

## MSC 5 Tage Intensiv Kurs – Dezember 2021

**Kurstermin:** Mo 13.12.2021, Beginn 9:30 Uhr – FR 17.12.2021, Ende 12:30 Uhr

**Gesamt:** 36 Einheiten á 45 min

**KURSORT** Bildungshaus Retzhof  
Dorfstraße 17, A-8435 Wagna

**KURSKOSTEN** € 550,- (inkl. Mwst), exkl. Unterkunft und Verpflegung

**SVS Versicherte können den Gesundheitshunderter einlösen!**

**UNTERKUNFT und VERPFLEGUNG** sind selbst zu organisieren und nicht im Preis enthalten. Im Bildungshaus sind Übernachtungen möglich. Aufgrund des begrenzten Zimmerkontingents wird empfohlen, frühzeitig Zimmer zu reservieren.

**STORNOBEDINGUNGEN** für den Kurs finden Sie auf [www.dialogus.at](http://www.dialogus.at)

**ANMELDUNG:** Wenn Sie am Kurs teilnehmen möchten, schicken Sie bitte ein E-Mail an: [christine.minixhofer@dialogus.at](mailto:christine.minixhofer@dialogus.at). Um Ihre Eignung sicher zu stellen, erhalten Sie im nächsten Schritt einen Fragebogen, den Sie bitte ausfüllen und retournieren. Im Anschluss daran, laden wir Sie zu einem ca. 15 min Gesprächstermin per Telefon, Zoom oder persönlich ein.



### KURSLEITUNG und Anmeldung



© Carolin Bohn

Christine Minixhofer, MSc  
Dipl. Lebensberaterin  
Certified MSC Teacher (UCSD)  
[www.dialogus.at](http://www.dialogus.at)  
[christine.minixhofer@dialogus.at](mailto:christine.minixhofer@dialogus.at)  
0699 / 88 46 75 44

### CO – LEITUNG

ab 11 Teilnehmer\*innen



Dr. med. Helmut Renger  
Psychiater u. Psychotherapeut  
Trained MSC Teacher  
[www.mbsr-trainings.at](http://www.mbsr-trainings.at)  
[helmutrenger@gmail.com](mailto:helmutrenger@gmail.com)  
0650 / 78 22 152

## 5 Tage MSC Intensiv Kurs Achtsames Selbst-Mitgefühl



Freundschaft schließen mit sich selbst

13. – 17. Dezember 2021  
Bildungshaus Retzhof  
A – 8435 Wagna

# ACHTSAMES SELBST-MITGEFÜHL

## Mindful Self-Compassion / MSC

*"Damit jemand echtes Mitgefühl für andere entwickeln kann, muss man zuerst ein Fundament haben, auf dem man Mitgefühl kultivieren kann. Dieses Fundament ist die Fähigkeit, sich mit den eigenen Gefühlen zu verbinden und sich um sein eigenes Wohlergehen zu kümmern... Fürsorge für andere bedarf Fürsorge für einen selbst."  
der 14. Dalai Lama*

Dieser 5-tägige Kurs führt durch das komplette Programm Mindful Self-Compassion (MSC). MSC ist ein evidenzbasiertes Trainingsprogramm mit geführten Meditationen, Übungen und Anleitungen für den Alltag. Selbstmitgefühl zeigt uns einen Weg, unsere Beziehung zu uns selbst wohlwollender und freundlicher zu gestalten. Es hilft uns eigene negative Programme zu erkennen, um diese hinter uns zu lassen und so zu mehr innerer Balance und Gelassenheit zu finden.

## WAS IST SELBSTMITGEFÜHL

Hier zwei einfache Definitionen von Selbstmitgefühl:

1. Wir gehen mit uns selbst so freundlich und liebevoll um, wie wir es mit einem Freund/einer Freundin tun würden, wenn es ihm/ihr nicht gut geht, wenn etwas schief gegangen ist.
2. Wir behandeln uns selbst so, wie wir gerne von anderen - Freunden oder Familie - behandelt werden möchten.

Das klingt vielleicht einfach, ist es aber für viele nicht. In einer Studie, die Kristin Neff, die Pionierin in der Forschung zu Selbstmitgefühl 2016 in den USA gemacht hat, haben 78% der Befragten angegeben, dass sie mit anderen mitfühlender umgehen wie mit sich selbst.

Die gute Nachricht ist, dass wir lernen können mit uns selbst liebevoller und freundlicher umzugehen. Christopher Germer, er ist klinischer Psychologe und Kristin Neff haben dazu 2010 das MSC Trainingsprogramm entwickelt.

Die Forschung zeigt, dass Selbstmitgefühl unsere emotionale Widerstandskraft und unser allgemeines Wohlbefinden stärkt. Mehr Selbstmitgefühl geht zudem mit weniger Stress, Angst und Depression einher und kann vor Burnout und Empathie-Müdigkeit schützen.

## WAS SIE IM KURS ERWARTET

- Geführte Meditationen, Impulsvorträge, zahlreiche Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe, Hilfen zum Transfer in den Alltag (Meditationen zum Download).
- Optionale Meditationen und achtsame Körperübungen zu Tagesbeginn.

## VORAUSSETZUNGEN

- Es sind keine Vorerfahrung mit Achtsamkeit oder Meditation notwendig, um am MSC Kurs teilzunehmen.
- Menschen, die akut psychisch erkrankt sind, werden gebeten, die Möglichkeit einer Teilnahme vorher mit dem behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten sowie der Kursleitung zu besprechen.
- Die Kursleitung übernimmt keine Haftung und der Kurs kann keine notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung ersetzen.
- Menschen, die von Gefühlen überflutet werden, wenn sie ihr inneres Erleben erforschen, wird von der Teilnahme abgeraten.

## 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

## HINWEISE FÜR TEILNEHMER\*INNEN

- Der 5-Tage-Intensivkurs eignet sich besonders, um intensiv in das Thema einzutauchen und in einem wunderschönen Seminarhaus Zeit für sich und die Kultivierung von Selbst-Mitgefühl zu finden.
- Das kompakte Format ist ebenso für Menschen gedacht, die an ihrem Wohnort keinen 8-Wochen-Kurs besuchen können.
- MSC ist ein Trainingskurs in Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl und *kein* Retreat und *keine* Psychotherapie.
- Der Kurs ist für alle Menschen geeignet, die fürsorglicher, freundlicher und mitfühlender mit sich selbst umgehen möchten, insbesondere für Personen, die im therapeutischen, medizinischen oder sozialen Bereich tätig sind.
- Der Kurs ist auch für MSC- und Achtsamkeitserfahrene zur Vertiefung geeignet.
- Der Kurs erfüllt eine der Voraussetzungen, um sich für die Ausbildung zum/zur MSC-Lehrer\*in (Mindful Self-Compassion) bewerben zu können. Weitere Informationen zu den Voraussetzungen und zum Bewerbungsprozess finden Sie auf [www.centerformsc.org](http://www.centerformsc.org).

## LITERATUR – EMPFEHLUNG

- Kristin Neff & Christopher Germer: Selbstmitgefühl – Das Übungsbuch. Arbor Verlag