

## 8 WOCHEN KURS 2/2019

Insgesamt 9 Termine: 8 Kurstermine zu je 3 Stunden (mit einer 15 minütigen Pause) und ein Halbtages Retreat mit 4 Stunden.

Kurszeiten: Mittwoch Abend in der Zeit von **18.00 – 21.00 Uhr**

Kurstermine: **27.3. / 3.4. / 10.4. / 24.4. / 8.5. / 15.5. / 22.5. / 5.6.**  
kein Kurs am 17.4. / 1.5. / 29.5.

Halbtages Retreat: **Samstag 25. Mai 2019 von 9.00 – 13.00 Uhr**

Gesamt: 33 Einheiten á 45 min

**KURSORT** Bildungshaus Mariatrost, Kirchbergstrasse 18, 8044 Graz

**KURSKOSTEN** € 390,- (inkl. Mwst.) - Sozialtarife sind in Absprache möglich

**FRÜHBUCHERBONUS** € 370,- (inkl. Mwst.) - bei Anmeldung bis zum 27. Jänner 2019

### **SVA Versicherte können den Gesundheitshunderter einlösen!**

Inkludiert sind ein telefonisches oder persönliches Vorgespräch, ausführliche Übungsunterlagen (Handout, Meditationen zum Nachhören und Download), vegetarische Jause beim Halbtages Retreat

Hinweis: Die Stornobedingungen finden Sie auf [www.dialogus.at](http://www.dialogus.at)



## KURSLEITUNG UND ANMELDUNG



Christine Minixhofer, MSc  
Dipl. Lebensberaterin  
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

**Ich freue mich auf Sie/Dich!**

**mittwochs 18.00 – 21.00 Uhr**

# 8 WOCHEN KURS

## Mindful Self-Compassion / MSC

# ACHTSAMES SELBST-MITGEFÜHL



**Freundschaft schließen mit sich selbst**

27. März – 5. Juni 2019  
Bildungshaus Mariatrost in Graz

# ACHTSAMES SELBST-MITGEFÜHL

Mindful Self-Compassion / MSC

ist ein 8 - wöchiges evidenzbasiertes Übungsprogramm.  
Es wurde von Dr. Christopher Germer und Dr. Kristin Neff entwickelt.

## WAS IST SELBSTMITGEFÜHL

Mindful Self-Compassion (MSC) ist ein Kursprogramm zur Entwicklung und Kultivierung von Selbstmitgefühl. 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 weiter zu entwickeln:

- 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 alleine sind mit unseren Schwierigkeiten.
- Ein **ausgeglichenes achtsames Bewusstsein**. Damit 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 **Widerstandsfähigkeit**.

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 Selbsterabsetzung, Selbstzweifel, Selbstkritik oder auch Empathie-Müdigkeit herausholen. Mit Selbstmitgefühl, Selbstfreundlichkeit und Selbstermutigung können wir **die kleinen und großen Herausforderungen des Lebens leichter bewältigen**.

## WAS SIE 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 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

## VORAUSSETZUNGEN

Es sind keine Vorerfahrung mit Achtsamkeit oder Meditation notwendig um am MSC Kurs teilzunehmen.

## 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 Bereich tätig sind.
- Dieser Kurs erfüllt eine der Voraussetzungen, um MSC Teacher zu werden. Für weitere Informationen über MSC und MSC Teacher Training besuchen Sie bitte die englischsprachige Seite [www.CenterForMSC.org](http://www.CenterForMSC.org), oder die deutschsprachige Seite [www.arbor-seminare.de](http://www.arbor-seminare.de)