
ACHTSAMES SELBSTMITGEFÜHL

Mindful Self-Compassion

MSC 8 -Wochen-Kurs



LIEBEVOLLER WERDEN MIT SICH SELBST



Mindful Self-Compassion (MSC) ist ein evidenz-basierter 8 - Wochen Kurs, der von Dr. Christopher Germer und Dr. Kristin Neff speziell dafür entwickelt wurde, die Fertigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren.

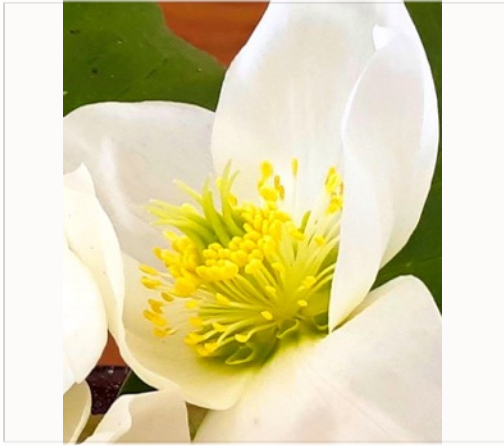
Das Ziel des Achtsamen Selbstmitgefühls ist ein liebevoller und freundlicher Umgang mit sich selbst, vor allem in schwierigen Momenten des Lebens.

Die **Kernkomponenten** von Selbstmitgefühl sind:

- Freundlichkeit mit uns selbst
- Gefühl von Mitmenschlichkeit
- ausgeglichenes achtsames Bewusstsein

Zahlreiche Forschungsbefunde zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl deutlich emotionales Wohlbefinden und Widerstandskraft steigert, sowie Angst, Depression und Stress lindert. Selbstmitfühlende Menschen verurteilen sich selber weniger und können besser mit schwierigen Gefühlen, eigenen Schwächen und Misserfolgen umgehen. Für Menschen im therapeutischen, medizinischen oder psycho-sozialen Bereich stellt MSC eine wirkungsvolle Prophylaxe gegen Burnout oder „Caregiving Fatigue“ (Fürsorgemüdigkeit) dar, aber auch eine Möglichkeit, Selbstmitgefühl als eine neuere klinische Intervention kennenzulernen.

Das MSC- Training besteht aus Meditationen, kurzen theor. Inputs, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe und Übungen für zuhause. Das Ziel ist es Teilnehmern eine direkte Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und Praktiken einzuüben, die Selbstmitgefühl im Alltag entstehen lassen. MSC ist keine Psychotherapie oder Psychologische Behandlung. Weiterführende Informationen: www.msc-selbstmitgefuehl.org



*Mögen wir offen sein für das Leid, mit Mitgefühl
und Weisheit.*

*Mögen wir uns selbst und andere so annehmen,
wie wir sind.*

Mögen alle Wesen frei sein.

**8 Wochen Kurs in
Bischofshofen/St. Johann**

Zeit: 8 Dienstag Abende, 17:00 – 20:00
25. Februar - 28. April 2020
(07.+14.04. kein Kurs)

Halbtages - Retreat am 28.03.2020

Ort: Bischofshofen - St. Johann
wird noch bekannt gegeben

Zielgruppe: Alle Menschen, die
mitfühlender mit sich selbst werden
wollen; Menschen, die im
Gesundheits- und psychosozialen
Bereich arbeiten

Kosten: € 350 inkl. Seminar-
unterlagen

Anmeldung und Information:

ri.mueller@aon.at 0676 / 35 88 936



Mag.^a Rita Claudia Müller
Salzburgerstraße 46, 5500 Bischofshofen

Kursleiterin:

Mag.^a Rita Claudia Müller
Klinische- Gesundheitspsychologin,
Psychotherapeutin, MSC -Teacher



„ ... Und wenn sich dann viele verschiedene
Wege vor dir auftun werden, und du nicht
weißt, welchen du einschlagen sollst, dann
überlasse es nicht dem Zufall, sondern setze
dich und warte. Atme so tief und vertrauensvoll,
wie du an dem Tag geatmet hast, als du auf die
Welt kamst, lass dich von nichts ablenken,
warte, warte noch.

Lausche still und schweigend auf dein Herz.
Wenn es dann zu dir spricht, steh auf und geh,
wohin es dich trägt...“

Susanna Tamaro