



KLAUS-GRAWE-INSTITUT
FÜR PSYCHOLOGISCHE THERAPIE

MINDFUL SELF-COMPASSION (MSC)



8-WOCHEN KURS

ACHTSAMES SELBSTMITGEFÜHL

MSC

- Achtsames Selbstmitgefühl -

MSC ist ein evidenzbasierter 8-Wochen Kurs, der mittlerweile weltweit mit grossem Erfolg unterrichtet wird. MSC wurde speziell dafür entwickelt, die Fertigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren. Das Programm basiert auf der innovativen Forschung von Kristin Neff und dem klinischen Fachwissen von Christopher Germer (beide sind Pioniere bei der Integration von Achtsamkeit in der Psychotherapie).

MSC bringt Teilnehmern/innen die wesentlichen Prinzipien und Praktiken bei, um schwierigen Momenten im Leben mit Freundlichkeit, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können.

Die Kernkomponenten von Selbstmitgefühl (Achtsamkeit, gemeinsames Menschsein und Freundlichkeit zu sich selbst) manifestieren sich in einem angenehmen mentalen Zustand von warmherziger verbundener Präsenz, trotz der gegenwärtigen Schwierigkeiten. Dies erleichtert es, weise und fürsorglich zu handeln.

Selbstmitgefühl kann jeder erlernen – 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, mentale Haltung, die uns widerstandsfähiger gegenüber Schwierigkeiten macht, auch gegenüber dem Schaden, den wir uns unwillentlich selbst zufügen, indem wir uns selbst ablehnen oder verurteilen, uns zurückziehen oder in Grübeln verfallen. Selbstmitgefühl gibt uns die emotionale Stärke und Widerstandsfähigkeit, um uns und unser Leben mit allen Unvollkommenheiten akzeptieren zu lernen, uns mit Freundlichkeit zu motivieren unsere Ziele zu erreichen, um mit ganzem Herzen mit anderen in Beziehung zu treten, und um auf authentische Weise uns selbst zu sein.

MSC verändert unser Gehirn positiv...

Dass Achtsamkeit unser Hirn positiv verändern kann, gilt seit längerem durch unzählige Studien als erwiesen. Aktuelle Studien (z.B. Universität North Carolina) zeigen, dass MSC einen besonders positiven Einfluss auf das Gehirn und auf Telomere (DNA Segmente, die Chromosome vor vorzeitiger Alterung schützen) hat. Die Forscher vermuten einen Zusammenhang über die Aktivierung unseres Fürsorgesystems im Hirn und dem vertrauensfördernden („Kuschelhormon“) Oxytocin.

STÄRKT IHRE BELASTBARKEIT

Am Ende des Kurses werden Sie Folgendes gelernt haben:

- Selbstmitgefühl im Alltag anzuwenden
- Sie verstehen die nachgewiesenen positiven Wirkungen von Selbstmitgefühl
- sich mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik zu motivieren
- belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit zu halten
- herausfordernde Beziehungen zu verwandeln
- mit Müdigkeit umzugehen, die durch 'Fürsorge geben' entstehen kann (beruflich oder privat)
- die Kunst des Geniessens und der Selbstwertschätzung zu üben

...und unterstützt Sie dabei...

- Ihre Lebenszufriedenheit *nachhaltig* und unabhängiger von äusseren Faktoren zu erhöhen

WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT

Sammeln Sie Ihre eigene Evidenz: Erleben Sie die Wirksamkeit am eigenen Körper.

Stetig zunehmende Forschungsbefunde (über 3000 Studien weltweit) zu MSC zeigen, dass grösseres Selbstmitgefühl deutlich mit höherem emotionalem Wohlbefinden, Optimismus, Mitgefühl für andere, weniger Angst, Depression und Stress und einem Aufrechterhalten von gesunden Lebensweisen, wie Ernährung und Sport, erneute Zielverfolgung nach Scheitern, und zufriedenstellenden Beziehungen einhergeht.

Und es ist einfacher als Sie denken.

MSC 8-WOCHEN KURS

Was Sie erwartet...

Der Kurs besteht aus Meditationen, kurzen Vorträgen, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe sowie Übungen für Zuhause.

Das Ziel ist es Teilnehmern/innen 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 spezifischer als klassische Achtsamkeitstrainings wie beispielsweise „Mindfulness - Based Stress Reduction / Stressreduktion durch Achtsamkeit“ (MBSR), jedoch ist Achtsamkeit die Grundlage für Selbstmitgefühl und wird daher ebenfalls gefördert.

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.

Man sagt, „Liebe deckt alles auf, was nicht Liebe ist.“. Auch wenn einige belastende Gefühle während des Übens von Selbstmitgefühl auftauchen können, so wird im MSC Kurs ein sicherer und unterstützender Rahmen gewährleistet, damit sich ein heilsamer Prozess entfalten kann, sodass der Kurs für alle Teilnehmer/innen gleichermaßen interessant und angenehm sein kann.

MSC besteht aus 8 Sitzungen an je 2½ Stunden, die wöchentlich stattfinden und einem 4-stündigen Retreat an einem Wochenende.

Am meisten profitieren Sie vom Kurs, wenn Sie möglichst an jeder Sitzung teilnehmen und Selbstmitgefühl jeden Tag für min. 10 - 40 Minuten über den Verlauf des Kurses üben.

Falls Sie eine oder zwei Sitzungen verpassen sollten, werden Sie eine Zusammenfassung des Kursinhalts erhalten und die Übungen werden Ihnen online zum Herunterladen zur Verfügung gestellt, damit Sie trotzdem dem Lauf des Kurses folgen können. Auf Wunsch kann das verpasste Modul in einer Einzelsitzung vor- oder nachgeholt werden (oder zusammen mit anderen Teilnehmern/innen, die ebenfalls gefehlt haben).

INFORMATION

Zielgruppe

MSC ist ein Programm zur Stärkung Ihrer Ressourcen und ersetzt keine Therapie. Es eignet sich für alle Personen, die ihre Lebenszufriedenheit stärken möchten und sich eine alltags-taugliche Ressource im Umgang mit Stress, Belastungen, Gedanken, Gefühlen, Beziehung mit sich selbst und anderen oder auch wenig hilfreichen Verhaltensmustern aneignen möchten (z.B. Essverhalten, Beziehungsmuster, Selbstkritik, schädlichem Perfektionismus, Bewegung, Dinge aufschieben, Grübeln, Internetkonsum..).

Es ist keine Vorerfahrung mit Achtsamkeit oder Meditation notwendig, um am MSC Kurs teilzunehmen. Um die Sicherheit der Teilnehmer/innen zu gewährleisten, wird vorab ein Abklärungsgespräch stattfinden.

Dieser Kurs erfüllt eine der Voraussetzungen, um MSC Lehrer/in zu werden.

Das Programm findet in der Kleingruppe von 8-12 Personen statt. Wichtig ist die Bereitschaft, sich täglich Zeit für die Übungen einzuplanen.

Ort

Klaus-Grawe-Institut für Psychologische Therapie
Grossmünsterplatz 1, 8001 Zürich

Dauer / Frequenz / Kosten

- ✦ 8x am Mittwoch von 18.30 – 21.00 Uhr
- ✦ vom 20.05. bis am 08.07.2020
- ✦ Retreat am Samstag, 20.06.2020 von 14.30 – 18.30 Uhr

Vor-* / Nachgespräch	180.- CHF**
MSC 8-Wochenkurs	890.- CHF***

* Kosten entfallen bei Kursteilnahme
** Anerkennung durch Krankenkasse / Zusatzversicherung
*** Beteiligung durch Krankenkasse analog MBSR Kurs

ANMELDUNG / KONTAKT

LIC. PHIL. ANDREA BENDER

Eidg. anerkannte Psychotherapeutin FSP
Supervisorin

abender@ifpt.ch

www.andreabender.ch

www.klaus-grawe-institut.ch/mindfit-
training-mentaler-ressourcen/

KLAUS-GRAWE-INSTITUT FÜR
PSYCHOLOGISCHE THERAPIE
GROSSMÜNSTERPLATZ 1
8001 ZÜRICH



MINDFIT