

MINDFUL SELF-COMPASSION (MSC) **Achtsames Selbstmitgefühl**

Ein bewährter Weg zu Selbstakzeptanz, innerer Stärke und Freundschaft zu sich selbst

Ort

Familienbildung Hamburg Lokstedt, Stapelstrasse 8a, 22529 Hamburg

Zeit

23. Oktober 2024 – 11. Dezember 2024
Mittwochs 18:00 -21:00 Uhr

Retreat Tag

Sonntag 17.11.2024, 10:00-14:00 Uhr

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 sich zu sein, bedeutet sich stattdessen einen Moment Zeit zu nehmen, um sich selbst zu beruhigen und zu versorgen.

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

Was ist MSC?

Mindful Self-Compassion (MSC) ist ein evidenz-basierter 8-Wochen Kurs, der speziell dafür entwickelt wurde, die Fertigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren. MSC basiert auf der Forschung von Kristin Neff und dem klinischen Fachwissen von Christopher Germer. Die Teilnehmenden lernen die wesentlichen Prinzipien und Praktiken kennen, um schwierigen Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können.

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.

Wie lässt sich Selbstmitgefühl erlernen?

Selbstmitgefühl ist eine emotionale Fertigkeit, die jeder erlernen kann - auch Menschen, die wenig Zuneigung in der Kindheit erfahren haben oder für die es sich unangenehm anfühlt, freundlich zu sich zu sein. Selbstmitgefühl ist eine mutige geistige Haltung, die uns widerstandsfähiger gegenüber Schwierigkeiten macht, auch denen die wir uns unwillentlich selbst zufügen, indem wir uns selbst verurteilen, uns zurückziehen und in selbstbezogenes Grübeln verfallen. Selbstmitgefühl gibt uns die emotionale Stärke und Widerstandsfähigkeit, um uns unsere Unzulänglichkeiten einzugestehen, um uns mit Güte zu motivieren, um uns zu vergeben, um mit ganzen Herzen mit anderen in Beziehung zu treten und um auf authentische Weise wir selbst zu sein.

Forschungsbefunde zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl deutlich mit mehr emotionalem Wohlbefinden, weniger Angst, Depression und Stress und einem Aufrechterhalten von gesunden Lebensweisen, wie Ernährung und Sport, und zufriedenstellenden Beziehungen einhergeht.

Am Ende des Kurses werden Sie folgendes gelernt haben:

- Selbstmitgefühl im Alltag anzuwenden
- Sich mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik zu motivieren
- Belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit zu halten
- Mit Fürsorgemüdigkeit umzugehen, die durch Fürsorge für andere entstehen kann.
- Die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung zu üben
- Die nachgewiesenen positiven Wirkungen von Selbstmitgefühl verstehen

Was Sie erwartet:

Der Kurs besteht aus kurzen Vorträgen, Selbsterfahrungsübungen, Meditationen, Austausch in der Gruppe und Übungen für zuhause. Das Ziel ist es Teilnehmenden eine direkte Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und Praktiken einzuüben, die Selbstmitgefühl im Alltag entstehen lassen.

MSC ist in erster Linie ein Trainingskurs in Mitgefühl und kein Achtsamkeitstraining wie die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR), auch wenn Achtsamkeit die Grundlage für Selbstmitgefühl ist.

MSC ist keine Psychotherapie. Der Schwerpunkt von MSC liegt darin emotionale Ressourcen aufzubauen und nicht darin sich mit alten Verletzungen auseinander zu setzen. Positive Veränderungen finden auf natürliche Art und Weise statt während wir die Fertigkeit entwickeln, mit uns auf freundlichere und mitfühlendere Art und Weise umzugehen.

MSC besteht aus 8 Sitzungen je 2 ½ Stunden, die wöchentlich stattfinden. Wir empfehlen unseren TeilnehmerInnen an jeder Sitzung teilzunehmen und für die Übungen zu Hause täglich ca. 30 Minuten einzuplanen.

Voraussetzungen:

Es sind keine Vorerfahrung mit Achtsamkeit oder Meditation notwendig, um am MSC Kurs teilzunehmen.

Wer sich im Vorfeld intensiver über MSC informieren möchte, dem können wir folgende Bücher empfehlen:

- Christopher Germer (2009) Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl. Arbor Verlag.
- Kristin Neff (2011) Selbstmitgefühl. Kailash Verlag.
- Christine Brähler (2015) Selbstmitgefühl entwickeln. SCORPIO Verlag.

Dieser Kurs erfüllt eine der Voraussetzungen, um MSC Lehrer*in zu werden. Für weitere Informationen über MSC und MSC Teacher Training, besuchen Sie bitte www.CenterForMSC.org.

Kursgebühr:
390 Euro incl. MwSt.

Anmeldung und Fragen:

Birgit Hauke-Sieg:
birgit-hauke@gmx.de
MSC-Lehrerin, Verhaltenstherapeutin (HPG)
www.birgit-hauke-sieg.de

Birgit Heißenbüttel:
b.heissenbuettel@freenet.de oder
0157 7440 4761
MSC-Lehrerin, Supervisorin und Coach (SG)