



Selbst-Mitgefühl als Gegenmittel für Scham

Follow Up | Online über Zoom | 31.8.2026

Selbstmitgefühl für Selbstbeschämung

An diesem Abend widmen wir uns einem besonders feinsinnigen Thema: **Selbstvergebung für Selbstbeschämung.**

Scham ist uns oft bewusst – doch **Selbstbeschämung** wirkt häufig im Verborgenen. Sie zeigt sich subtil, beinahe unbemerkt in unseren Gedanken und inneren Bewertungen.

Und selbst dann, wenn wir sie nicht klar erkennen, beeinflusst sie uns: Sie schwächt unseren Selbstwert, untergräbt unsere Authentizität und schränkt unsere Wirksamkeit ein. Sie kann uns blockieren und unsere Lebenskraft dämpfen.

In diesem Follow-up-Abend erforschen wir gemeinsam, wie wir dieser inneren Dynamik mit **Selbstmitgefühl und Selbstvergebung** begegnen können.

Dabei gilt: **Vergebung lässt sich nicht erzwingen.** Doch wir können Schritte gehen, die die Bedingungen schaffen, damit Selbstvergebung entstehen darf.

Selbstvergebung im Umgang mit Selbstbeschämung ist ein **entscheidender Schlüssel**, um den Griff der Scham zu lockern – und mehr **inneren Freiraum, Wahlfreiheit, stimmige Handlungsfähigkeit und Leichtigkeit** zu gewinnen.

Dieser Weg braucht Mut. Deshalb gehen wir ihn in **kleinen, achtsamen Schritten**, die jederzeit wiederholt werden können. Jeder Schritt kann Entwicklung und Wachstum ermöglichen.

Ich lade dich herzlich ein, diesen Raum zur Entwicklung zu betreten – zum Innehalten, Erkunden und behutsamen Verändern.

Zielgruppe

- Absolvent:innen des 4-teiligen oder 8-teiligen Kurses „Selbstmitgefühl als Gegenmittel für Scham“ nach Christopher Germer
- Fachpersonen aus Psychotherapie, Pädagogik oder verwandten Bereichen, die neue Perspektiven für die Arbeit mit Scham entdecken wollen

Hinweise

- Stornobedingungen: Erfolgt eine Abmeldung weniger als 10 Tage vor Kursbeginn, wird das gesamte Kurshonorar in Rechnung gestellt.

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

120 min
live online

REFERENTIN



Christine Minixhofer, MSc
Zertifizierte Lehrerin für
Achtsames Selbstmitgefühl
nach Germer/Neff,
Freie Praxis für Psychosoziale
Beratung | Coaching | Supervision
www.dialogus.at

KOSTENBEITRAG

€ 35,- (inkl. Mwst.)

KURSZEITEN

MO 31.8.2026

18:00 – 20:00 Uhr

