

## MSC 5 Tage Intensiv Kurs - Oktober 2020

**Kurstermin:** SA 3.10.2020 - Beginn 13:15 Uhr bis MI 7.10.2020 - Ende 12:30 Uhr

**Gesamt:** 36 Einheiten á 45 min



**KURSORT** Benediktinerstift St. Lambrecht  
A-8813 St. Lambrecht, Hauptstraße 1

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

**SVS Versicherte können den Gesundheitshunderter beantragen!**

**UNTERKUNFT und VERPFLEGUNG:** Im Stift sind Übernachtungen möglich:  
Nächtigung + Frühstück: 36,- im EZ; 30,- im DZ; zzgl. Ortstaxe 1,50 pro Tag und Person; Mittagessen 11,-; Abendessen 8,-.  
Nächtigungen im Kloster nehmen wir entgegen und leiten sie weiter.

**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 sicherzustellen, erhalten Sie im nächsten Schritt einen Fragebogen, den Sie bitte ausfüllen und retournieren. Sie erhalten von uns dann die Bestätigung zur Eignung. Wenn wir noch Fragen haben, melden wir uns per E-Mail oder Telefon und vereinbaren einen ca. 15 min. Gesprächstermin mit Ihnen (Telefon oder Skype).

**KURSLEITUNG u. ANMELDUNG** **CO - LEITUNG** (ab 11 Personen)



© 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



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

3.10. - 7.10.2020  
Benediktinerstift St. Lambrecht  
A - 8813 St. Lambrecht

# 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. Es wurde von Dr. Kristin Neff und Dr. Christopher Germer speziell dafür entwickelt achtsame Selbstfreundlichkeit und Selbstmitgefühl zu kultivieren.

### WAS IST SELBSTMITGEFÜHL

Vielen Menschen fällt es leicht, sich hilfreich und mitfühlend für andere einzusetzen. Wie aber gehen Sie mit sich selbst um, wenn Sie schwierige Situationen oder Emotionen zu bewältigen haben, wenn Sie gestresst oder frustriert sind, kritisiert oder angegriffen werden, wenn Ihnen Fehler passieren?

Viele Menschen gehen mit sich selbst sehr hart um, wenn Sie Leid erleben. Wie wäre es, wenn Sie stattdessen verständnisvoll und fürsorglich mit sich umgehen würden, so wie Sie das mit einem geliebten Menschen tun würden? Das ist Selbstmitgefühl. Die drei Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind Freundlichkeit mit uns selbst, Verbundenheit mit uns und der Welt, und ein gleichmütiges Gewahrsein.

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.
- Optionale Teilnahme an den Gebetszeiten im Kloster.

### 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.
- **Um die Eignung jedes Teilnehmers sicherzustellen, wird jeder Interessent gebeten, vor der Anmeldung der Kursleitung einige Vorabinformationen per Fragebogen zukommen zu lassen.**

### 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 den prachtvollen Räumen und der wunderschönen Umgebung des Klosters 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 MSC-Lehrer (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 – EMPFEHLUNGEN

- Kristin Neff & Christopher Germer: Selbstmitgefühl – Das Übungsbuch. Arbor Verlag
- Christopher Germer: Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl. Arbor Verlag
- Kristin Neff: Selbstmitgefühl. Kailash Verlag