

Online, 28. September – 16. November 2022

Mindful Self-Compassion (MSC) ist ein 8-Wochen Kurs, der speziell dafür entwickelt wurde, die Fertigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren. Die drei Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind Freundlichkeit mit uns selbst, ein Gefühl von Mitmenschlichkeit und Achtsamkeit. So kann ein Zustand von warmherziger, verbundener Präsenz entstehen.

Im Laufe unseres Heranwachsens haben wir die Art und Weise, wie wir von unseren Eltern, Lehrern und anderen Bezugspersonen gesehen werden, verinnerlicht. Dies ist nicht immer förderlich für uns. Besonders deutlich hören wir diese kritischen Stimmen, wenn uns etwas nicht gut gelingt, wenn uns etwas daneben geht oder wir unseren Ansprüchen nicht genügen. Statt uns zu kritisieren, anzutreiben und hart zu uns selbst zu sein, können wir beginnen, mit uns selbst Freundschaft zu schließen.

Selbstmitgefühl kann jeder erlernen – sogar Menschen, die wenig Zuneigung in der Kindheit erfahren haben oder für die es sich unangenehm anfühlt, freundlich zu sich zu sein. Selbstmitgefühl gibt uns die emotionale Stärke und Widerstandsfähigkeit, um uns unsere Schwächen einzugestehen, uns mit Güte zu motivieren, um mit ganzem Herzen mit anderen in Beziehung zu treten und dabei authentisch zu sein.

Forschungsbefunde zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl mit deutlich mehr emotionalem Wohlbefinden einhergeht. Angst, Depression und Stress werden verringert und es fällt uns leichter, gesunde Lebensweisen wie bewußte Ernährung und Sport aufrechtzuerhalten und zufriedenstellende Beziehungen zu führen. Und es ist einfacher als Sie denken.

jeweils von 18:30 – 21:15 Uhr

Mittwoch, 28. September 2022
Mittwoch, 5. Oktober 2022
Mittwoch, 12. Oktober 2022
Mittwoch, 19. Oktober 2022
Mittwoch, 26. Oktober 2022
Mittwoch, 2. November 2022
Mittwoch, 9. November 2022
Mittwoch, 16. November 2022

Halbtagesretreat von 14:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 30. Oktober 2022

Referentinnen: Dörte Westphal und Christine Minixhofer, MSc

Veranstalter: arbor Seminare

Weitere Infos und Anmeldung

<https://www.arbor-seminare.de/achtsames-selbstmitgefuehl-msc-8-wochen-kurs-mit-doerte-westphal-und-christine-minixhofer>