MSC 8 WOCHEN KURS HERBST 2026

Gesamt 9 Termine: 8 Kurstermine zu je 3 Stunden wöchentlich
und 1 Halbtages Retreat mit 4 Stunden

Kurszeiten jeweils Dienstag von 18:00 – 21:00 Uhr

Termine 20.10. / 2.11. / 10.11. / 17.11.
24.11. / 1.12. / 8.12. / 15.12.
kein Kurs am 27.10.

Halbtages Retreat Samstag, 28.11.2026 | 9.00 - 13.00 Uhr

Gesamt 37 Einheiten á 45 min

Max. Gruppengröße 12 Personen

KURSORT Online Live Webinarreihe über Zoom

FRÜHBUCHER € 390,- (inkl. 20 % Mwst) bei Anmeldung bis 20.Juni 2026
KURSKOSTEN € 450,- (inkl. 20 % Mwst)

KURSWIEDERHOLER*INNEN: € 290,- (inkl. 20% Mwst.)
SVS Versicherte können den Gesundheitshunderter beantragen.

Inkludiert sind ein persönliches Vorgespräch, Übungsunterlagen (Nachlese nach jeder Kurseinheit, Audio Meditationen zum Download).

Hinweis: Die Stornobedingungen findest du auf www.dialogus.at

KURSLEITUNG UND ANMELDUNG

Christine Minixhofer, MSc
Dipl. Psychosoziale Beraterin
Zertifizierte MSC Lehrerin (UCSD)
www.dialogus.at
christine.minixhofer@dialogus.at
+43 699 88 46 75 44

Ich freu mich auf dich!

MSC 8 WOCHENKURS

Mindful Self-Compassion

ACHTSAMES SELBST-MITGEFÜHL

Freundschaft schließen mit sich selbst

20. Oktober – 15. Dezember 2026

Online Live Webinarreihe über Zoom

ACHTSAMES SELBST-MITGEFÜHL

Mindful Self-Compassion / MSC

„Das Entscheidende ist Mitgefühl mit mir selbst. Das ist der Anfang von allem. Leider haben wir keine Tradition, die diese Haltung kultiviert. In unserer leistungsorientierten Welt lernen wir alles, nur nicht, liebevoll mit uns zu sein.“
Luise Reddemann

WAS IST SELBSTMITGEFÜHL

Mindful Self-Compassion (MSC) ist ein Kursprogramm zur Entwicklung und Kultivierung von Selbstmitgefühl. Es wurde von Dr. Christopher Germer und Dr. Kristin Neff entwickelt. In einem MSC-Training werden Grundprinzipien und Werkzeuge vermittelt, die es den Teilnehmenden ermöglichen, **schwierigen Momenten in ihrem Leben mit Freundlichkeit, Fürsorglichkeit und Verständnis zu begegnen**.

Ziel ist es, die drei Kernkomponenten des Selbstmitgefühls weiterzuentwickeln:

- Die **Freundlichkeit mit uns selbst**: damit wir uns das geben können, was wir wirklich brauchen.
- Ein **Gefühl von Mitmenschlichkeit**: damit wir erleben, dass wir nicht allein sind mit unseren Schwierigkeiten.
- Ein **ausgeglichenes achtsames Bewusstsein: d**amit wir mit mehr Leichtigkeit die Wellen des Lebens annehmen können.

Freundlichkeit öffnet unsere Herzen dem Leid gegenüber, damit wir, wenn es uns nicht gut geht, 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 etwas leichter annehmen können. Zusammen manifestieren sich diese Komponenten in einem **Zustand von warmherziger verbundener Präsenz**.

Selbstmitgefühl kann jeder erlernen - auch Menschen, die wenig Zuneigung in der Kindheit erfahren haben oder für die es sich zunächst unangenehm anfühlt, freundlich zu sich zu sein. Selbstmitgefühl stärkt unsere **emotionale Balance** und unsere W**iderstandsfähigkeit.**

Stetig zunehmende **Forschungsergebnisse** zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl mit **deutlich mehr emotionalem Wohlbefinden**, **weniger Angst, Depression und Stress** und einem **Aufrechterhalten von gesunden Lebensweisen,** wie Ernährung und Sport und **zufriedenstellenden persönlichen Beziehungen** einhergeht.

Selbstmitgefühl kann uns aus einer Negativspirale von Selbstherabsetzung, Selbstzweifel, Selbstkritik oder auch Empathie-Müdigkeit herausholen. Mit Selbstmitgefühl, Selbstfreundlichkeit und Selbstermutigung können wir **die kleinen und großen Herausforderungen des Lebens leichter bewältigen.**

WAS DICH IM KURS ERWARTET

Geführte Meditationen, Impulsvorträge, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe, Übungen für zuhause und Hilfen zum Transfer in den Alltag.

Der MSC Kurs ist ein Seminar und kein Retreat. MSC ist ein **Training in Achtsamkeit und Mitgefühl.** MSC ist eine Methode zur **Selbsthilfe** und Förderung der **Resilienz.**

Der Schwerpunkt von MSC liegt darin **emotionale Ressourcen aufzubauen** und nicht darin sich mit alten Verletzungen auseinander zu setzen. Positive Veränderungen finden auf natürliche Art und Weise statt, während wir die Fähigkeit entwickeln, mit uns auf freundlichere und mitfühlendere Art und Weise umzugehen.

MSC ist keine Psychotherapie. Der Kurs ersetzt keine sonst notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

WAS DU IM KURS ERFAHREN UND ERLERNEN KANNST

- Achtsamkeit, Selbstfreundlichkeit und Selbstmitgefühl im Alltag anzuwenden
- mit „schwierigen“ und belastenden Gefühlen und den Herausforderungen des Alltags leichter umzugehen
- sich selbst mit mehr Freundlichkeit statt mit Kritik zu motivieren
- mit herausfordernden Beziehungen gelassener umzugehen
- den Umgang mit „Empathie- oder Fürsorgemüdigkeit“ in psychosozialen Berufen oder als Privatperson
- die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung weiterzuentwickeln

VORAUSSETZUNGEN

- Es sind keine Vorerfahrung mit Achtsamkeit oder Meditation notwendig, um am MSC Kurs teilzunehmen.
- Menschen, die von Gefühlen überflutet werden, wenn sie ihr inneres Erleben erforschen, wird von der Teilnahme abgeraten.

HINWEISE FÜR TEILNEHMER*INNEN

- Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die aktiv einen fürsorglichen, freundlichen und eigenverantwortlichen Umgang mit sich selbst weiterentwickeln möchten.
- Besonders empfehlenswert ist der Kurs auch für Menschen, die im psychosozialen oder medizinisch/pflegerischen Bereich tätig sind.
- Der Kurs ist eine der Voraussetzungen, um an der MSC Teacher Ausbildung teilzunehmen.