



Selbst-Mitgefühl als Gegenmittel für Scham

4 teiliger Online Kurs

Scham ist eine der schmerzhaftesten menschlichen Emotionen. Sie schwächt unser Selbstwertgefühl, untergräbt unsere Authentizität und schränkt unsere Handlungsfähigkeit ein. Oft hindert sie uns daran, unser volles Potenzial zu entfalten. In dieser praxisorientierten Online-Workshopreihe erfahren Sie, wie Selbstmitgefühl dabei helfen kann, den Einfluss toxischer Scham zu verringern. Ziel ist es, mehr innere Freiheit zu gewinnen und den Zugang zum authentischen Selbst sowie zur eigenen Lebenskraft wiederzufinden.

Ablauf

Der Kurs besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kurseinheiten von jeweils drei Stunden. Jede Einheit verbindet theoretische Impulse mit erfahrungsorientierten Übungen, Reflexion und Austausch. Der Kurs beinhaltet einen hohen Selbsterfahrungsanteil und wird traumasensitiv vermittelt.

Inhalte

- Was ist toxische Scham? Wie entsteht sie, und wie beeinflusst sie unser Denken, Fühlen und Verhalten?
- Selbstkritik und Selbstbeschämung
- Körperscham und Körperwertschätzung
- Selbstmitgefühl als Schlüssel zu einem heilsamen Umgang mit Scham

Zielgruppe

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

Hinweise

- Die Workshopreihe vermittelt alle wesentlichen Inhalte und Core Skills des 8-wöchigen Aufbaukurses „Selbstmitgefühl bei Scham“, der von Chris Germer und seinem Team entwickelt wurde.
- Menschen, die beim Erforschen ihres inneren Erlebens leicht von starken Gefühlen überwältigt werden, wird von einer Teilnahme abgeraten.
- Das Programm ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.
- Um einen geschützten Rahmen für Austausch und Selbsterfahrung zu schaffen, ist die Kursgruppe auf maximal 12 Personen begrenzt.
- Die Stornobedingungen finden Sie auf www.dialogus.at

Anfragen und Anmeldungen

an christine.minixhofer@dialogus.at, + 43 699/88 46 75 44

4 x 3 h
live online

REFERENTIN



Christine Minixhofer, MSc

Zertifizierte Lehrerin für
Achtsames Selbstmitgefühl
nach Germer/Neff,
NARM® Practitioner,
Somatic Experiencing® Practitioner,
Freie Praxis für Psychosoziale
Beratung | Coaching | Supervision
www.dialogus.at

KOSTENBEITRAG

Bis 15.12.2026

€ 290,- (inkl. Mwst)

Danach € 340,- (inkl. Mwst.)

KURSZEITEN

DO 1.4.2027

DO 8.4.2027

DO 15.4.2027

DO 22.4.2027

jeweils 18:00 – 21:00 Uhr

