



ACHTSAMES SELBSTMITGEFÜHL
MINDFUL SELF-COMPASSION (MSC)
EIN BEWÄHRTER WEG ZU
SELBSTAKZEPTANZ, INNERER STÄRKE UND
FREUNDSCHAFT MIT SICH SELBST

8 + 1 TERMINE Oktober - Dezember 2024

23.10. | 30.10 | 06.11. | 13.11 | 20.11. | SO 24.11 | 27.11. | 04.12. |
11.12.

MITTWOCHS 18:00 - 21:00 UHR / SO 10:00 - 14:00 UHR
EIMSBÜTTELER ODER LOKSTEDT

KURSGEBÜHR: 390 EURO INCL. MWST.

Mindful Self Compassion ist ein empirisch gestütztes, wissenschaftlich untersuchtes 8-wöchiges Gruppen-Programm, das von Kristin Neff und Christopher Germer konzipiert wurde, um unsere Fähigkeit zu Mitgefühl mit uns selbst und anderen zu stärken. Sie lernen Selbstmitgefühl und Achtsamkeit als starke Ressourcen im Alltag kennen und sich mit Freundlichkeit statt mit Kritik zu motivieren.

Kursleitung: Birgit Heißenbüttel, MSC-Lehrerin, Supervisorin und Coach (SG) Birgit Hauke-Sieg, MSC-Lehrerin und Verhaltenstherapeutin

FÜR MEHR INFORMATIONEN:

Birgit Heißenbüttel: b.heissenbuettel@freenet.de,
Birgit Hauke-Sieg: birgit-hauke@gmx.de, www.birgit-hauke-sieg.de
oder www.msc-selbstmitgefuehl.org

Warum ist Selbstmitgefühl wichtig?

In unserem Leben stoßen wir immer wieder auf Schwierigkeiten, wir machen Fehler und fühlen uns unzulänglich. Unsere automatischen Reaktionen führen oft dazu, dass wir schmerzhaft Realitäten vermeiden, bekämpfen und uns selbst kritisieren.

Häufig verschlimmert sich unser Leid dadurch.

Selbstmitfühlend mit uns zu sein, bedeutet uns stattdessen einen Moment Zeit zu nehmen, um uns selbst zu beruhigen und zu versorgen.

So wie wir es auch mit einer guten Freundin/einem guten Freund tun würden.

Die drei Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind Freundlichkeit mit uns selbst, ein Gefühl von Mitmenschlichkeit und ein ausgeglichenes achtsames Bewusstsein. Freundlichkeit öffnet unsere Herzen dem Leid gegenüber, damit wir uns das geben können was wir brauchen. Mitmenschlichkeit öffnet uns für unsere grundlegende Verbundenheit mit allen Wesen, damit wir erfahren, dass wir nicht allein sind. Achtsamkeit öffnet uns für den gegenwärtigen Moment, damit wir unsere Erfahrung mit mehr Leichtigkeit annehmen können. Zusammen manifestieren sich diese Komponenten in einem Zustand von warmherziger verbundener Präsenz.

Selbstmitgefühl ist eine emotionale Fertigkeit, die jeder erlernen kann.

Sie gibt uns die emotionale Stärke und

Widerstandsfähigkeit, um uns unsere Unzulänglichkeiten einzugestehen, um uns mit Güte zu motivieren, um uns zu vergeben und um mit ganzem Herzen mit anderen in Beziehung zu treten und auf authentische Weise wir selbst zu sein.