

Die kanadische Bewusstseins-Pionierin aus dem Appenzellerland

Von allen Apple Podcasts ist «The Work of Byron Katie» der meistgesuchte mit täglich über einer Million Klicks. «The Work» ist ein meditativer Prozess, der hilft, mit Stress umzugehen. In der Ostschweiz wird er von Tammy Ketura aus Speicher angeboten.



Die Amerikanerin Byron Katie hat eine Methode entwickelt, mit der jeder Mensch die Urteile, die er über seine Aussenwelt fällt, als Mittel zur Selbsterkenntnis einsetzen kann: «The Work» ist ein ebenso einfaches wie wirkungsvolles System zur Erlangung innerer und äusserer Freiheit.

Neu steht die international bewährte Methode in der Ostschweiz vor Ort oder online verfügbar: Die Kanadierin Tammy Ketura, die in Speicher lebt und arbeitet, ist Friedensforscherin, Soziologin, Lehrcoach für «The Work of Byron Katie», Bestsellerautorin («Change Makers»), Unternehmerin und Mama.

«Wir Unternehmenden lieben unsere Geschäfte – und hassen den Stress, der damit verbunden ist. Stress entsteht, wenn wir etwas nicht mögen, nicht wollen oder uns dabei nicht sicher fühlen. Solche Situationen können Angst und Ohnmacht auslösen», sagt Ketura. Obwohl diese Gefühle normale körperliche Reaktionen sind, schränken sie Klarheit, Freude, Resilienz und Gegenwärtigkeit ein – und somit alles, was wir für Handlungsfreiheit benötigen: Frieden, Kreativität, Innovationsfähigkeit und Flexibilität. «Aber: Stress kann positiv genutzt, seine Macht in Unterstützung transformiert werden.»

«Besonders im heutigen Nach-Pandemie-Kontext, mit Klima- und Energiekrise sowie einem Krieg in Europa ist die Marktwirtschaft von Disruptionen geprägt – man denke nur etwa an den CS-Schock. Das führt zu noch mehr Unsicherheiten, Stress und Ängsten und zum Bedürfnis, sein Business bewusster, flexibler und sicherer aufzustellen, sagt Ketura.

Vom 9. bis 12. Oktober 2023 findet im Hotel Post Bezaun im Bregenzerwald die Retraite «**Wisdom für Business**» statt, wo Unternehmer/innen und Kader lernen, Stress positiv einzusetzen und frische Lösungen für geschäftliche Herausforderungen zu finden, die ihr Business nachhaltig zum Positiven verändern können. Infos und Early-Bird-Anmeldung unter tammyketura.com/wisdomfuerbusiness



Wenn Stress zur Belastung und Beschränkung wird: Was kann man dagegen tun?

Das Programm «The Work» ist Stressreduktion pur und bietet einfach umsetzbare Lösungen. Eine Art «Mental Well-being ohne Therapien, ein Spa für den Verstand», so Ketura. Sie begleitet Führungskräfte und Teams auf ihren persönlichen Reisen, um «The Work» zu erfahren und daraus zu lernen.

Ketura hat gegen 8000 Stunden Erfahrung damit; sie wird für ihre Diskretion, Ehrlichkeit und Kompetenz geschätzt. «Tammy, was wir bei dir machen, ist Problemlösung auf einem bisher nicht gekannten Niveau. Die Ergebnisse waren für uns vorher schlicht unvorstellbar», bedankte sich etwa ein St.Galler Unternehmer. Auch andere Klienten berichten, wie dank «The Work» ungeahnte Ergebnisse sichtbar werden, wie sie nachher vernetzter, wertgeschätzter, effizienter und verbundener vorangekommen sind. Keturas Verdienst ist es, die Menschen erfahren zu lassen, wie Stress positiv und inspirierend genutzt werden kann.

Den einfachsten Weg, sich selbst und «The Work» zu erfahren, ist bei einer Live-Session mit Tammy Ketura – entweder vor Ort oder online. Eine Einführung in «The Work of Byron Katie» bieten Keturas Tagesseminare, die viermal pro Monat angeboten werden: vor Ort auf Deutsch in Speicher, Chur und online sowie online auf Englisch. «The Work» ist auch für Jugendliche und Paare geeignet.

Für Führungskräfte heissen Keturas Angebote «Happy Teams» und «Wisdom für Leaders», die von Einzelpersonen und Gruppen in Anspruch genommen werden können: Führungskräfte lernen, ihre innere Weisheit zu aktivieren, und Teams, wie sie noch flüssiger, glücklicher und produktiver zusammenarbeiten. Und im November 2023 bietet Tammy Ketura ihre erste Coach-Ausbildung für «The Work» an.

Tammy Ketura Holderschwendi 7, CH-9042 Speicher, +41 78 878 06 22
tammy@tammyketura.com, www.tammyketura.com

