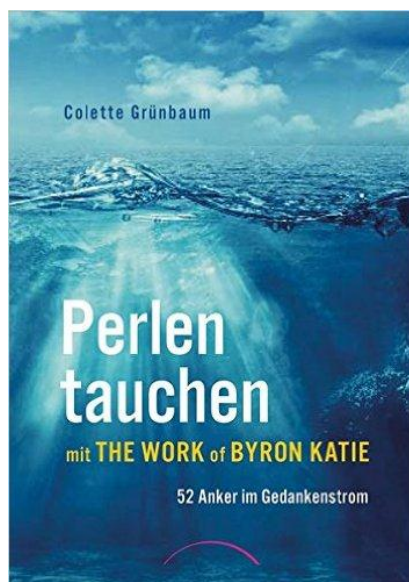


COLETTE GRÜNBAUM

Perlen tauchen

mit *The Work of Byron Katie*
52 Anker im Gedankenstrom

- ❖ Eine Einführung in die kraftvolle Selbstbefragungsmethode von Byron Katie
- ❖ Für jede Woche des Jahres eine Übung



Colette Grünbaum
Perlen tauchen

165 Seiten, 16,95 €

Erscheinungstermin: März 2017

ISBN: 978-3-95883-132-2

(auch als E-Book erhältlich für 12,99 €)

AUSBRECHEN IN EIN FREIES LEBEN

Überzeugungen, was der andere nicht hätte tun sollen, wie er wohl ist und was ihn motiviert haben mag, sind die Requisiten unserer Realität - an ihnen richten wir die meiste Zeit unser Handeln aus. Fatalerweise ohne zu merken, dass wir gar nicht mit der Wirklichkeit selbst in Kontakt sind, sondern mit Abbildern, die sich zwischen uns und unsere Mitmenschen schieben. Die Amerikanerin Byron Katie hat die erfolgreiche Methode *The Work* entwickelt, die anhand von vier einfachen Fragen diese einschränkende Barriere zum Schmelzen bringt: Wir können mit Kopf und Herz erleben, was mit uns und unserem Lebensgefühl geschieht, wenn wir lang gehegte Animositäten verabschieden. Stattdessen können wir uns für eine Version von uns selbst entscheiden, die Groll und Ungemach nicht mehr ins Außen projiziert, sondern sich anhand von sogenannten Umkehrungen auf die Suche nach Belegen macht, dass andere Deutungen der Wirklichkeit genauso möglich sind.

Ein magischer Schritt in die Freiheit, den die Autorin Colette Grünbaum in ihrem Buch *Perlen tauchen* als eine Möglichkeit vorstellt, uns angesichts verschiedener Herausforderungen im Leben immer wieder in der Gewissheit zu verankern, dass wir unsere bisherige Sicht aufs Leben und uns Menschen nicht als unverrückbar hinnehmen brauchen. Ob es sich um Beziehungen, Jobfragen, ein Hadern mit der eigenen Vergangenheit oder die ewige Suche nach Anerkennung handelt - im Lichte von *The Work* können wir uns gewissermaßen immer wieder eichen, indem wir dysfunktionale Glaubenssätze auf den Prüfstand stellen und uns lösen von dem Zwang, Recht haben zu wollen. So machen wir ein ums andere Mal die Erfahrung, dass sich unsere Gemüter aufhellen, Spannungen abfallen, Einsichten in den Kern des Mysteriums zu leuchten beginnen: Wir verstehen, dass praktisch jede Situation geeignet ist, um in die Tiefe unseres Wesens einzutauchen und einen inneren Schatz zu heben. „Wer sich auf *The Work* einlässt, riskiert, sich selber zu verändern und der zu werden, der er wirklich ist“, so Grünbaum.

ÜBER DIE AUTORIN



Colette Grünbaum ist fasziniert von der Kraft von Fragen. Sie befasste sich als Redakteurin mit den Bereichen Therapie, Psychologie und Spiritualität. Seit 2000 ist die Familien- und Atemtherapeutin primär mit *The Work of Byron Katie* und als Vergebungscoach in eigener Praxis tätig. In Kursen, einer Ausbildung zum Coach für *The Work* und in Einzelarbeit begleitet sie Menschen zu ihrer eigenen Weisheit. www.gruenbaum.ch