



## Live-Online-Kurs: MSC - Mindful Self-Compassion

*Unsere Fähigkeit, Selbstmitgefühl zu entwickeln – Liebe deckt alles auf, was nicht Liebe ist*

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 bahnbrechenden Forschung von Kristin Neff und dem klinischen Fachwissen von Christopher Germer. MSC bringt Teilnehmern die wesentlichen Prinzipien und Praktiken bei, 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.

Der Kurs besteht aus wöchentlichen Treffen über 8 Wochen (Dauer ca. 2,5 Std.). Außerdem sollten Sie tägliches Üben im Zeitrahmen von ca. 1 Std. einplanen. Inhalt der täglichen Praxis sind verschiedene Selbsterfahrungs-Übungen aus dem Kurs sowie Meditationen. Seminarunterlagen und MP3-Downloads helfen Ihnen bei der täglichen Praxis.



### 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

### Voraussetzungen

Keine Vorerfahrung mit Achtsamkeit oder Meditation sind notwendig, um am MSC Kurs teilzunehmen. Um die Sicherheit der Teilnehmer zu gewährleisten, werden Teilnehmer gebeten bei der Anmeldung Hintergrundinformationen anzugeben.

Dieses Live-Seminar (keine Aufzeichnung) wird mit Zoom durchgeführt. Zoom ist für Sie als Teilnehmer des Kurses kostenlos. Sie benötigen einen Computer oder ein mobiles Endgerät (Tablet oder Smartphone) mit Audio- und Videofunktion sowie eine Internetverbindung, um an diesem Kurs teilzunehmen.

### Im Preis enthalten

- 8 x 2,5 Std. wöchentlich
- Retreat, Dauer ca. 4 Std.
- Übungsheft für Zuhause inkl. MP3-Download mit verschiedenen Übungen

Mindestteilnehmerzahl 8 Personen  
**398,- € pro Kursteilnehmer**



## Ihr Seminarleiter



Thomas Schneider  
zertifizierter MBSR©-Lehrer,  
MSC Trained Teacher und Meditationslehrer  
Er unterrichtet seit 18 Jahren hauptberuflich im  
Bereich Meditation und Achtsamkeit.



Anja Ilnicki  
Psychologin (M.Sc.)  
MSC Trained Teacher und MBSR Lehrerin  
Sie hat als Trainerin und Beraterin in verschiedenen  
Branchen gearbeitet.

Mindestteilnehmerzahl 8 Personen  
**398,- € pro Kursteilnehmer**

## Live-Online-Kurs: MSC – Mindful Self-Compassion 8 Wochen Kurs

*Unsere Fähigkeit, Selbstmitgefühl zu entwickeln – Liebe deckt alles auf, was nicht Liebe ist.*

| Woche   | Inhalt                                  | Woche   | Inhalt   |
|---------|---|---------|--|
| Woche 1 | Achtsames Selbstmitgefühl entdecken     | Retreat | Durch das Retreat werden die in den letzten Wochen vermittelten Übungen und Techniken in der Praxis an einem ganzen Tag umgesetzt. Hierdurch können wir die Anwendung von Mitgefühl in verschiedensten Lebenssituationen stärken und vertiefen und diese so auch über das 8 Wochen Training hinaus erhalten. |
| Woche 2 | Die Praxis der Achtsamkeit              | Woche 6 | Umgang mit schwierigen Gefühlen  |
| Woche 3 | Die Praxis der liebevollen Güte         | Woche 7 | Herausfordernde Beziehungen erforschen   |
| Woche 4 | Die eigene mitfühlende Stimme entdecken | Woche 8 | Unser Leben umarmen  |
| Woche 5 | Innig leben                             |         |  |