

NOVEMBER 2026

Monat des Achtsamen Selbstmitgefühls

Selbstmitgefühl als Schutz vor Empathie - Erschöpfung

Kostenfreier Online-Workshop

Donnerstag, 19. November 2026

19:00 – 20:30 Uhr

Im November, dem „Monat des achtsamen Selbstmitgefühls“, bietet das Netzwerk der deutschsprachigen MSC-Lehrenden die Gelegenheit, die Praxis des Selbstmitgefühls kennenzulernen. In Österreich, Deutschland und der Schweiz gibt es dazu zahlreiche kostenfreie Angebote.

[Monat des Achtsames Selbstmitgefühls | msc-selbstmitgefuehl.org](https://msc-selbstmitgefuehl.org)

Ich selbst bin seit 2016 MSC-Lehrerin und seit 2018 zertifizierte MSC-Lehrerin. In den vergangenen zehn Jahren habe ich zahlreiche unterschiedliche MSC-Formate unterrichtet. Ein besonderes Highlight war es, 2021 gemeinsam mit Chris Germer ein MSC Core Skills Training in Salzburg zu leiten.

Ich bin sehr dankbar, den Weg des Selbstmitgefühls für mich entdeckt zu haben, und freue mich, diese wertvolle Praxis mit anderen Menschen teilen zu dürfen.

Workshop: „Selbstmitgefühl als Schutz vor Empathie-Erschöpfung.“

Ob beruflich oder privat: Wer viel Fürsorge leistet, kann durch das Leid anderer Menschen an seine Grenzen kommen. Das ist keine Schwäche, sondern ein natürliches Phänomen. Die Forschung zeigt, dass Mitgefühl ein wichtiger Schutzfaktor gegen Empathie - Erschöpfung sein kann. In diesem Workshop erhältst du einen Einblick in die theoretischen Hintergründe und hast die Möglichkeit, das Gelernte durch angeleitete Übungen direkt praktisch zu erfahren.

Für wen

Eingeladen sind alle Interessierten.

Anfragen

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

90 min
live online

REFERENTIN



Christine Minixhofer, MSc

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

TERMIN | UHRZEIT

DO 19.11.2026

19:00 – 20:30 Uhr

