

Achtsames Selbstmitgefühl MSC (Mindful Self - Compassion)

ANMELDUNG

über Email an:
Margarete Malzer-Gertz
info@malzer-gertz.de

Nach Anmeldung erhalten Sie von mir einen Bogen für Hintergrundinformationen, dass ich Sie etwas kennenlerne und eine Rechnung
Mit Eingang Ihres Teilnahmebeitrages sind Sie fest gebucht

Zu *Kosten, Ort und Terminen* siehe das beigefügte Extrablatt oder immer aktuell unter www.malzer-gertz.de

Zu den AGB und Rücktrittsbedingungen siehe unter www.malzer-gertz.de



MSC

besteht aus 8 Sitzungen á 2 ½ Stunden, die wöchentlich stattfinden plus einem 4 – stündigen Retreat. Bevor Interessierte sich anmelden, sollten sie sich vornehmen, an allen Sitzungen teilzunehmen und Achtsamkeit und Selbstmitgefühl jeden Tag für mindestens 30 Min. für den Verlauf des Kurses zu üben.



Margarete Malzer-Gertz
MSC-Teacher Trainee
www.malzer-gertz.de

Fachärztin für
Psychosomatische Medizin
Systemische Therapeutin, Coach
und Supervisorin
(SG, DGSF)

Krimweg 3, 24975 Maasbüll
Tel: 04634 - 93 64 23
Fax: 04634 - 93 64 22
Email: info@malzer-gertz.de

8 - wöchiger Übungskurs



*"Ein Moment von Selbstmitgefühl kann
deinen ganzen Tag verändern, eine Reihe
solcher Momente dein ganzes Leben"*

Christopher Germer



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. MSC bringt Teilnehmenden die wesentlichen Prinzipien und Praktiken bei, um sich selbst in schwierigen Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können.



Die 3 Komponenten von Selbstmitgefühl sind

- » Freundlichkeit mit uns selbst
- » Ein Gefühl von Mitmenschlichkeit und
- » Ein ausgeglichenes achtsames Bewusstsein

Selbstmitgefühl kann jeder erlernen, sogar 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 Schaden macht, auch dem Schaden, den wir uns unwillentlich selbst zufügen, indem wir uns selbst 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, wenn nötig, um mit ganzem Herzen mit anderen in Beziehung zu treten und um auf authentische Weise wir selbst zu sein.

Stetig zunehmende Forschungsbefunde zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl deutlich mit mehr emotionalem Wohlbefinden, weniger Angst und Depression und Stress und einem Aufrechterhalten von gesunden Lebensweisen in Ernährung und Sport und zufriedenstellenden Beziehungen einhergeht. Und es ist einfacher als Sie denken.



Am Ende werden Sie folgendes gelernt haben

- » Selbstmitgefühl im Alltag anwenden
- » Die nachgewiesenen positiven Wirkungen von Selbstmitgefühl verstehen
- » Sich mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik motivieren
- » Belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit zu halten
- » Herausfordernde Beziehungen (alte und neue) zu verwandeln
- » Mit der Müdigkeit, die durch Fürsorge geben entstehen kann, umzugehen
- » Die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung zu üben

Wenn Sie noch mehr Hintergründe interessieren:

- » www.CenterForMSC.org oder auf Deutsch
- » www.malzer-gertz.de (siehe Unterseite MSC)
- » www.selbstmitgefuehl.de (Christine Brähler)



Was Sie erwartet

Wir arbeiten im Kurs mit Meditationen, kurzen Vorträgen, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe und Übungen für zu Hause. MSC ist ein Seminar und kein Retreat. Das Ziel ist es, Teilnehmenden eine direkte, emotionale Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und Praktiken einzüben, die Selbstmitgefühl im Alltag entstehen lassen.

MSC ist in erster Linie ein Trainingskurs in Mitgefühl und kein Achtsamkeitstraining wie z.B. MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit), auch wenn Achtsamkeit die Grundlage für Selbstmitgefühl ist. MSC ist auch keine Psychotherapie insofern, als der Schwerpunkt von MSC darin liegt, emotionale Ressourcen aufzubauen und nicht darin, sich mit alten Verletzungen auseinanderzusetzen. Positive Veränderungen finden auf natürliche

Weise statt während wir die Fertigkeit entwickeln, mit uns freundlicher und mitfühlender umzugehen.

Es gibt eine Weisheit: „Liebe offenbart alles, was nicht Liebe ist.“ So können beim Üben von Selbstmitgefühl belastende Gefühle auftauchen. Die MSC – Lehrer sind dazu verpflichtet, dafür einen sicheren und schützenden Rahmen zu gewähren, damit sich dieser Prozess entfalten kann, und sie werden diese Reise so gestalten, dass sie für alle interessant und angenehm sein kann.

