

*Und wenn ich dich fragen würde,
all das zu benennen,
was du liebst,
wie lange würde es dauern,
bis du dich selbst nennst?*

Mindful Self-Compassion basiert auf der innovativen Forschung von Dr. Kristin Neff und dem klinischen Fachwissen von Dr. Christopher Germer (USA). Ihr evidenz-basiertes Programm dient der Kultivierung der Fertigkeiten des Selbstmitgefühls.

Im **Trainingskurs** lernen Sie durch kurze Vorträge, angeleitete Meditationen, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe und Übungen für zu Hause:

- Selbstmitgefühl im Alltag anzuwenden, um es zunehmend zu einer Lebenshaltung werden zu lassen
- die nachgewiesenen positiven Wirkungen von Selbstmitgefühl zu verstehen und zu erfahren
- sich mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik zu motivieren
- belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit zu akzeptieren
- herausfordernde Beziehungen zu verwandeln
- Fürsorgemüdigkeit zu erkennen sowie Erschöpfung und Burnout vorzubeugen
- die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung

Kursleitung:



Christiane Hackethal
(Trained Teacher MSC)

Gisela Klockner
(Trained Teacher MSC)

Termine/

Kursort: siehe innenliegendes Info-Blatt oder Website

Kursgebühr: einschließlich Handbuch, CDs, Vorgespräch: 380,- €

Kontakt: klockner@zentrum-gesundheitsfoerderung.com

www.zentrum-gesundheitsfoerderung.com

Resilienz und Lebensfreude durch Selbstmitgefühl

Sich selbst am Herzen liegen



MSC

Mindful Self-Compassion

8-Wochen-Training in Selbstmitgefühl



mit

Gisela Klockner
Christiane Hackethal

www.zentrum-gesundheitsfoerderung.com



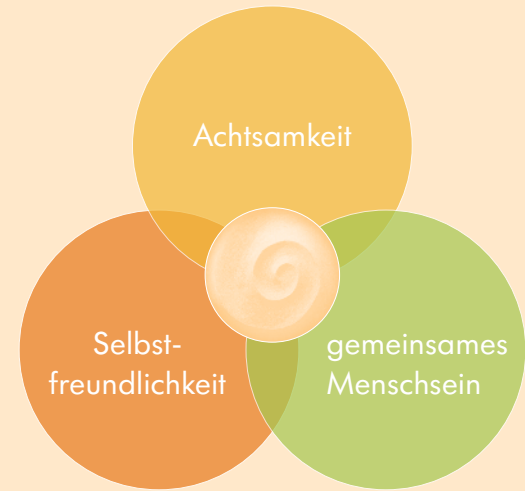
Wie gehen wir normalerweise mit Schwierigkeiten in unserem Leben um?

Unsere automatischen Reaktionen führen oft dazu, dass wir die Realität von innerer Anspannung und Schmerz vermeiden oder bekämpfen.

Was würde passieren, wenn wir uns stattdessen einen Augenblick Zeit nehmen, um uns zu beruhigen, uns zuzuhören und für uns da zu sein? So, wie wir es auch für einen nahen Menschen tun würden?

Wie wäre es, Selbstmitgefühl zu lernen, um uns in schwierigen Momenten mit Güte, Fürsorge, Trost und Verständnis zu begegnen?

Selbstmitgefühl ist eine emotionale Fertigkeit, die jeder Mensch in sich trägt und (wieder) lernen kann. Es ist eine mutige geistige Haltung, die uns widerstandsfähiger gegenüber Stress macht und uns das Selbstvertrauen gibt, uns klar zu sehen – in unseren Stärken und Schwächen. Die Forschung zeigt, dass Selbstmitgefühl Ängste und Depressionen mindert und unser inneres Glück und unsere Zufriedenheit fördert. Es unterstützt unser emotionales Wohlbefinden und gibt uns Kraft, mit dem eigenen und auch mit dem Leiden anderer auf freundliche und nachhaltige Weise umzugehen.



Die drei Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind:

- ein ausgeglichenes **achtsames Bewusstsein**: „Ich weiß, wie es mir gerade geht – ich lasse zu, was da ist.“
- **Freundlichkeit** mit uns selbst: „Ich möchte das Beste für mich! Was brauche ich gerade?“
- ein Gefühl von **Menschlichkeit**: „Schwierigkeiten zu haben ist menschlich – wir alle sitzen in einem Boot!“

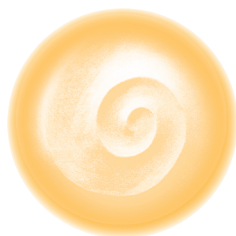
Zusammen manifestieren sich diese drei Komponenten in einem Zustand von warmherziger und verbundener Präsenz. Für sich selbst und für einander.



Resilienz und Lebensfreude durch SelbstMitgefühl

Sich selbst am Herzen liegen

8-Wochen-Training:
MSC – Mindful Self-Compassion



Online-Kurs

MSC-Kurs 21-3 8 Abende mittwochs, 19.00 – ca. 21.30 Uhr
15.9. / 22.9. / 29.9. / 6.10. / 20.10. / 27.10 / 3.11. /
10.11.2021
Mitgefühlstag: Sonntag, 24.10.2021, 14–17 Uhr

Kursmedium: Online-Plattform Zoom

Kursgebühr: inkl. Vorgespräch, Handout und Audio-Anleitungen: 375,- € (Das Buch „Selbstmitgefühl“ von Neff/Germer bitte selbst besorgen.)
Ermäßigung ist möglich, sprechen Sie uns an.

Kursleitung: Gisela Klockner, Christiane Hackethal –
Trained Teachers MSC

Anmeldung: kontakt@zentrum-gesundheitsfoerderung.com