

# Achtsames Selbstmitgefühl

Mindful Self-Compassion (MSC)

## **8 Wochen Kurs:**

**Zeit:** **Dienstags 18.09, 25.09, 02.10, 09.10, 16.10, 23.10, 30.10, 06.11** jeweils von 8:30 bis 11 Uhr  
**und Samstag 03.11.2018** von 10 - 14 Uhr

**Kosten:** € 440,-

**Ort:** Innsbruck, Mozartstraße 6

**Zielgruppe:** **Menschen, die an Selbsterfahrung im achtsamen Selbstmitgefühl interessiert sind;**  
**Menschen, die im Gesundheits- und/oder psychosozialen Bereich arbeiten**

## **KursleiterInnen:**

**Dr. Markus Felder;** Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut (Existenzanalyse), MBSR und MSC-Lehrer, in Fortbildung zum Hakomi-Therapeuten (achtsamkeitsbasierte und erfahrungsorientierte Körpertherapie)

Anmeldung: [kontakt@markusfelder.at](mailto:kontakt@markusfelder.at), Tel: 0699 - 188 55 415 Mehr unter: **[www.achtsamkeit.jetzt](http://www.achtsamkeit.jetzt)**

**Ziel** des Mindful-Self-Compassion Trainings (MSC) oder auf Deutsch Achtsames Selbstmitgefühl ist es einen **liebevollen und freundlichen Umgang mit uns selbst** zu kultivieren. Dr. Christopher Germer und Dr. Kristin Neff haben dieses evidenzbasierte Programm entwickelt.

Jeder von uns kennt schwierige Momente in seinem Leben. Durch Selbstmitgefühl ist es möglich diesen Momenten mit Güte, Fürsorge und Verständnis zu begegnen.

Die **Kernkomponenten des Selbstmitgefühls** sind:

- Achtsames Gewahrsein
- Gefühl der Verbundenheit
- Freundlichkeit mit uns selbst

In verschiedenen Forschungen unter anderen von Kristin Neff, Christine Brähler konnte gezeigt werden, dass das Selbstmitgefühl die emotionale Widerstandskraft und das

Wohlbefinden steigert, Ängste und Depressionen lindert. Selbstmitfühlende Menschen grübeln weniger, müssen unerwünschte Gedanken seltener unterdrücken und können konstruktiver mit belastenden Gefühlen, Misserfolgen und eigenen Schwächen umgehen.

Über einen Zeitraum von 8 Wochen wird mittels praktisch umsetzbarer Übungen (Meditationen, Austausch in der Gruppe, kurzen Vorträgen..) dieser Umgang in der Gruppe sowie in Form von Übungen zuhause trainiert. Dabei ist zu betonen, dass es sich beim MSC um keine Psychotherapie oder Psychologische Behandlung handelt

Interessantes zum Thema Selbstmitgefühl:

<http://centerformsc.org>

Kristin Neff: Selbstmitgefühl. Kailash Verlag 2012

Christopher Germer: Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl. Arbor Verlag 2015