

# Mindful Self-Compassion (MSC) Achtsames Selbstmitgefühl Training

- Wann:** 05. Oktober – 30. November 2017  
8 Donnerstagabende von 18h30 bis 21h30  
26. Oktober kein Termin  
Retreat: Samstag 18. November von 10h bis 14h30
- Wo:** Institut Dr. Schmida, Lehargasse 1, 1060 Wien
- Für wen:** Menschen, die an Selbsterfahrung im achtsamen Selbstmitgefühl interessiert sind; Menschen, die im psychosozialen Bereich arbeiten.
- Inkludiert:** Handout und Meditations-CD
- Info:** Anmeldung per e-Mail: [msc-seminare@outlook.de](mailto:msc-seminare@outlook.de); bei Elisabeth Lehner  
inhaltliche Fragen: Paul Kaufmann Tel: +43 / 699 1942 8974
- Seminarbeitrag:** € 440.- ; zahlbar spätestens bis zum 1. Seminartag  
Early bird, €390.-; zahlbar bis 31.08.2017  
Sozialtarif: nach persönlicher Vereinbarung  
Bankkonto: Consalvo GesbR  
Kontonummer: AT95 1420 0200 1096 7377  
Verwendungszweck: „Anmeldung MSC-Kurs Herbst 2017“



**Leitung:** **Kaufmann Paul, Prim. Dr**, Facharzt für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, ärztlicher und therapeutischer Leiter der promente Reha Neusiedlersee für Psychosoziale Gesundheit, Absolvent des MSC teachers training

**Pollheimer Ewald, MSc**, Psychotherapeut in eigener Praxis, Leiter des Projekts „Selbstmitgefühl mit Achtsamkeit“ der promente Reha Neusiedlersee für Psychosoziale Gesundheit, Ausgebildeter MSC-Lehrer, langjährige Meditationserfahrung, <http://www.pollheimer.org>

## Was Sie beim 8 Wochen MSC Kurs erwartet...

Dieser Kurs führt Sie in die Theorie sowie die Grundzüge der Praxis des empirisch geprüften, achtwöchigen Trainings "Achtsames Selbstmitgefühl" (Mindful Self-Compassion, MSC) ein. Das MSC ist ein strukturiertes Programm, welches speziell zur Steigerung des Selbstmitgefühls entworfen wurde. Selbstmitgefühl heißt, uns selbst mit ebenso viel Großzügigkeit und Respekt entgegenzutreten wie einem geliebten Menschen, den wir durch eine Zeit des Leidens, des Scheiterns oder der Selbstzweifel begleiten.

Die Forschung zeigt, dass Selbstmitgefühl sowohl Ängste und Depressionen mindern als auch die emotionale Widerstandskraft und das Wohlbefinden so sehr steigern kann, dass der Weg zu einem gesünderen Lebensstil geebnet wird. Zum Glück für uns alle ist Selbstmitgefühl erlernbar.

Dieser Workshop arbeitet mit diversen Methoden des erfahrungsbezogenen Lernens wie Meditation, Vorträgen, Übungen in der Gruppe und Diskussionen. Er führt uns auf eine Reise der Selbsterfahrung und hin zu einem lebenswürdigeren Umgang mit uns selbst. (Christopher Germer)

### **Teilnehmende lernen:**

- Was Selbstmitgefühl ist - und was nicht
- Wie man durch Selbstmitgefühl die Achtsamkeit steigert
- Wie man sich selbst mit Freundlichkeit an Stelle von Selbstkritik motivieren kann
- Die Kunst der Liebenden Güte (Metta) Meditation
- Wie man schwierigen Emotionen mit größerer Gelassenheit begegnet
- Wie anspruchsvolle Beziehungen transformiert werden können
- Wie achtsames Selbstmitgefühl bei der Arbeit mit KlientInnen / PatientInnen in die klinische Praxis integriert werden kann
- Wege, um das körperliche und geistige Wohlbefinden zu steigern

### **Voraussetzungen:**

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

### **Buchempfehlungen:**

- 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>