



**4 x 3 h**  
**live online**

## Selbst-Mitgefühl als Gegenmittel zu Scham

### Online über Zoom

Scham ist eine der schmerzhaftesten menschlichen Emotionen – und zugleich eine der am meisten missverstandenen. In dieser praxisorientierten Online - Workshopreihe geht es darum, wie Selbstmitgefühl helfen kann, mit Scham auf gesunde Weise umzugehen und innere Stärke zu entwickeln.

### Ablauf

Der Kurs gliedert sich in vier aufeinander aufbauende Sitzungen mit jeweils drei Stunden Dauer. Jede Einheit kombiniert theoretische Impulse mit erfahrungsbasierten Übungen, Reflexionen und Austausch, um einen sicheren Raum für persönliche Entwicklung zu schaffen.

### Inhalte

1. Scham durch die Augen des Selbst-Mitgefühls
2. Die Wurzeln der Scham entdecken
3. Selbstkritik und Selbstvergebung
4. Körperwertschätzung und erfülltes Leben

### Zielgruppe

- Absolvent:innen eines vollständigen MSC-Kurses (Mindful Self-Compassion, 8 Wochen Kurs, MSC Intensivkurs)
- Fachpersonen aus Psychotherapie, Pädagogik oder verwandten Bereichen, die neue Perspektiven für die Arbeit mit Scham entdecken wollen

### Hinweise

- Die Workshop-Reihe enthält alle wesentlichen Inhalte des 8-wöchigen Aufbaukurses „Selbstmitgefühl bei Scham“, der von Chris Germer und seinem Team entwickelt wurde.
- Menschen, die von Gefühlen überflutet werden, wenn sie ihr inneres Erleben erforschen, wird von der Teilnahme abgeraten.
- Das Programm ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.
- Die Kurseinheiten sind aufeinander aufbauend und können daher nicht einzeln gebucht werden.
- Die Stornobedingungen finden Sie auf [www.dialogus.at](http://www.dialogus.at)

### Anfragen

an [christine.minixhofer@dialogus.at](mailto:christine.minixhofer@dialogus.at), + 43 699/88 46 75 44

**Veranstalter:** Arbor Seminare

### REFERENTIN



#### Christine Minixhofer, MSc

Zertifizierte Lehrerin für  
Achtsames Selbstmitgefühl  
nach Germer/Neff,  
Freie Praxis für Psychosoziale  
Beratung | Coaching | Supervision  
[www.dialogus.at](http://www.dialogus.at)

### KOSTENBEITRAG

**Bis 29.1.2026**

**€ 290,-**

Danach € 340,-

### KURSZEITEN

MI 29.4.2026

MI 6.5.2026

MI 13.5.2026

MI 20.5.2026

**jeweils 18:00 – 21:00 Uhr**

