

"Damit jemand echtes Mitgefühl für andere entwickeln kann, muss man zuerst ein Fundament haben, auf dem man Mitgefühl kultivieren kann. Dieses Fundament ist die Fähigkeit, sich mit den eigenen Gefühlen zu verbinden und sich um sein eigenes Wohlergehen zu kümmern... Fürsorge für andere bedarf Fürsorge für einen selbst."

Der 14. Dalai Lama

MSC Kurs besteht aus 8 Sitzungen je ca. 2,5, Stunden und einem 4 stündigen Retreat.

Kursbeginn: siehe Webseite

8 mal Mittwochabends von 18.30 bis 21.30 Uhr
Tageskurs (Retreat) am So 19.04. von 10 bis 14 Uhr

Kursleitung

Elke Olivia Hermann, Dipl. Soz.Päd., psychol. Beratung,
MSC Kursleiterin, MBSR-, und MBCT -Lehrerin

Max Hermann, Dipl. Verwaltungsbetriebswirt,
MSC Kursleiter (Mindfulness Self Compassion, MBSR Lehrer

Kosten: 290,00 Euro inklusive Kursunterlagen und CDs für die Übungspraxis für zu Hause (Ermäßigung möglich)

Veranstaltungsort: Omega. Zentrum, 76227 Karlsruhe Durlach,

Information & Anmeldung:

Elke O. Hermann, Tel. 0721-4763767
eMail: kontakt@karlsruhe-achtsamkeit.de,
www.Omega-Zentrum.de

Anmeldung bitte per eMail.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da die Teilnehmeranzahl begrenzt ist.



Mitfühlend leben Achtsames Selbstmitgefühl entwickeln

Mindful Self-Compassion (MSC)

Neuer 8 Wochen-Kurs

ab 04. Februar 2015

Ein kraftvoller Weg, das Leben zu verwandeln

Mindfulness Self-Compassion (MSC) ist ein evidenz-basierter 8-Wochen Kurs, der speziell dafür entwickelt wurde, die Fertigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren.

MSC basiert auf der bahnbrechenden Forschung von Kristin Neff (University of Texas, US) und dem klinischen Fachwissen von Christopher Germer (Harvard Medical School, US). MSC bringt Teilnehmern die wesentlichen Prinzipien und Praktiken bei, um schwierigen Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können.

Die **drei Kernkomponenten** von Selbstmitgefühl sind Freundlichkeit mit uns selbst, ein Gefühl von Mitmenschlichkeit und ein ausgeglichenes achtsames Bewusstsein.

Freundlichkeit öffnet unsere Herzen für Leid, damit wir uns das geben können, was wir brauchen.

Mitmenschlichkeit öffnet uns für unsere grundlegende Verbundenheit mit allen Wesen, damit wir erfahren, dass wir nicht allein sind.

Achtsamkeit öffnet uns für den gegenwärtigen Moment, damit wir unsere Erfahrung mit mehr Leichtigkeit annehmen können.

Zusammen manifestieren sich diese Komponenten in warmherziger verbundener Präsenz.

Selbstmitgefühl kann jeder erlernen - sogar Menschen, die wenig Zuneigung in der Kindheit erfahren haben oder für die es sich unangenehm anfühlt, freundlich zu sich zu sein. Selbstmitgefühl ist eine mutige geistige Haltung, die uns widerstandsfähiger gegenüber Schaden macht, auch dem Schaden, den wir uns unwillentlich selbst zufügen, indem wir uns selbst verurteilen, uns zurückziehen und in selbstbezogenes Grübeln verfallen. Selbstmitgefühl gibt uns die emotionale Stärke und Widerstandsfähigkeit, um uns unsere Mängel einzugestehen, um uns mit Güte zu motivieren, um uns zu vergeben wenn notwendig, um mit ganzem Herzen mit anderen in Beziehung zu treten, und um auf authentische Weise uns selbst zu sein.

Stetig zunehmende Forschungsbefunde zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl deutlich mit mehr emotionalem Wohlbefinden, weniger Angst, Depression und Stress und einem Aufrechterhalten von gesunden Lebensweisen, wie gesunder Ernährung und Sport, und zufriedenstellenden Beziehungen einhergeht. Und es ist einfacher als Sie denken.

Am Ende des Kurses werden Sie folgendes gelernt haben:

- Selbstmitgefühl im Alltag anzuwenden
- Die nachgewiesenen positiven Wirkungen von Selbstmitgefühl verstehen
- Sich mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik zu motivieren
- Belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit zu halten
- Herausfordernde Beziehungen zu verwandeln, alte und neue
- Mit Müdigkeit umzugehen, die durch Fürsorge geben entstehen kann.
- Die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung zu üben

Was Sie erwartet

Der Kurs besteht aus Meditationen, kurzen Vorträgen, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe und Übungen für zu Hause. MSC ist ein Seminar und das Ziel ist es, Teilnehmern eine direkte Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und Praktiken einzuüben, die Selbstmitgefühl im Alltag entstehen lassen. MSC ist in erster Linie ein Trainingskurs in Mitgefühl und kein Achtsamkeitstraining wie z.B. MBSR, auch wenn Achtsamkeit die Grundlage dafür ist. MSC ist keine Psychotherapie insofern, als dass der Schwerpunkt von MSC darin liegt, emotionale Ressourcen aufzubauen und nicht darin, sich mit alten Verletzungen auseinanderzusetzen. Positive Veränderungen finden auf natürliche Art und Weise statt während wir die Fertigkeit entwickeln, mit uns auf freundlichere und mitfühlendere Art und Weise umzugehen.

Man sagt „Liebe offenbart alles, was nicht Liebe ist“.

Auch wenn belastende Gefühle auftauchen können, wenn man Self-Compassion übt, so sind wir MSC Lehrer dazu verpflichtet, einen sicheren und unterstützenden Rahmen zu gewähren, damit sich dieser Prozess entfalten kann, und diese Reise so zu gestalten, dass sie für alle angenehm sein kann.