

# Selbstfürsorge und Achtsamkeit für PsychotherapeutInnen

**Referent:** Mag. Dr. Markus Felder

**Zeit:** Freitag, 29. Oktober 2021, 09.00 – 13.00 Uhr

**Format:** Webinar auf der Plattform ZOOM  
TeilnehmerInnen benötigen einen Laptop/Computer/Tablet mit Kamera, Lautsprecher und Mikrofon sowie eine stabile Internetverbindung. Aufgrund der DSGVO sind Aufzeichnungen von Online-Veranstaltungen unzulässig/nicht gestattet. Einige Tage vor dem Webinar erhalten Sie von uns den ZOOM-Einladungslink.

## Ziel

Ziel des Seminars ist es, Methoden vorzustellen, die das Kultivieren eines selbstfürsorglichen Umgangs mit uns selbst als Ressource im Umgang mit als Belastung erlebten Situationen ermöglichen sollen. Die Inhalte können sowohl in die praktische Arbeit mit KlientInnen/PatientInnen einfließen als auch zur eigenen Psychohygiene genutzt werden.

## Inhalt

Gerade in helfenden Berufen wird sehr darauf Bedacht genommen, dass es unseren KlientInnen/PatientInnen gut geht. Hier wird viel Unterstützung und Zuwendung geboten. Im Umgang mit uns als Helfende treten wir kritischer und weniger fürsorglich auf.

Im Rahmen dieses Online-Workshops werden wir uns mit Hintergründen und Übungen aus den drei evidenzbasierten Programmen MSC (Mindful Self-Compassion), MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living) und MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) beschäftigen.

## Literatur:

Kabat-Zinn J., Gesund durch Meditation: Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR, O.W.Barth-Verlag  
Germer C., Neff K. u.a., Achtsames Selbstmitgefühl: Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit mit CDs, Arbor-Verlag  
Germer C., Siegel R., Weisheit und Mitgefühl in der Psychotherapie: Achtsame Wege zur Vertiefung der therapeutischen Praxis, Arbor-Verlag  
Stocker C, Willms, J., Koster F., Van den Brink E., Mitgefühl üben: Das große Praxisbuch Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL), Springer-Verlag 2020.

**Arbeitseinheiten:** 5 AE á 45 Minuten



**TeilnehmerInnenzahl:** max. 20 Personen

**Kursgebühr für Mitglieder:** € 102,- (inkl. MwSt.)

**Kursgebühr für Nichtmitglieder:** € 135,- (inkl. MwSt.)

**Anmeldeschluss:** 01. Oktober 2021