



Mindful Self Compassion (MSC)

*Achtsames Selbstmitgefühl
entwickeln*

Ein Kurs für emotionale Stärke und Mitmenschlichkeit.

Mindfulness Self-Compassion (MSC) ist ein 8-Wochenkurs, der speziell dafür entwickelt wurde, die Fertigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren. MSC basiert auf der Forschung von Kristin Neff und dem klinischen Fachwissen von Chris Germer (USA). MSC macht die Teilnehmern mit den wesentlichen Prinzipien und Praktiken vertraut, 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 einem Zustand 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 gegen den Schmerz macht, auch für den Schmerz, 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 Unzulänglichkeiten einzugestehen, um uns mit Güte zu motivieren, um uns gegebenenfalls selbst zu vergeben, um mit ganzem Herzen mit anderen in Beziehung zu treten, und um auf authentische Weise wir selbst zu sein.

Immer neue Forschungsergebnisse zeigen, dass zunehmendes Selbstmitgefühl deutlich mit mehr emotionalem Wohlbefinden, weniger Angst, Depression und Stress, der Aufrechterhaltung einer gesunden Lebensweise, sowie 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
- 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 kurzen Vorträgen, Meditationen, Selbsterfahrungsübungen, Erfahrungsaustausch in der Gruppe und Übungen für zu Hause. Ziel des Seminars ist es, Teilnehmern eine direkte Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und Praktiken einzüben, die Selbstmitgefühl im Alltag entstehen lassen.

Der Schwerpunkt von MSC darin liegt, emotionale Ressourcen aufzubauen und nicht darin, sich mit alten Verletzungen auseinander zusetzen. 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“. Während wir uns in Selbstmitgefühl üben, können belastende Gefühle auftauchen. Die Kursleiter schaffen einen sicheren und unterstützenden Rahmen, damit Selbstmitgefühl entwickelt werden kann und sich dieser Prozess in einer Weise entfaltet, die wie eine Entdeckungsreise für Sie interessant und angenehm verläuft. MSC ist ein kraftvoller Weg, das Leben zu verwandeln.

"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

Der **MSC Kurs** besteht aus 8 wöchentlich stattfindenden Sitzungen je ca. 2,5 Stunden und einem 4 stündigen Retreat sowie Übungen für Zuhause.

Neue Kurse im Jahr 2016

Beginn 24. Februar 2016, 01. Juni 2016 & 12. Oktober 2016

Weiteres Angebot

- **MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction), Stressbewältigung durch Achtsamkeit** ist ein 8-Wochen-Kurs nach Prof. Jon Kabat-Zinn.
- **MBCT (Mindfulness-Based-Cognitive-Therapy) Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie** ist ebenfalls ein 8-Wochen-Kurs für Menschen mit Depressionen oder Ängsten.

Kursleitung: Elke Olivia Hermann

Ausbildung in MSC (Mindful Self Compassion),
MBSR (Mindfulness-Based Stress-Reduction),
MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy)

Gemeinsame Kursleitung mit Max Hermann

Ausbildung in MSC (Mindful Self Compassion),
MBSR (Mindfulness-Based Stress-Reduction)

Anmeldung & mehr Information: www.mbsr-msc.de

Elke O. Hermann • Achtsamkeitspraxis Karlsruhe

Praxis im Omega. Zentrum • 76227 KA-Durlach • Pfnztalstraße 73

Fon: 0721-4763767 • E-Mail: kontakt@mbsr-msc.de