

Achtsamkeit, Selbstmitgefühl & werteorientiertes Handeln

Ein 8-Wochen-Kurs zur vertieften Auseinandersetzung mit dem eigenen Erleben und der Frage, was im Leben wirklich wichtig ist

Wie wollen wir mit dem umgehen, was in uns geschieht – und wofür wollen wir unsere Aufmerksamkeit und Energie einsetzen?

Dieser 8-Wochen-Kurs verbindet Ansätze aus **Mindful Self-Compassion (MSC)**, **Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)** und der **Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)**.

Im Zentrum stehen zwei miteinander verbundene Fragen:

**Wie kann ich mein eigenes Erleben bewusster wahrnehmen und annehmen?
Und woran möchte ich mein Handeln ausrichten, auch wenn das Leben schwierig wird?**

Achtsamkeit wird dabei nicht als Methode zur Entspannung oder Selbstoptimierung verstanden, sondern als Möglichkeit, die eigenen Wahrnehmungs- und Reaktionsmuster genauer kennenzulernen. Die Arbeit mit persönlichen Werten bildet von Beginn an einen zweiten Schwerpunkt und zieht sich als roter Faden durch die acht Wochen.

Längere Praxis als wichtiger Bestandteil

Neben kürzeren Übungen nehmen wir uns im Verlauf des Kurses zunehmend Zeit für **längere Meditationen und zusammenhängende Übungssequenzen**.

Dabei geht es nicht darum, möglichst schnell einen entspannten Zustand zu erreichen. Vielmehr können in der längeren Praxis auch Unruhe, Langeweile, Widerstand oder schwierige Gefühle auftauchen. Genau diese Erfahrungen werden zum Gegenstand der Untersuchung.

So wird Achtsamkeit zu einer **praktischen Möglichkeit, die eigene Aufmerksamkeit, innere Reaktionen und Handlungstendenzen unmittelbar kennenzulernen**.

Werte als roter Faden

Wertearbeit bedeutet, sich nicht nur zu fragen, „**Was möchte ich erreichen?**“, sondern auch:

- Wie möchte ich als Mensch sein?
- Was soll in meinem Leben Raum bekommen?
- Welche Beziehungen möchte ich führen?
- Wofür möchte ich Verantwortung übernehmen?
- Was ist mir wichtig, auch wenn es manchmal unbequem wird?
- Welche kleinen Handlungen wären heute ein Schritt in diese Richtung?

Dabei geht es nicht darum, die „richtigen“ Werte zu finden. Es geht darum, eine eigene Orientierung zu entwickeln und zu prüfen, **ob das eigene Handeln zunehmend mit dieser Orientierung übereinstimmt.**

Theorie · Praxis · Reflexion

Der Kurs verbindet psychologische Theorie mit eigener Erfahrung. Modelle aus Achtsamkeitsforschung, MSC und ACT werden anhand von Übungen und Alltagssituationen erfahrbar gemacht.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Bereitschaft zu regelmäßiger Praxis zwischen den Kursterminen ist ein wesentlicher Bestandteil.

8 Wochen · Zeit für eine vertiefte Auseinandersetzung

Termine: 21., 28.9., 5., 19.10., 9., 23., 30.11., 7.12. jeweils 18:00-20:30; 21.11. 9:30-15:30

Ort: Haus der Baubiologie, Moserhofgasse 35, 8010 Graz]

Kosten: € 420, Ermäßigung nach Rücksprache möglich

Anmeldung: Helmut Renger, Tel 0650 7822152, helmutrenger@gmx.at



Leitung: Dr. med. Helmut Renger,
Facharzt für Psychiatrie
Psychotherapeut (Acceptance and
Commitment Therapy, Psychodrama, SE)
Lehrer für MBSR (Mindfulness Based
Stress Reduction), MBCT (Mindfulness
Based Cognitive Therapy), MSC (Mindful
Self Compassion), IMP (Interpersonal
Mindfulness Programm)

Ein Kurs über Achtsamkeit – nicht als Selbstoptimierung, sondern als Möglichkeit, das eigene Erleben genauer zu untersuchen, Handlungsspielräume zu erweitern und das eigene Leben bewusster an dem auszurichten, was einem wirklich wichtig ist.