

Tagungen

Vorträge

Veranstaltungsarchiv

&lt; Vorträge

Webinar "Einführung in Loving Kindness Meditation - LKM" NEU

## Ziel

- Kennenlernen und Anwendung verschiedener Loving Kindness Meditationen
- Unterschiede zwischen Loving Kindness Meditation und anderen Achtsamkeitsmeditationen
- Forschung zu Loving Kindness Meditationen

Erfahrung von Loving Kindness Meditationen und deren Bedeutung für die Fachperson selbst und Anwendungsmöglichkeiten in der Arbeit mit PatientInnen.

## Inhalt

Die "Loving kindness" Meditation (LKM) oder "Liebevoller Güte Meditation" (in Pali: Metta) beschreibt eine Meditationsform, bei der eine warmherzige wohlwollende Beziehung zu sich selbst und allen Lebewesen kultiviert wird. Der Begriff "Metta" stammt aus der mittelindischen Sprache Pali und kann übersetzt werden als bedingungslose Liebe, Freundschaft und Wohlwollen. Die LKM beinhaltet die Wiederholung von Sätzen mit positiver Intention für einen selbst und andere (z.B. "Mögest Du/möge ich glücklich sein"). Bisherige Studien haben gezeigt, dass eine regelmäßige Praxis der LKM mit einer Zunahme an positiven Emotionen, sozialer Verbundenheit, mehr prosozialem Verhalten und weniger Stress und Depression einhergeht. Somit stellt die LKM eine wichtige Ergänzung zu anderen Therapiemethoden dar, indem sie an der oft selbstkritischen und ablehnenden Grundhaltung der PatientInnen ansetzt, die es ihnen schwer macht positive Emotionen, wie Glück, Freude und Zufriedenheit zu empfinden. In dem Webinar werden sie neben einer theoretischen Einführung ein paar "Loving Kindness Meditationen" kennen lernen und selbst deren wohltuende und beruhigende Wirkung erfahren. Sie werden unter Anleitung eigene bedeutungsvolle Sätze entwickeln. Es wird genügend Zeit bleiben zur Reflexion der Übungen und für allgemeine Fragen.

## Zielgruppen

- PsychologInnen
- Klinische PsychologInnen
- GesundheitspsychologInnen
- PsychotherapeutInnen
- Klinische PsychologInnen in Ausbildung
- GesundheitspsychologInnen in Ausbildung

## ReferentInnen

- Dr.<sup>in</sup> Elisabeth Reisenzein-Hirsch
- Mag. Dr. Markus Felder

## Hinweis

## Relevante Literatur:

- Kabat-Zinn J. (2013), Gesund durch Meditation, New York: O.W.Barth
- Neff, Germer (2019), Selbstmitgefühl: Das Übungsbuch, Freiburg: Arbor
- Salzberg S. (2003), Metta Meditation, Zwickau: Arbor
- Stocker, Willms, Koster, Brink (2019), Mitgefühl üben, Wiesbaden: Spring

Dieses Seminar wird als Webinar über Zoom (oder edudip) angeboten. **Bitte stellen Sie sicher, dass Ihr PC bzw. Ihr Laptop über Lautsprecher, Mikrofon und Kamera verfügt und diese einsatzbereit sind.** Um an dem Webinar teilzunehmen ist eine stabile Internetverbindung und ein unkomplizierter Software-Download notwendig (Sie können jedoch auch direkt über den Browser [ohne Softwaredownload teilnehmen](#)). Sie erhalten ein paar Tage vor dem Webinarbeginn einen Einladungslink.

Weitere Seminare aus Klinisch-psychologische Diagnostik und  
Behandlung

Klinisch-psychologische Diagnostik und Behandlung

## Webinar: Training Sozialer Kompetenz

Mi 12.01.2022 – Do 13.01.2022 | online | 16 EH | MMag.a DDr.in Beatrix Breit-Gabauer

Anmelden

Klinisch-psychologische Diagnostik und Behandlung

Webinar: "Harte Nüsse": Gesprächsführung bei Widerstand und  
Zwangskontext

Fr 21.01.2022, 09:15–17:15 Uhr | online | 8 EH | Mag.a Helga Kernstock-Redl

Anmelden

Klinisch-psychologische Diagnostik und Behandlung

## Webinar: Virginia Satir zur Anwendung in der psychologischen Beratung

Fr 11.02.2022, 10:00–18:00 Uhr | Online | 8 EH | MMag.a Dr.in Jasmin Sadeghian

Anmelden

NEU

Österreichische Akademie für Psychologie | ÖAP

Dietrichgasse 25, 1030 Wien

Tel.: +43/1/407 26 72 - 0 | [oeap@boep.or.at](mailto:oeap@boep.or.at) | KontaktDie neusten Kursangebote bequem  
per E-Mail mit dem ÖAP-Newsletter:

Newsletter abonnieren

ÖAP – die Fortbildungsakademie vom:

Berufsverband Österreichischer  
PsychologInnenLehrgang Klinische  
Psychologie  
&  
Gesundheitspsychologie

Aktuelles

Infoveranstaltungen

Seminarüberblick

Praktische Kompetenz

Fachausbildungsstellen

Selbsterfahrung &  
SupervisionFallstudie und  
Projektarbeit

Grundmodul Prüfung

Kommissionelle Prüfung

FAQs - Häufige Fragen

Dokumente

Links

Kontakt

Fortbildung für  
PsychologInnen

Webinare

Arbeits-, Wirtschafts- &  
Organisationspsychologie

Gerontopsychologie

Gesundheitspsychologie

Kinder-, Jugend- und  
Familienpsychologie

Klinische Psychologie

Notfallpsychologie

Psychotherapie

Rechtspsychologie

Sportpsychologie

Traumapsychologie

Verkehrspsychologie

Biofeedback

Neuropsychologie (GNPÖ)

Seminare Tools &amp; Tipps

Seminare für Studierende

Seminarangebote für  
psychosoziale Berufe

Aktuelles Seminarangebot

PsychotherapeutInnen

DiplosozialarbeiterInnen

PädagogInnen

Psychologie &amp; Medizin

Psychologie &amp; Arbeitswelt

Psychologie &amp; Recht

Psychologie für  
Psychologieinteressierte

FAQs - Häufige Fragen

Tagungen &  
Vorträge

Tagungen

Vorträge

Veranstaltungsarchiv

Meine ÖAP