



FRIEDEN IM KOPF

**Mit
Schritt
für Schritt
Anleitung**

**FÜR DEINEN ERFOLG IM BUSINESS
MIT THE WORK VON BYRON KATIE**

KATRIN RIEDIGER

Katrin Riediger

Frieden im Kopf – für deinen Erfolg im Business

Erlange Mindset-Power
mit The Work von Byron Katie



Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung	5
Über das Buch	6
Widmung	7
Dank	7
Empfehlungen zum Umgang mit dem Buch	8
Einführung	13
Nimm dein Leben in die Hand.....	13
F Frieden – Freiheit	31
Vom Frieden zur Freiheit	31
Klar im Kopf, frei im Herzen.....	39
Die Notbremse ziehen	51
Was würde die Liebe tun	55
Die Antwort kennt nur mein Herz	61
Die drei Arten von Angelegenheiten	62
Du bist schuld	62
„Tränen oder Frieden?“	69
R Frieden – Reflexion	73
Utopia – Ein Alien landet	73
Wie passiert Veränderung?	83
Eingesperrt	97

	The Work und die Selbstliebe	98
I	Frieden – Identifikation	107
	Was war zuerst da, das Gefühl oder der Gedanke?.....	107
	Die Schlange ist nur ein Seil	115
	Der Schlüssel: Leben in der Gegenwart.....	121
E	Frieden – Erkennen.....	128
	„Du bist ja so was von krank!“	128
	Kritik – und was sie mit uns macht	131
D	Frieden – du oder ich?	
	The Work in (Geschäfts-)Beziehungen	139
	Schimpfst du noch oder liebst du schon?	139
	Ich bin das Drama	148
	Nichts erwarten, alles bekommen	149
	Ich brauche deine Liebe	153
	„Meine Kundin setzt mich unter Druck“	162
	Das Gute im anderen sehen	168
	Das ist doch banal – Es ist nicht banal!.....	172
	Hadern mit dem Schicksal.....	176
E	Frieden – Erfolg	179
	Die Überprüfung.....	179
	Teil I – Ausfüllen des Arbeitsblatts.....	182
	Teil II – Übungen zum Finden von belastenden Gedanken ..	191
	Teil III – Die innere Haltung und Vorbereitung	202

Teil IV – Die Überprüfung mit den vier Fragen.....	204
Teil V – The Work und die Unterfragen	216
Die Wertschätzungsliste	220
Ich habe keine Lust auf die Work!.....	221
N Frieden – Now! Lebe deinen Traum!	225
The Work und dein Business	227
Die Kündigung.....	229
Beruf – Berufung.....	232
Selbst und ständig.....	235
Mission, Vision und Werte – brauche ich das?	244
Befreiung	248
Ein ganz persönliches Wort an alle Frauen, die dieses Buch lesen	248
Nachschlag.....	255
Anhang	256
Bücherliste.....	256
Linkliste – zu finden auf katrin-riediger.de/buch	256
Arbeitsblätter auf katrin-riediger.de/buch.....	257
Arbeitsblätter auf thework.com/deutsch.....	257
Autorenprofil Katrin Riediger.....	259