: Das Wunderbare bei „The Work“ ist, ich stelle nur Fragen und du antwortest aus deinem Herzen heraus. Ich glaube, das spürt jeder hier. Und du musst dich nicht ändern. Das ist das Faszinierende und fast Magische an „The Work“. Du sollst keine Erkenntnisse herausziehen, wie: „Ich hätte ja mein ganzes Leben anders leben können, wenn ich nach der Beantwortung dieser Frage das Bewusstsein hätte, das ich gerade habe“.

Man kann „The Work“ fast mechanisch auf diese Art tun. Immer wenn du einen kleinen Schmerz spürst über deine Kindheit, mach' „The Work“. Du musst dich nicht ändern! Du brauchst keine Erkenntnisse ziehen aus diesem Moment, den wir hier zusammen erleben, sondern du antwortest nur auf die Fragen. Das ist alles. Und dann warte ab, es passieren Wunder, oder auch nicht.

Ich hätte ja auch weglaufen können, oder in ein Kinderheim gehen können.

Moritz: Du musstest nicht dort sein. Du **wolltest** dort sein, weil du etwas wolltest. Was war das?

Ich wollte bei meiner Mutter sein.

Moritz: Also war es intelligent, dass du dich so verhalten hast. Und zwar aus einer Intelligenz des Herzens und vor allem freiwillig. Und jetzt drehen wir das um.

Ich sollte zu dieser Tante ziehen.

Moritz: Das ist die direkte Umkehrung, denn es war ja so, wie es war und damit ist diese Umkehrung wahrer als die ursprüngliche Aussage. Und es gibt noch eine Umkehrung?

Ich sollte nicht in Gedanken immer wieder zu dieser psychotischen Tante ziehen, denn dann verletzte ich mich ja immer wieder selbst.

Moritz: Es war vor dreißig Jahren und du hast es immer wiederholt in deinen Gedanken.

Genau. Wie sollten sie sich ändern? Sie sollten Rücksicht auf mich nehmen, mir die freie Wahl lassen. Meine Tante hätte uns mit ihrem Waschzwang und ihrer absoluten Kontrolle nicht so sehr bedrohen und manipulieren sollen.

Moritz: Sie hätte Rücksicht nehmen sollen. Ist das wahr? – Hat sie Rücksicht genommen? Menschen sollten Rücksicht nehmen? Gibt es hier jemanden, der den Glaubenssatz nicht hat? Jeder von uns denkt, die anderen sollten Rücksicht nehmen. Aber manchmal wirkt das nicht gerade so, als wenn die anderen Rücksicht nehmen würden. Das ist die Realität. „Die anderen sollten Rücksicht nehmen“ ist eine Lüge, denn sie tun es nicht.

Website: <http://www.the-work.de> · E-Mail: boernermedia@onlinehome.de

Und kannst du wirklich wissen, dass die anderen keine Rücksicht genommen haben?

Nicht ganz

Moritz: Das kannst du nicht wissen. Wir können nicht wissen, ob das, was wir als Nicht-Rücksichtnahme empfinden, auf lange Sicht vielleicht doch Rücksichtnahme ist.

Was hast du davon, dass du denkst, sie hätten damals Rücksicht nehmen sollen?

Wie denkst du über sie?

Na ja, dass sie egoistisch sind, neurotisch, zwanghaft, frustriert und machthungrig.

Moritz: Und wie fühlt sich das an, wenn man über andere Menschen denkt, dass sie egoistisch, machthungrig und zwanghaft sind?

Schlimm. Dann kriegt man Angst vor denen und wird misstrauisch und traut sich dann nicht mehr sie anzuschauen oder sein Herz zu öffnen.

Moritz: Genau. Wer wärest du, wenn du nicht denken würdest: „Die hätten Rücksicht nehmen sollen“?

Dann hätte ich mehr Vertrauen von Anfang an. So braucht es immer erst eine Weile. Dann wäre ich auch offener, ohne mich immer fragen zu müssen, was andere denken könnten, ob sie mich ausnutzen oder nicht. Und ich würde auch mehr Freunde oder Freundinnen haben.

Moritz: Ja. Toll. Und wenn du das umdrehst? „Die sollten mehr Rücksicht nehmen.“

Ich sollte mehr Rücksicht nehmen.

Moritz: Da könntest du was tun.

Genau. Ich sollte weniger urteilen, auch in Beziehungen. Ich würde weniger Wände aufbauen.

Moritz: So, die anderen sind unsere Lehrer. Sowie jemand keine Rücksicht nimmt, kann das hier oben „klick“ machen und ich kann sagen: „Ich sollte Rücksicht nehmen!“

Eine Zuhörer:in: Wäre es nicht sinnvoll, auch zu sagen: „Ich sollte mehr Rücksicht nehmen auf mich selber?“ Moritz: Sie schlägt Dir eine weitere Umkehrung vor. Wie klingt das für Dich?

Auch sehr gut.

Moritz: Wenn ich mich ärgere, dass andere keine Rücksicht auf mich nehmen, habe ich im selben Moment auf mich keine Rücksicht genommen. Ich spüre dann einen Stich und ich bin nicht bei mir, sondern beim Anderen. Im Straßenverkehr kann man das wunderbar üben. Byron Katie würde vielleicht sagen, Straßenverkehr ist dazu da, dass wir lernen, auf uns selbst Rücksicht zu nehmen, dafür ist er für uns geschaffen worden.

Moritz: Nimm jetzt mal etwas, das dir am meisten Schmerzen macht.

Ich habe oft morgens Beklemmung, ich fühle eine Enge hier, so dass ich manchmal sogar Angst kriege.

Moritz: Worauf führst du das zurück? Auf die Enge damals, ich durfte ja immer nur ein Zimmer betreten, ich durfte nicht so ohne weiteres aufs Klo gehen und keine Freundinnen einladen und durfte auch meinem eigenen Vater nicht sagen, dass meine Tante so neurotisch war. Moritz: Du warst in dieser Zeit in dieser Wohnung total beengt. Ist das wahr? So war die Realität.

Ja.

[Website: http://www.the-work.de](http://www.the-work.de) · [E-Mail: boernermedia@onlinehome.de](mailto:boernermedia@onlinehome.de)

Moritz: Und kannst du wissen, dass es für die Leute dort, für die Tante zum Beispiel besser gewesen wäre, wenn es anders gewesen wäre?

Nein.

Moritz: Kannst du wissen, dass es für dich besser gewesen wäre, auf lange Sicht?

Ja schon.

Moritz: Kannst du es hundertprozentig wissen?

Nein. Es hätte noch schlimmer sein können.

Moritz: Was hast du davon, dass du denkst, die Dinge hätten anders sein sollen?

Ich beenge mich selbst mehr, als nötig ist. Es zieht sich alles zusammen und ich habe die Schmerzen.

Moritz: Die Schmerzen kommen offensichtlich von den Glaubenssätzen und nicht mehr von der Situation, denn die gibt es ja nicht mehr. Da ist irgend etwas in deinem Kopf und das sind deine noch immer kreisenden Gedanken und Glaubenssätze.

Andere sagen, da ist auch Wut und Hass darüber, was man mir angetan hat.

Moritz: „The Work“ sagt nicht, dass man nicht auch andere Methoden einsetzen kann, um das alles auszudrücken. Wir benutzen hier alles, was wir können, um diese Gefühle anzuerkennen und auszuleben: Rebirthing, Primärtherapie, bio-energetische Übungen und so weiter. Wir arbeiten an dem, was auftaucht.

Wie wärst du, wenn du nicht mehr denken würdest, meine Kindheit hätte anders sein sollen?

Ich wäre unbeschwerter, ich würde mehr im Moment leben, mein Wahrnehmungsvermögen wäre weniger getrübt. Ich würde weniger auf andere reagieren. Ich würde mich im Ganzen freier fühlen. In Gedanken und im Körper.

Moritz: Auf einen Nenner gebracht: Bei „The Work“ kommt auf die dritte Frage: „Was habe ich davon...“ immer etwas Zusammenziehendes, etwas Kleinmachendes, man fährt seine Waffen aus, man macht sich eng, man ist allein.

Und auf die vierte Frage kommt fast immer so etwas wie: „Ich würde mich frei fühlen und ich wäre mehr ich selbst und ich wäre bewusster und ich würde mein Leben genießen.“

Als ich „The Work“ kennen lernte, kam mir das ein bisschen wie „mindfuck“ vor, aber dann sah ich, wie das von tief drinnen kommt und wie stark das wirkt, auch noch nach Tagen und Wochen. Sachen, die früher meine Knöpfe gedrückt haben, konnten mich plötzlich nicht mehr irritieren.

Und in großen Sälen, wenn da oben einer sitzt und „The Work“ macht, überträgt sich das auf alle Zuhörer, das hat eine kollektive Wirkung, vielleicht weil wir alle eins sind. Es gibt etwas in uns, das uns heilen will, es gibt etwas in uns, das die Fragen gestellt bekommen will und das die Antworten hervorbringt und das uns magisch verändert, während wir das machen.

Ich spüre das. Das hat bei mir schon angefangen zu wirken, als ich hierher fuhr und mich fragte, was ich auf den Bogen schreiben würde.

Moritz: Die Sachen, die wir hier bearbeiten, kommen hoch, damit wir „The Work“ damit machen – ich nenne das frech „den Arschtritt Gottes“, der uns daran erinnert, in welche Richtung wir uns entwickeln können. Nach einer Zeit, wenn wir „The Work“ eine Weile geübt haben, sind wir dankbar für die Sachen, die aufsteigen und weh tun, weil es in Wirklichkeit die Liebe Gottes ist. Gott spricht zu uns in dieser Form.

Wir kriegen nicht den Schmerz als Strafe, sondern als Möglichkeit zu wachsen.

[Website: http://www.the-work.de](http://www.the-work.de) · [E-Mail: boernermedia@onlinehome.de](mailto:boernermedia@onlinehome.de)

Moritz: Und mit Dingen, die immer wieder auftauchen, z.B. „Die anderen sollten Rücksicht nehmen!“, kann ich die Nummer Sechs machen, das ist eine kleine Selbstprogrammierung, die mich immer wieder an „The Work“ erinnert und dass mich eigentlich niemand ärgern will und dass ich meine Mitmenschen als meine Lehrer ansehen kann, die mein geistiges Wachstum vorantreiben. – „Dieser Mensch nimmt keine Rücksicht? Ah, ich bin derjenige, ich sollte Rücksicht nehmen.“ Dann bin ich bei mir. Und jetzt noch etwas Magisches: Die anderen ändern sich sehr oft, wenn man „The Work“ macht. Es wird jedenfalls oft berichtet, dass die anderen plötzlich mehr Rücksicht nehmen.

Ja, wir reagieren ja dann auch nicht mehr so schnell beleidigt oder gekränkt.

Moritz: Genau. So, hast du da noch eine Nummer Sechs?

Ich bin bereit, dieses Gefängnis wiederzuerleben.

Moritz: Da kannst du anhängen, „und wenn auch nur in Gedanken.“

Und – ich freue mich darauf, dieses Gefängnis wiederzuerleben, wenn auch nur in Gedanken...

Moritz: ... weil ich dann „The Work“ wieder machen kann.

Moritz Boerner ist Autor mehrerer Bücher über die besprochene Methode: „Byron Katies The Work – der einfache Weg zum befreiten Leben“ und „Gemeinsam lieben – der einfache Weg zur erfüllten Beziehung“ – beide bei Goldmann erschienen. Ein weiteres Buch, ebenfalls bei Goldmann erschienen: „Der Wahrheit ist es egal, wo du sie findest – Anleitung zu einem guten Leben“ ist erhältlich auf der Website des Autors und bei amazon. Beim Gabal-Verlag erschien ein Büchlein: „30 Minuten für die Auflösung von Ärger und Frustration“. Audio- und Videokassetten, DVDs und CDs sind beim Autor erhältlich. (Webadressen siehe unten.)

Bio

Moritz Boerner, geb. 1945, ist Filmemacher, Journalist, Buchautor, Seminarleiter, Künstler und Programmierer. Weitere wichtige Veröffentlichungen: „Hypnose und Suggestion“, „Weisheit aus dem Unbewußten“, „Tao der Trance“, „MagicWorks“ (Computergrogramm), „Abenteuer meiner Seele“, „Catch Your Dreams...“ (Kinofilme), „Publikumsbesänftigung“ (Theaterstück).