

Coachings mit IBSR (Inquiry-based stress reduction)

Entdecken Sie Ihre innere Weisheit

Was ist IBSR bzw. The Work of Byron Katie?

Inquiry-based stress reduction (IBSR) bzw. The Work of Byron Katie ist ein einfacher und kraftvoller Frageprozess zum Aufdecken von belastenden inneren Einstellungen und stressauslösenden Gedanken.

Durch die Methode gelingt es, Gedanken und Glaubenssätze zu identifizieren, die zu Ärger, Frust und Stress führen und diese schrittweise durch Hinterfragen aufzulösen. Sie lässt sich wunderbar für die Reflexion von Alltagskonflikten, Beziehungsstress, Ärger im täglichen Leben oder zur Auflösung stressiger Denkmuster einsetzen.

Durch die Anwendung der Methode verändert sich der Blick auf die Realität, die Mitmenschen und uns selbst: Er wird freundlicher, respektvoller und unangenehme Gefühle nehmen ab. An ihre Stelle treten mehr Klarheit und Lebensfreude.

The Work ist eine einfache Methode, um Ärger oder Frust zu lösen und mehr Selbsterkenntnis zu erlangen. Immer wieder wird gesagt, „lass‘ doch einfach los“ oder „akzeptiere es“. Aber wie?

Der menschliche Verstand will Recht haben und behalten. Dann analysiert er und urteilt – oft automatisch, nebenbei. Und gerade dieses automatische Urteilen und Denken kann für mehr inneren Frieden, Freude und Freiheit genutzt werden.

Durch die Anwendung der Work, wird quasi indirekt, das Loslassen und Akzeptieren erreicht und eingeübt.

Was sind die Ursprünge von The Work?

Byron Katie hat sie „entdeckt“ und so genannt. Manche sehen eine Nähe von The Work zu den Arbeiten von Albert Ellis, dessen Methode im Bereich der kognitiven Verhaltenstherapie wissenschaftlich sehr gut belegt ist. Manche sehen eine Nähe zur Philosophie der Stoiker oder zum Buddhismus. Für viele ist The Work einfach Introspektion und eine von Stress befreiende Erfahrung.

Was ist das Ziel?

Ziel ist, glücklicher, gelassener, souveräner zu sein und zu leben. Und dies dient dann auch anderen Menschen – weil die Kommunikation und das eigene Verhalten freundlicher, klarer und stressfreier werden.

Wissenschaft

In der Forschung wird für The Work of Byron Katie oft der englische Begriff IBSR (Inquiry-based Stress Reduction) verwendet. Die Forschung ist noch recht jung, die quantitative Basis begrenzt. Die Ergebnisse sind positiv (Langzeitevidenz liegt noch nicht vor).

Zur kognitiven Verhaltenstherapie nach Albert Ellis - zu der inhaltliche bzw. methodische Überschneidungen gesehen werden - liegen signifikant mehr Studien über längere Zeiträume vor. Diese sind sehr positiv; die Wirkeffizienz unterscheidet sich jedoch nach Anwendungsfeldern.

Eine Liste zu wissenschaftlichen Publikationen zu IBSR mit Links findet sich hier:

<https://www.vtw-the-work.org/the-work/forschung>