

## Wochenende MSC Core Skills Training / 13.- 15. Jänner 2023

**Kurszeiten:** Freitag 16:00 – 18:00 / 19:00 – 20:30 Uhr  
Samstag 9:00 – 12:00 / 15:00 – 18:00 Uhr  
Sonntag 9:30 – 13:00 Uhr

**Gesamt:** 17 Einheiten á 45 min

**Kursort:** Familien & Seminarhotel Seegasthof Breineder  
Schmiedviertel 1, A- 8252 Mönichwald



**KURSKOSTEN** € 290,- (inkl. 20% Mwst.), exklusive Unterkunft und Verpflegung

**SVS Versicherte können den Gesundheitshunderter beantragen.**

Preise für Unterkunft und Verpflegung finden Sie auf [www.dialogus.at](http://www.dialogus.at)

**ANMELDUNG:** Wenn Sie am Kurs teilnehmen möchten, schicken Sie bitte ein E-Mail an: [christine.minixhofer@dialogus.at](mailto:christine.minixhofer@dialogus.at) und [sibylle.halder@aon.at](mailto:sibylle.halder@aon.at)  
Im nächsten Schritt erhalten Sie einen Fragebogen, den Sie bitte ausfüllen und retournieren. Sie bekommen von uns dann die Bestätigung zur Teilnahme. Wenn wir noch Fragen haben, melden wir uns per E-Mail oder Telefon.

### KURSLEITUNG



© Carolin Bohn

Christine Minixhofer, MSc  
Dipl. Psychosoziale Beraterin  
Zertifizierte MSC Lehrerin (UCSD)  
[www.dialogus.at](http://www.dialogus.at)  
[christine.minixhofer@dialogus.at](mailto:christine.minixhofer@dialogus.at)  
0699 / 88 46 75 44

### CO - LEITUNG



Sibylle Halder  
Dipl. Psychosoziale Beraterin  
Trained MSC Teacher  
[sibylle.halder@aon.at](mailto:sibylle.halder@aon.at)  
+43 676 422 90 78

# Ein Wochenende zur Selbststärkung Achtsames Selbst-Mitgefühl MSC Core Skills



Freundschaft schließen mit sich selbst

13. – 15. Jänner 2023  
Familien & Seminarhotel Seegasthof Breineder  
A - 8252 Mönichwald

# MSC CORE SKILLS TRAINING

## Mindful Self-Compassion / MSC / Achtsames Selbst-Mitgefühl

*"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*

Dieses Training enthält die wesentlichen Elemente des gesamten Kursprogramms Mindful Self-Compassion (MSC – Achtsames Selbstmitgefühl). Es ist sowohl für den Einstieg wie auch für MSC-Erfahrene geeignet. MSC ist ein evidenzbasiertes Training, das auf der bahnbrechenden Forschung von Kristin Neff und der klinischen Perspektive von Christopher Germer basiert. Das Curriculum wird seit 2010 kontinuierlich weiterentwickelt und weltweit gelehrt.

### WAS IST SELBST-MITGEFÜHL

Viele Menschen gehen mit sich selbst sehr hart um, wenn sie Leidvolles erleben. Eine informelle Definition von Selbst-Mitgefühl ist: "In den Momenten, in denen wir leiden, für uns selbst so zu sorgen, wie wir es für einen geliebten Menschen tun würden."

Die drei Kernkomponenten von Selbst-Mitgefühl sind Freundlichkeit mit uns selbst, Verbundenheit mit uns und der Welt, und ein achtsames, gleichmütiges Gewahrsein.

Selbst-Mitgefühl ermöglicht uns selbst zu trösten, zu beruhigen und zu umsorgen, aber auch uns selbst zu schützen, für uns selbst einzustehen, uns zu ermutigen und zu motivieren.

Die Forschung zeigt, dass Selbst-Mitgefühl stark mit emotionalem Wohlbefinden, mit der Bewältigung von Lebensherausforderungen, mit einem geringeren Maß an Ängsten und Depressionen, mit gesunden Gewohnheiten wie Ernährung und Bewegung und mit befriedigenderen, mitfühlenden Beziehungen verbunden ist.

Glücklicherweise kann Selbstmitgefühl jede\*r erlernen!

### WAS SIE IM KURS ERWARTET

- Geführte Meditationen, Impulsvorträge, zahlreiche Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe, Hilfen zum Transfer in den Alltag (Meditationen zum Download).

## VORAUSSETZUNGEN

- Es sind keine Vorerfahrung mit Achtsamkeit oder Meditation notwendig, um am MSC Kurs teilzunehmen.
- Menschen, die akut psychisch erkrankt sind, werden gebeten, die Möglichkeit einer Teilnahme vorher mit dem behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten sowie der Kursleitung zu besprechen.
- Die Kursleitung übernimmt keine Haftung und der Kurs kann keine notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung ersetzen.
- Menschen, die von Gefühlen überflutet werden, wenn sie ihr inneres Erleben erforschen, wird von der Teilnahme abgeraten.
- Um sicher zu stellen, dass der Kurs für Sie passend ist, wird jede Interessent\*in gebeten, vor der Anmeldung der Kursleitung einige Vorabinformationen per Fragebogen zukommen zu lassen.

## WAS SIE LERNEN

- 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

## HINWEISE FÜR TEILNEHMER\*INNEN

- MSC ist ein Trainingskurs in Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl und *kein* Retreat und *keine* Psychotherapie.
- Der Kurs ist für alle Menschen geeignet, die fürsorglicher, freundlicher und mitfühlender mit sich selbst umgehen möchten, insbesondere für Personen, die im therapeutischen, medizinischen oder sozialen Bereich tätig sind.
- Der Kurs ist auch für MSC- und Achtsamkeitserfahrene zur Vertiefung geeignet.

## LITERATUR – EMPFEHLUNGEN

- Kristin Neff & Christopher Germer: Selbstmitgefühl – Das Übungsbuch. Arbor Verlag
- Christopher Germer: Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl. Arbor Verlag
- Kristin Neff: Selbstmitgefühl. Kailash Verlag