MSC- MINDFUL SELF COMPASSION

ACHTSAMES SELBSTMITGEFÜHL

Wann: Donnerstag 9., 16., 23., 30.1., 6., 13., 27.2., 5.3.2020
jeweils 18:00-21:00, Retreat: Samstag 29.2. 10:00-14:00

Wo: Praxis Sonnenvilla, Rudolf-Hans Bartsch Straße 15, 8042 Graz

Für wen: Menschen, die an Selbsterfahrung im achtsamen Selbstmitgefühl interessiert sind; Menschen, die im psychosozialen Bereich arbeiten.

Seminarbeitrag: € 390, inkludiert Handout und Übungsanleitungen, Ermäßigung nach Rücksprache möglich

Anmeldung per e-Mail: helmutrenger@gmx.at oder Tel: 0650 7822152

Leitung: Dr.med.Helmut Renger: Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie,(Psychodrama, DBT,ACT),
langjährige Meditationserfahrung, Lehrer für MSC, MBSR, MBCT

Was Selbstmitgefühl ist:

Selbstmitgefühl ist das emotionale Herz der Achtsamkeit und Resilienz. Es ermöglicht schwierige Gefühle wie Angst, Ärger, Traurigkeit, Scham und Selbstzweifel in offenem, annehmenden Gewahrsein zu halten. Es bedeutet, uns selbst mit ebenso viel Großzügigkeit und Respekt entgegenzutreten, wie einem geliebten Menschen oder beispielsweise im professionellen Setting gegenüber KlientInnen und PatientInnen, die wir durch eine Zeit des Scheiterns, Leidens und Selbstzweifel begleiten.

Basierend auf der Forschung von Kristin Neff und der breiten klinischen Erfahrung von Chris Germer, entwickelten die beiden einen 8-Wochen Kurs (MSC) in dem Kernkompetenzen und Übungen vermittelt werden, um sich selbst in schwierigen Lebensmomenten mit Freundlichkeit und Verständnis anzunehmen und zu begegnen. Dieser Workshop vermittelt in einer Zusammenfassung die wichtigsten Fertigkeiten und Übungen des 8 Wochen Kurses.

Die drei Hauptkomponenten von Selbstmitgefühl sind:

- Freundlichkeit mit sich selbst
- Allgemeine Mit-Menschlichkeit
- Achtsame Akzeptanz

Ziele des 8- Wochenprogramms

Sie lernen ...

- wie sich selbst konstruktiv, anstatt mit Selbstverurteilung, zu kritisieren
- schwierigen Emotionen mit grösserer Gelassenheit und Gleichmut zu begegnen
- durch Selbstmitgefühl den Prozess des Akzeptierens schwieriger Emotionen zu erleichtern
- anspruchsvolle Beziehungen durch Selbstmitgefühl zu transformieren
- Wege kennen, um das körperliche und geistige Wohlbefinden zu fördern und langfristig zu bewahren

Elemente des Kurses
Der Kurs besteht aus Meditationen, kurzen Vorträgen, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe und übungen für zu Hause. MSC ist ein Seminar und kein Retreat. Das Ziel ist es, Teilnehmern eine direkte Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und Praktiken einzuüben, die Selbstmitgefühl im Alltag entstehen lassen.

Voraussetzungen:

Es sind keine Vorerfahrungen mit Achtsamkeit oder Meditation notwendig, um am MSC- Kurs teilzunehmen. Um die Sicherheit der TeilnehmerInnen zu gewährleisten, bitte ich bei Anmeldung um Hintergrundinformationen.

Literaturempfehlungen:

Christopher Germer: Der achtsame Weg zur Selbstliebe. Arbor Verlag 2009 *(Original: The Mindful Path to Self-Compassion*)

Kristin Neff: Selbstmitgefühl. Kailash Verlag 2011
(Original: Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself)

MSC website: http://www.centerformsc.org