

MSC 8 WOCHEN KOMPAKT KURS 1/2022

Insgesamt 5 Termine: 4 Kurstage und ein Praxistag / Retreat.

Kurszeiten Jeweils Samstag von 9:00 – 12:00 und 15:00 – 18:00 Uhr

Termine 29.1. / 12.2. / 5.3. / 26.3.

Praxistag/Retreat Samstag, 12.3. | 10:00 - 15.00 Uhr

Gesamt 36 Einheiten á 45 min

Max. Gruppengröße 10 Personen

KURSORT Online Live Webinar über Zoom

KURSKOSTEN € 440,- (inkl. Mwst) - Sozialtarife sind in Absprache möglich

Inkludiert sind ein persönliches Vorgespräch, Übungsunterlagen (Handout, Pdf Protokoll nach jeder Kurseinheit, Audio Meditationen zum Download).

Hinweis: Die Stornobedingungen finden Sie auf www.dialogus.at

KURSLEITUNG UND ANMELDUNG



© Carolin Bohn

Christine Minixhofer, MSc
Dipl. Lebensberaterin
Zertifizierte MSC Lehrerin (UCSD)
www.dialogus.at
christine.minixhofer@dialogus.at
0699 / 88 46 75 44

Ich freue mich auf Sie/Dich!

8 WOCHEN KOMPAKT KURS

Mindful Self-Compassion / MSC

ACHTSAMES SELBST-MITGEFÜHL



Freundschaft schließen mit sich selbst

29. Jänner – 26. März 2022
Online Live Webinar über Zoom

ACHTSAMES SELBST-MITGEFÜHL

Mindful Self-Compassion / MSC

*„Das Entscheidende ist Mitgefühl mit mir selbst. Das ist der Anfang von allem.
Leider haben wir keine Tradition, die diese Haltung kultiviert.
In unserer leistungsorientierten Welt lernen wir alles, nur nicht, liebevoll mit uns zu sein.“
Luise Reddemann*

WAS IST SELBSTMITGEFÜHL

Mindful Self Compassion / MSC ist ein evidenzbasiertes Training, das auf der bahnbrechenden Forschung von Kristin Neff und der klinischen Perspektive von Christopher Germer basiert. Das Curriculum wird seit 2010 kontinuierlich weiterentwickelt und mittlerweile weltweit gelehrt.

In einem MSC-Training werden Grundprinzipien und Hilfestellungen für den Alltag vermittelt, die es den Teilnehmenden ermöglichen, schwierigen Momenten in ihrem Leben mit mehr Freundlichkeit, Fürsorglichkeit und Verständnis zu begegnen.

Eine informelle Definition von Selbstmitgefühl ist: „In den Momenten, in denen wir leiden, für uns selbst so zu sorgen, wie wir es für einen geliebten Menschen tun würden.“

Die drei Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind

- Freundlichkeit mit uns selbst,
- Verbundenheit mit uns und der Welt
- und ein achtsames, gleichmütiges Gewahrsein.

Selbstmitgefühl ermöglicht uns selbst zu trösten, zu beruhigen und zu umsorgen, aber auch uns selbst zu schützen, für uns selbst einzustehen, uns zu ermutigen und zu motivieren.

Selbstmitgefühl kann uns aus einer Negativspirale von Selbstherabsetzung, Selbstzweifel, Selbstkritik oder auch Empathie-Müdigkeit herausholen.

Stetig zunehmende Forschungsergebnisse zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl mit deutlich mehr emotionalem Wohlbefinden, mit der Bewältigung von Lebensherausforderungen, weniger Angst, Depression und Stress und einem Aufrechterhalten von gesunden Lebensweisen, wie Ernährung und Sport und zufriedenstellenden persönlichen Beziehungen einhergeht.

Die gute Nachricht ist: Selbstmitgefühl kann jede*r erlernen!

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.
- Menschen, die von Gefühlen überflutet werden, wenn sie ihr inneres Erleben erforschen, wird von der Teilnahme abgeraten.

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 oder medizinisch/pflegerischen Bereich tätig sind.