

IBSR/The Work

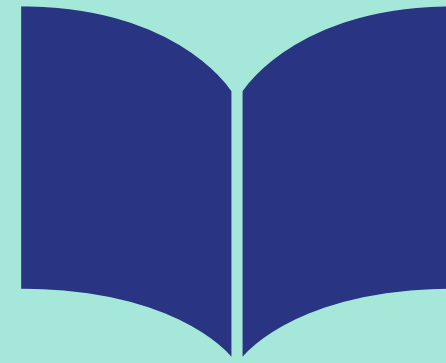
bei denkmalneu

23. Juni 2020

mit Chris Spieler

www.thework-seminare.de





IBSR (INQUIRY BASED STRESS REDUCTION) /THE WORK

- ▶ **Stress im beruflichen oder familiären Alltag reduzieren**
- ▶ **Krisen & Konflikte lösen**
- ▶ **Burnout vorbeugen und überwinden**
- ▶ **Beziehungen klären**
- ▶ **Aufräumen mit alten Geschichten**



BELASTENDE GEFÜHLE
SIND IMMER FOLGEN
EINSCHRÄNKENDER
ÜBERZEUGUNGEN.



VERGANGENHEIT



DER JETZIGE MOMENT



ZUKUNFT



DER JETZIGE MOMENT

(BEISPIEL: ICH BIN IM BÜRO)



VERGANGENHEIT



DER JETZIGE MOMENT



VERGANGENHEIT



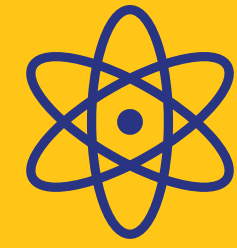
DER JETZIGE MOMENT



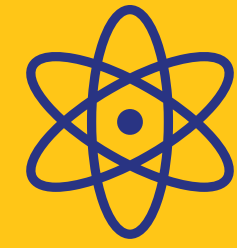
ZUKUNFT



DIE ABFOLGE DER SCHÖPfung



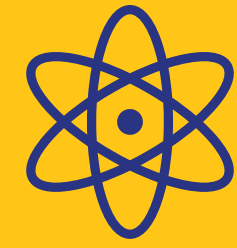
DENKEN



DENKEN



FÜHLEN



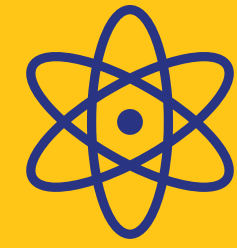
DENKEN



FÜHLEN



HANDELN



DENKEN



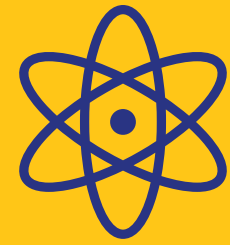
FÜHLEN



HANDELN



HABEN



ACHTE AUF DEINE GEDANKEN, DENN SIE WERDEN WORTE.

ACHTE AUF DEINE WORTE, DENN SIE WERDEN HANDLUNGEN.

ACHTE AUF DEINE HANDLUNGEN, DENN SIE WERDEN GEWOHNHEITEN.

ACHTE AUF DEINE GEWOHNHEITEN, DENN SIE WERDEN DEIN CHARAKTER.

ACHTE AUF DEINEN CHARAKTER, DENN ER WIRD DEIN SCHICKSAL.

Charles Reade (englischen Schriftsteller)

3 ARTEN VON **ANGELEGENHEITEN**



MEINE

ANGELEGENHEITEN



MEINE ANGELEGENHEITEN

- ▶ Was ich heute in der Mittagspause esse



MEINE ANGELEGENHEITEN

- ▶ Was ich heute in der Mittagspause esse
- ▶ Wann ich Sport mache



MEINE ANGELEGENHEITEN

- ▶ Was ich heute in der Mittagspause esse
- ▶ Wann ich Sport mache
- ▶ Wo ich heute Abend hingeh



DEINE ANGELEGENHEITEN



DEINE ANGELEGENHEITEN

- ▶ Welches Auto sich eine andere Person kauft



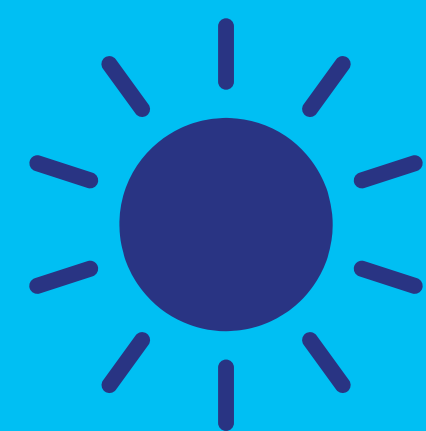
DEINE ANGELEGENHEITEN

- ▶ Welches Auto sich eine andere Person kauft
- ▶ Wie eine andere Person die Arbeit erledigt



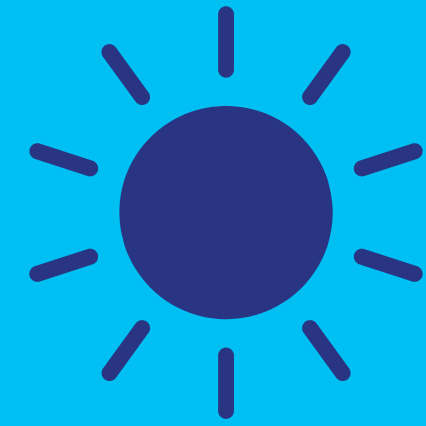
DEINE ANGELEGENHEITEN

- ▶ Welches Auto sich eine andere Person kauft
- ▶ Wie eine andere Person die Arbeit erledigt
- ▶ Welches Hobby eine andere Person ausübt



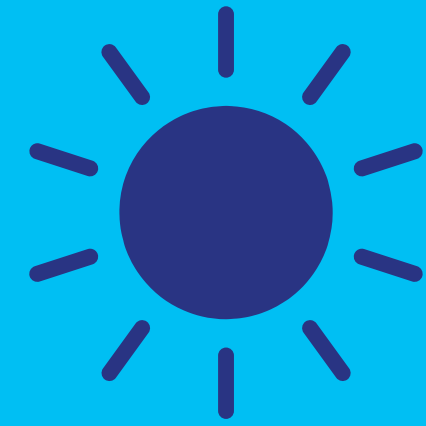
GOTTES

ANGELEGENHEITEN



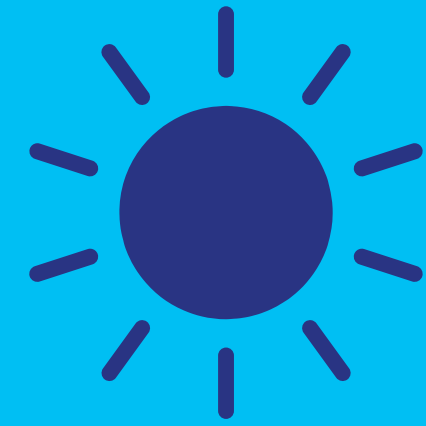
GOTTES ANGELEGENHEITEN

► Naturkatastrophen



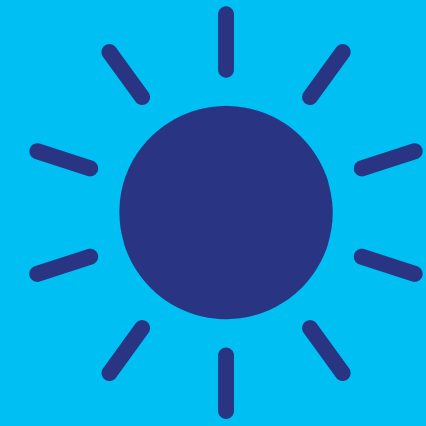
GOTTES **ANGELEGENHEITEN**

- ▶ **Naturkatastrophen**
- ▶ **Lottogewinne**



GOTTES ANGELEGENHEITEN

- ▶ Naturkatastrophen
- ▶ Lottogewinne
- ▶ (schönes) Wetter



GOTTES ANGELEGENHEITEN

- ▶ Naturkatastrophen
- ▶ Lottogewinne
- ▶ (schönes) Wetter
- ▶ Corona

 **MEINE ANGELEGENHEITEN**

 **DEINE ANGELEGENHEITEN**

 **GOTTES ANGELEGENHEITEN**



KRITIK ALS GESCHENK



KRITIK ALS GESCHENK

Ich gebe zu schnelle Anweisungen



KRITIK ALS GESCHENK

Ich gebe zu schnelle Anweisungen

- ▶ Ich fühle es, lasse mich darauf ein.



KRITIK ALS GESCHENK

Ich gebe zu schnelle Anweisungen

- ▶ Ich fühle es, lasse mich darauf ein.
- ▶ Frage mich selbst: „Könnte es wahr sein?“



KRITIK ALS GESCHENK

Ich gebe zu schnelle Anweisungen

- ▶ Ich fühle es, lasse mich darauf ein.
- ▶ Frage mich selbst: „Könnte es wahr sein?“
- ▶ Könnte die andere Person recht haben?



KRITIK ALS GESCHENK

Ich gebe zu schnelle Anweisungen

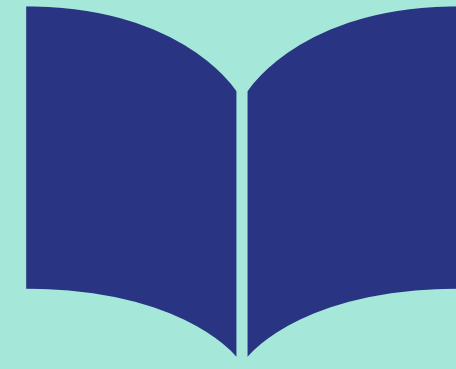
- ▶ Ich fühle es, lasse mich darauf ein.
- ▶ Frage mich selbst: „Könnte es wahr sein?“
- ▶ Könnte die andere Person recht haben?
- ▶ Wenn es mit Schmerz verbunden war, ist es ein Zeichen dafür, dass ich glaube es ist wahr.



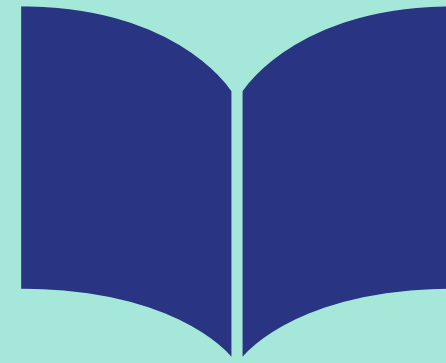
KRITIK ALS GESCHENK

Ich gebe zu schnelle Anweisungen

- ▶ Ich fühle es, lasse mich darauf ein.
- ▶ Frage mich selbst: „Könnte es wahr sein?“
- ▶ Könnte die andere Person recht haben?
- ▶ Wenn es mit Schmerz verbunden war, ist es ein Zeichen dafür, dass ich glaube es ist wahr.
- ▶ Wenn ich die Wahrheit dieser Kritik in mir selbst finde, findet dort der Krieg sein Ende.



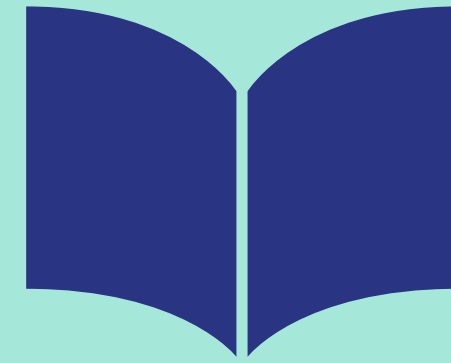
IBSR (INQUIRY BASED STRESS REDUCTION) / THE WORK



IBSR (INQUIRY BASED STRESS REDUCTION) /THE WORK

GEDANKE:

ER RESPEKTIERT MEINE ARBEIT NICHT.



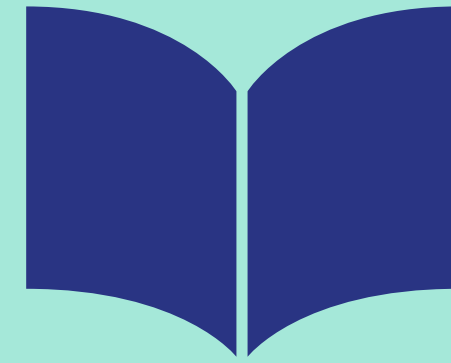
IBSR (INQUIRY BASED STRESS REDUCTION) /THE WORK

GEDANKE:

ER RESPEKTIERT MEINE ARBEIT NICHT.

1.

IST DAS WAHR?



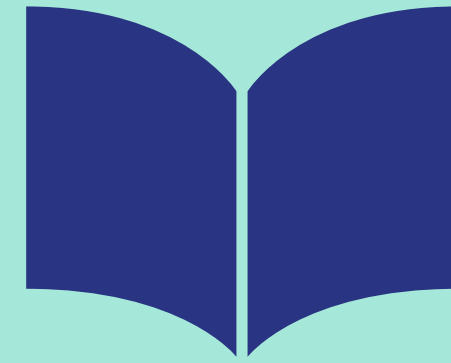
IBSR (INQUIRY BASED STRESS REDUCTION) /THE WORK

GEDANKE:

ER RESPEKTIERT MEINE ARBEIT NICHT.

2.

**KANN ICH MIT ABSOLUTER
SICHERHEIT WISSEN,
DASS DAS WAHR IST?**



IBSR (INQUIRY BASED STRESS REDUCTION) /THE WORK

GEDANKE:

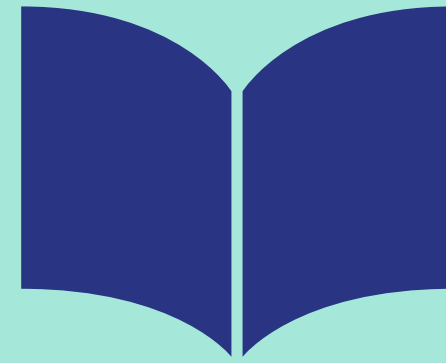
ER RESPEKTIERT MEINE ARBEIT NICHT.

3.

WIE REGIERE ICH, WAS PASSIERT,

WENN ICH DIESEN

GEDANKEN GLAUBE?



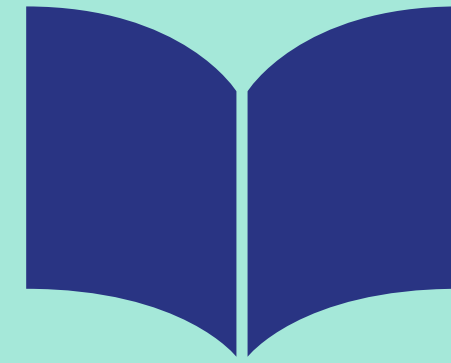
IBSR (INQUIRY BASED STRESS REDUCTION) /THE WORK

GEDANKE:

ER RESPEKTIERT MEINE ARBEIT NICHT.

4.

**WER WÄRE ICH
OHNE DIESEN GEDANKEN?**



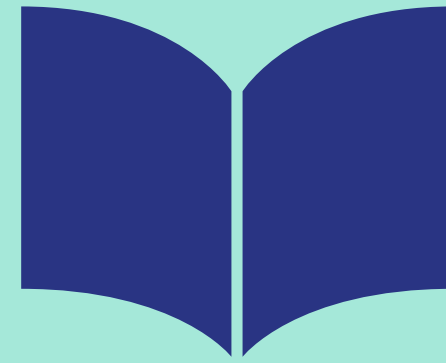
IBSR (INQUIRY BASED STRESS REDUCTION) /THE WORK

GEDANKE:

ER RESPEKTIERT MEINE ARBEIT NICHT.

UMKEHRUNGEN

INS GEGENTEIL



IBSR (INQUIRY BASED STRESS REDUCTION) /THE WORK

- ▶ **Moderne westliche Meditation**
- ▶ **Bewusstsein & Stille**
- ▶ **Für sich alleine oder mit eine*r Partner*in**
- ▶ **Selbsterkenntnis-Methode**
- ▶ **Nur Neugierde und Offenheit notwendig**
- ▶ **4 Fragen und Umkehrungen**

WIR LEIDEN NUR DANN, WENN
WIR EINEN GEDANKEN GLAUBEN,
DER IM WIDERSPRUCH ZUR
REALITÄT STEHT.

BYRON KATIE