

Mit nur 4 Fragen in deine Sichtbarkeit:
Blockaden lösen. Klarheit gewinnen.
Authentisch auftreten.



Mit 'The Work' von
Byron Katie zu einem
erfüllten und
erfolgreichen Leben



Inhaltsverzeichnis



Katrin Riediger

www.katrin-riediger.de

01	Einleitung	3
02	Einführung in 'The Work'	5
03	Wie funktioniert 'The Work'?	6
04	Was bewirkt 'The Work'?	9
05	Warum innere Klarheit unseren Erfolg beeinflusst	11
06	Sichtbar werden beginnt im Kopf.....	13
07	Meine Reise mit 'The Work'	15
08	Vorbereitung auf 'The Work'	17
09	Dein nächster Schritt	19
10	Impressum	21

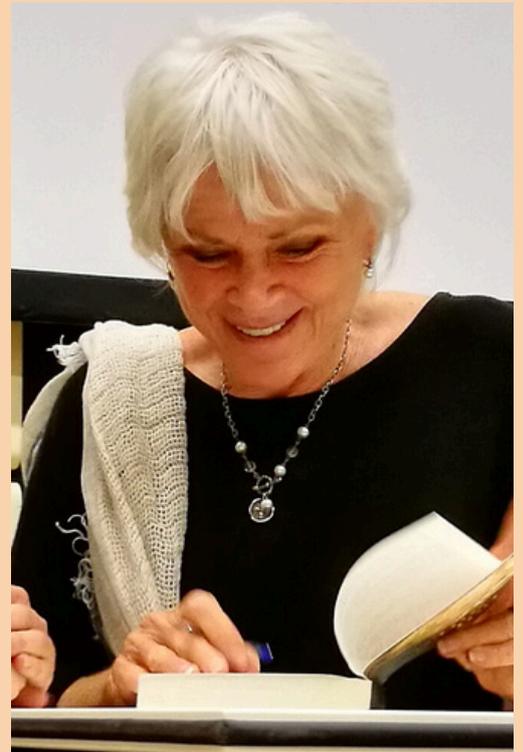
Auf vielen Seiten findest du weiterführende Ressourcen



01 **Einleitung**

In einer Welt, die dich als Selbstständige ständig fordert, scheint es manchmal unmöglich, innerlich ruhig und klar zu bleiben, besonders, wenn es darum geht, dich sichtbar zu machen. Der Wunsch, mit deinem Herzensbusiness gesehen zu werden und erfolgreich zu sein, trifft auf Ängste, Zweifel und alte Gedankenmuster. Schnell entsteht das Gefühl, dass echter Erfolg unerreichbar ist. Doch du weißt es eigentlich: **Es liegt an deinem Denken, dass du dich nicht traust, dich mit deinem Business zu zeigen.** Genau dort darf heute Veränderung beginnen.

'The Work' von Byron Katie bietet dir einen revolutionären Ansatz, um genau diese tiefsitzenden Glaubenssätze zu hinterfragen und die Welt – und dich selbst – neu zu sehen. Diese Methode hat schon Tausenden von Menschen geholfen, emotionalen Schmerz und innere Konflikte zu überwinden und den Weg in ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben zu finden.



[Lies hier mehr zu Byron Katies Geschichte.](#)

Stell dir vor, du könntest alte Denk-Muster durchbrechen, emotionale Lasten ablegen und nicht nur deine Beziehungen, sondern auch dein Business in neue Bahnen lenken. Dieses E-Book zeigt dir, wie du 'The Work' von Byron Katie nutzen kannst, um genau das zu erreichen.

Mache jetzt den ersten Schritt in Richtung **innerer Freiheit** und **äußerer Sichtbarkeit**. Wenn du diesen Ratgeber durchgearbeitet hast, lade ich dich herzlich zum **kostenlosen BALANCE-CHECK-IN** ein. Dort finden wir gemeinsam heraus, wie du durch meine Begleitung leichter und schneller in deine volle Kraft kommst – für dein Leben und dein Business.

02

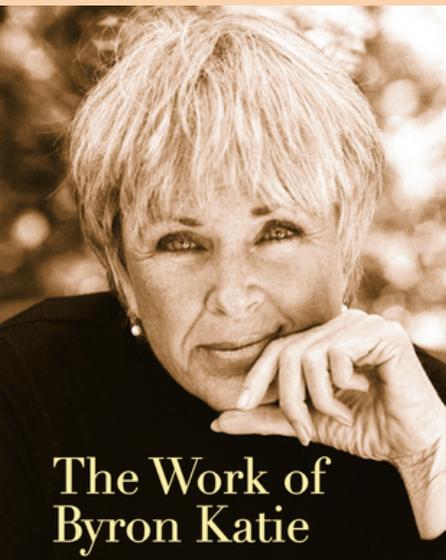
Einführung in 'The Work'

'The Work' ist ein kraftvoller Prozess der Selbstreflexion, der dir hilft, stressige Gedanken zu identifizieren und zu hinterfragen.

Mithilfe von **vier einfachen Fragen** und sogenannten **Umkehrungen** kannst du **neue Perspektiven** gewinnen und dich **von belastenden Gedanken lösen**.

Durch die Fragen lernst du, diesen Gedanken zu hinterfragen und dich von den damit verbundenen negativen Gefühlen zu distanzieren.

Der Prozess beginnt im Kopf durch die Beantwortung der vier Fragen, entwickelt sich jedoch zu einer **tiefen meditativen Erfahrung**. Du verstehst, was dich wirklich verletzt, und findest Klarheit, Zugang zu deinen Ressourcen und neue Lösungen für deine Probleme.



The Work of
Byron Katie



03

Wie funktioniert 'The Work'

'The Work' von Byron Katie ist eine **Methode zur Selbsterforschung**, die aus nur vier Fragen und der Umkehrung des ursprünglichen stressverursachenden Gedankens besteht. Sie hilft, unbewusste Glaubenssätze zu hinterfragen und aufzulösen.

Ein Beispielsatz könnte lauten:

„Ich muss alles perfekt haben, um bei meiner Zielgruppe gut anzukommen.“

Setze für „alles“ das ein, was dich persönlich unter Druck setzt – ob es dein Social-Media-Auftritt ist, dein Angebot, deine Webseite, dein Foto oder deine Texte.

Finde deinen Glaubenssatz und mach direkt mit.



Die vier Fragen:

Zunächst stelle ich dir die 4 Fragen vor.

Später kommen wir dann auch dazu, wo du diese Fragen anwenden kannst.

Nimm deinen Glaubenssatz und frage dich:

1. Ist das wahr? - Antworte nur mit Ja oder Nein

Hier geht es darum, unsere eigene Wahrheit zu hinterfragen und frei zu werden – nicht darum, Recht zu haben.

2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?

Diese Frage lädt uns ein, tiefer zu schauen und zu prüfen, ob unser Gedanke mit der Wirklichkeit übereinstimmt.

3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?

Beobachte, wie du dich fühlst, wenn du den Gedanken glaubst – körperlich und emotional. Bleibe bei diesem Gefühl und atme, nimm wahr und spüre, tue sonst nichts.

4. Wer wärst du ohne diesen Gedanken?

Stelle dir vor, wie es wäre, den Gedanken nicht zu haben – das Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit stellt sich ein!



Die Umkehrungen

Nachdem man die vier Fragen beantwortet hat, nutzt man die Umkehrungen. Der ursprüngliche Satz wird umgekehrt, um die eigene Perspektive zu erweitern.

„Ich muss NICHT alles perfekt haben, um bei meiner Zielgruppe gut anzukommen“,

weil es “perfekt” nicht gibt und subjektiv bewertet wird.

„Ich muss es ganz schräg machen, um bei meiner Zielgruppe gut anzukommen.“

Kannst du auch das finden?

Bei den Umkehrungen kannst du kreativ sein! :-)

Umkehrungen führen oft zu tiefen Einsichten und zeigen, dass Veränderung immer bei uns selbst beginnt.

04

Was bewirkt 'The Work'

Die regelmäßige Anwendung von The Work führt zu tiefgreifenden Veränderungen - besonders dann, wenn du dich endlich zeigen willst. Sichtbar zu sein beginnt mit deinem veränderten Denken.

Mehr Mut zur Sichtbarkeit:

Du erkennst, dass es deine Gedanken sind, die dich zurückhalten. Sobald du sie hinterfragst, verlierst du die Angst vor Bewertung - und gewinnst Vertrauen in dich und deinen Auftritt.

Klarheit im Denken:

Belastende Gedanken wie „Ich bin nicht gut genug“ oder „Ich brauche erst mehr Erfahrung“ lösen sich nach und nach auf. Dein Geist wird frei für Fokus, Kreativität und echtes Handeln.

Mehr Energie und Leichtigkeit:

Wer ständig an sich zweifelt, ist erschöpft. The Work befreit dich von dieser Last - und du spürst, wie Energie und Lebensfreude zurückkehren.

Innere Ruhe trotz äußerer Sichtbarkeit:

Du lernst, dich zu zeigen, ohne dich zu verlieren. Denn du musst nichts beweisen, wenn du dir selbst vertraust.

Weniger Angst, mehr Freiheit:

Viele Ängste lösen sich, wenn du erkennst: Es sind Gedanken - keine Tatsachen. Du wirst mutiger und spürst, wie sehr du dein Business gestalten kannst, wenn du innerlich frei bist.



"Die Welt ist, was du von ihr denkst."

Unsere Gedanken prägen, wie wir die Welt sehen und wie sie auf uns reagiert. Wenn wir friedvolle Gedanken hegen, begegnet uns die Welt mit großer Freundlichkeit. (Unbewusste) Aggression hingegen führt zu Konflikten.

Byron Katie sagt:

„Wir kämpfen gegen die Wirklichkeit und verlieren - aber nur jedes Mal.“

‘The Work’ zeigt uns, wie wir unsere Gedanken hinterfragen und auflösen können. Indem wir die Realität akzeptieren, wie sie ist, endet der innere Kampf. Statt Stress und Leid erfahren wir inneren Frieden.

Wenn wir lernen, unsere Urteile loszulassen, verändert sich nicht nur unser inneres Erleben - auch unsere äußere Welt wird von Liebe und Klarheit geprägt.

Durch das Hinterfragen belastender Gedanken öffnet sich der Weg zu einem friedvollen Leben und einer harmonischeren Welt.

05

Warum innere Klarheit unseren Erfolg beeinflusst

Unsere Gedanken beeinflussen nicht nur unser emotionales Wohlbefinden, sondern auch unseren Erfolg. Wenn wir uns in stressigen Gedanken verlieren, **blockieren** wir **unsere Kreativität**, den **Fokus** und unsere **Entscheidungsfähigkeit**.

'The Work' hilft uns, diese Gedanken zu hinterfragen und aufzulösen. Sobald wir den inneren Konflikt beenden, haben wir mehr Klarheit und Energie, um unsere Ziele zu erreichen. Tatsächlich haben wir sogar das Gefühl, dass **sich alle Türen zu unserem Vorteil öffnen**.

Diese Klarheit führt zu besseren Entscheidungen und mehr Selbstvertrauen, sowohl im privaten Bereich als auch im Business, wo wir genauso mit vielen Menschen in Kontakt sind.

Mit einem friedvollen Geist treten wir selbstsicherer und authentischer auf - was sich positiv auf unsere Beziehungen und unseren beruflichen Erfolg auswirkt.

Wir verschwenden keine Energie mehr im Widerstand gegen die Realität, sondern nutzen sie, um unsere Visionen zu verwirklichen.

Ein klarer Geist ermöglicht es uns, kreative Lösungen zu finden und effektiv zu arbeiten. So entsteht nicht nur innerer Frieden, sondern auch zwangsläufig äußerer Erfolg.

06 Sichtbar werden beginnt im Kopf

*Wie deine Gedanken dich zurückhalten -
und wie du sie mit The Work überwindest*

Du willst mit deinem Herzensbusiness sichtbar werden. Doch anstatt mutig nach außen zu gehen, drehst du dich innerlich im Kreis. Vielleicht kennst du Gedanken wie:

- „Ich bin noch nicht so weit.“
- „Andere machen das viel professioneller.“
- „Ich will nicht nerven oder zu viel von mir zeigen.“
- „Was, wenn ich abgelehnt werde?“

Diese Gedanken klingen wie Fakten - sind aber nur Gedanken. Und genau das ist der Schlüssel: Sichtbarkeit beginnt nicht mit Technik oder Strategie, sondern mit innerer Klarheit.

Wenn du diese Überzeugungen nicht hinterfragst, **steuerst du dein Herzensbusiness mit angezogener Handbremse**. Du postest zögerlich, formulierst unklar oder zeigst dich gar nicht. Nicht, weil du es nicht drauf hättest - sondern weil dein Denken dich vor einer Angst schützt, die du lange nicht hinterfragt hast.

The Work bietet dir hier eine kraftvolle Möglichkeit, genau diese Gedanken Schritt für Schritt zu überprüfen. **Statt dich zu pushen oder zu zwingen, öffnest du dir liebevoll den Raum**, das zu entdecken, was du wirklich glaubst - und zu sehen, wer DU wirklich bist.



Mini-Übung:

Was ist dein aktuell stärkster limitierender Gedanke, wenn du an Sichtbarkeit denkst?

Notiere ihn - ganz ehrlich. Und beginne, ihn mit den 4 Fragen zu hinterfragen.

Du wirst überrascht sein, was sich zeigt.

"Es braucht nur einen Menschen, um einen inneren Krieg zu beenden - dich."

- Byron Katie

Sichtbar zu sein ist kein mutiger Sprung ins Ungewisse - sondern eine Rückkehr zu dir selbst. Und genau dort beginnt dein Erfolg.

A blue ceramic mug is positioned at the top of the frame, partially filled with water. To its left, a silver tablet is partially visible, showing its home button. The background is a light-colored wooden surface with a vertical grain.

Hier Leseprobe abholen



07

Meine Reise mit 'The Work'

Vom Misserfolg zur inneren Klarheit

„Egal, ob du denkst, du schaffst es oder nicht, du hast in jedem Fall recht.“ – Henry Ford.

Ich war nie eine Einser-Schülerin. Es wurde weder Ehrgeiz gefördert, noch glaubte ich je selbst daran, irgendwann erfolgreich sein zu können. Diese Überzeugung zog sich durch mein ganzes Leben und führte dazu, dass meine erste Selbstständigkeit mit einem großen Desaster scheiterte.

Alleinerziehend, oft im Struggle unglücklicher Beziehungen, verschuldet und immer im Kampf um mehr Kunden, fühlte ich mich im Hamsterrad gefangen – erschöpft, zermürbt und mutlos.

Dann, im Dezember 2005, lernte ich 'The Work' von Byron Katie kennen. Ich befand mich wieder in einer belastenden Beziehung und war von großer Eifersucht geplagt, die wieder einmal verhinderte, dass ich mich um mein Business kümmern konnte.

Aber als mir das Buch über 'The Work' in die Hände fiel, veränderte sich alles. **Die Anwendung der vier Fragen brachte sofortige Ruhe, Klarheit und Fokus in mein Leben.**

07

Meine Reise mit 'The Work'

Der Weg zur Freiheit und beruflichem Erfolg

Erst viel später erkannte ich, dass ich auch meine Überzeugungen über meine Selbstständigkeit, Erfolg und mein Mangeldenken hinterfragen sollte.

In meiner Ausbildung zur Coachin für 'The Work' fiel es mir plötzlich wie Schuppen von den Augen: Durch das Lösen innerer Konflikte werden auch die Probleme im Außen gelöst. **Auch das Thema Geld war schon bald keines mehr!**

Mit dieser Erkenntnis begann meine wahre Transformation. Mein Selbstbewusstsein wuchs, und ich gewann Klarheit über meinen Weg. Im April 2020, mitten in der Corona-Pandemie, kündigte ich nach der erfolgreich absolvierten Ausbildung zur Coachin für 'The Work' meinen Teilzeitjob und wagte den Sprung zurück in die Selbstständigkeit – diesmal mit dem festen Glauben an meinen Erfolg.

Heute nutze ich 'The Work', um anderen Menschen zu helfen, ihre Kraft zu finden und mit Klarheit und Power mit ihrem Business in die Sichtbarkeit zu gehen.

Ich weiß jetzt: „Wir werden, was wir glauben.“





Vorbereitung auf 'The Work'

I. Gehmeditation – Finde deine Antwort

Die Gehmeditation besteht aus zwei Teilen:

Teil 1: Spüre nach innen: welche Frage bewegt dich?

Bemerke: was beschäftigt dich innerlich? Formuliere das in einer konkreten Frage.

Diese Frage beginnt mit „wie kann ich...?“

Gib dem gern etwa 10 Minuten Zeit.

Teil 2: Beobachte die Welt so, als wäre alles was du wahrnimmst ein Traum:

Was siehst du? Welches Objekt oder welches Element möchte dir etwas sagen?

Was ist die Botschaft an dich?

Schreibe dann auf, welche Antworten von der Natur, vom höheren Selbst, vom Universum oder von Gott (oder wie auch immer du es nennen magst) erhalten hast.

Durch die Gehmeditation erhältst du Antworten aus deinem Inneren und findest Klarheit.



08

Vorbereitung auf 'The Work'

II. Die Herzatmung - Auflösen der Ängste

Ängste sind eine Illusion. Konfrontiere dich mit ihnen. Es gibt keinen anderen Weg. Du musst mitten durch.

1. Setze dich hin und gib dir Zeit, deine unangenehmen Gefühle zu erforschen, sie kennen zu lernen, dich mit ihnen vertraut zu machen. Sie gehören auch zu dir und wollen dir nur ein Freund sein. dich aufmerksam machen auf die Dinge, die nicht gut laufen.

2. Sag ja dazu und bedanke dich. Beruhige die Gefühle und versprich dich darum zu kümmern.

3. Atme tief und langsam durch diese Gefühle hindurch und nimm alles wahr. Bilder, körperliche Empfindungen, emotionale Veränderungen.

4. Taucht ein neues Gefühl auf, widme dich diesem genauso. Vergiss das Atmen nicht.

5. Untersuche dann die Sätze, die diese Ängste auslösen. Z.B.: „Wenn ich mich selbstständig mache, lande ich unter der Brücke“. Ist das wahr?



09

Dein nächster Schritt

Frieden im Kopf ist der Schlüssel zu deiner Sichtbarkeit und deinem Erfolg als Unternehmerin. In meinem **Buch „Frieden im Kopf – für deinen Erfolg im Business“** zeige ich dir Schritt für Schritt, wie du mit The Work innere Blockaden und stressige Gedanken auflöst – für mehr Klarheit, Selbstvertrauen und echte Sichtbarkeit. **Denn deine Ausstrahlung beginnt in deinem Denken.**

Stell dir vor, wie es wäre, mit innerer Ruhe und klarem Kopf den nächsten Schritt zu gehen. Keine Selbstzweifel mehr, keine inneren Konflikte – stattdessen Fokus, Leichtigkeit und ein Auftritt, der dich zeigt, wie du wirklich bist: klar, authentisch, kraftvoll.

Was passiert, wenn du nichts tust?

Bleiben dann nicht dieselben Unsicherheiten? Bleibt dein Business im Schatten, obwohl so viel in dir steckt?

Jetzt ist deine Chance, das zu ändern. Komm ins Handeln!
Für dich. Für deine Vision. Für deine Sichtbarkeit.

BALANCE-CHECK-IN

Dein kostenloses Erstgespräch



Lerne mich im kostenlosen Erstgespräch, dem **"BALANCE-CHECK-IN"** kennen und finde heraus, wie du mit innerer Klarheit den Booster für deine Sichtbarkeit und damit deinen Erfolg zündest. Gemeinsam schauen wir, wo du stehst, was dich blockiert und wie du die Hindernisse auf deinem Weg beseitigen kannst.

Was passiert, wenn du diesen Schritt machst?

Du gewinnst Klarheit, Fokus und neue innere Stärke. Du erkennst, was dich wirklich blockiert - und beginnst, dich mutig und authentisch zu zeigen. Du trittst selbstbewusst auf, sprichst mit Klarheit über dein Angebot und machst sichtbar, wofür du stehst

Klicke jetzt und sichere dir deinen BALANCE-CHECK-IN. Werde Sichtbar! Dein Erfolg wartet schon auf dich - du musst nur den ersten Schritt machen.

JETZT BUCHEN

Visit my website:
www.katrin-riediger.de



10

Impressum

Firmenname:

Katrin Riediger

Mindset Business Mentorin

Kontakt

+49 15679 396 034

(nur Text per Whats App!)

E-Mail

kontakt@katrin-riediger.de

Instagram

[@katrin_riediger.the_work](https://www.instagram.com/katrin_riediger.the_work)

Podcast

[Frieden im Kopf](#)



Online und in Rosenheim, Ebersberg und München

Bildquelle: eigene und Canva