

– Achtsames Selbstmitgefühl –

Mindful Self-Compassion (MSC)- Achtsames Selbstmitgefühl

Das Kursangebot

Für uns ist es zumeist selbstverständlich, nahestehenden Menschen mit Mitgefühl und Fürsorge zu begegnen. Geht es geliebten Personen schlecht, stehen wir ihnen nicht selten fraglos zur Seite, spenden Trost, zeigen Verständnis, sind da und nah. Was jedoch tun wir, wenn wir uns selbst in einer Krise befinden und der gefühlte Stress zu einer dauerhaften Belastung wird? Gehen wir mit uns selbst nicht häufig zu hart ins Gericht und setzen uns durch das eigene Anspruchsdenken zusätzlich unter Druck? Was lässt uns in diesem Tun verharren und warum versagen wir es uns, so liebevoll und mitfühlend mit uns selbst zu sein wie mit einer guten Freundin, einem guten Freund?

„Und es kam der Tag, da das Risiko, in der Knospe zu verharren, schmerzlicher wurde als das Risiko, zu blühen.“ (Anais Nin)

Zur Kultivierung des *Selbstmitgefühls* – mit seinen drei Kernelementen *Freundlichkeit mit uns selbst, Mitmenschlichkeit und Achtsamkeit* – haben der klinische Psychologe Christopher Germer & die Psychologin Kristin Neff das evidenz-basierte Programm Mindful Self-Compassion (MSC) – Achtsames Selbstmitgefühl – entwickelt. *Selbstmitgefühl* ist eine innere Haltung, die jeder erlernen kann. Es steht mit vielen positiven Empfindungen in Verbindung, lindert schmerzvolle Zustände und hat eine gesundheitsfördernde, ‚heilende‘ Wirkung.

Im Kurs von Anna Paul und Sabine Aleff werden Teilnehmenden wesentliche Prinzipien und Praktiken vermittelt, um schwierigen Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können und weniger streng und kritisch mit sich selbst zu sein. Der Kurs besteht aus Meditationen und Selbsterfahrungsübungen, kurzen Vorträgen und einem Austausch in der Gruppe sowie Anleitungen für die Praxis zu Hause. Ziel ist es, Teilnehmenden eine direkte Erfahrung von *Selbstmitgefühl* zu ermöglichen und Praktiken einzuüben, die *Selbstmitgefühl* im Alltag entstehen lassen.

Der Kurs ist gut geeignet als Aufbaukurs nach der Teilnahme an einem MBSR-Kurs.

Die Kursleiterinnen



Dr. rer. medic. Anna Paul ist Diplom-Sozialpädagogin mit Spezialisierung auf Erwachsenenbildung und Theologie und zertifizierte MBSR-Kursleiterin sowie Trained MSC Teacher.



Dr. med. Sabine Aleff ist Fachärztin für Innere Medizin, Physikalische Medizin und Sozialmedizin. Sie ist ebenfalls zertifizierte MBSR-Kursleiterin sowie Trained MSC Teacher.

– Liebevolle Güte für Körper und Seele –

Die Teilnehmenden lernen und erlernen ...

- Selbstmitgefühl in den eigenen Lebensalltag zu integrieren
- Selbstmitgefühl als – nachweislich positive – Basis für gesundes Verhalten und Handeln zu erkennen und zu verstehen
- sich mit Selbstmitgefühl anstelle von Selbstkritik zu motivieren
- belastende Gefühle leichter wahr- und anzunehmen
- herausfordernden Beziehungen mit Langmut zu begegnen
- mit ‚Fürsorgemüdigkeit‘ in Bezug auf sich und andere umzugehen
- die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung zu üben

Information zur Teilnahme

Der MSC-Kurs besteht aus 8 ca. 2 ¾-stündigen wöchentlichen Sitzungen und einem 4-stündigen Retreat. Den Teilnehmenden wird ans Herz gelegt, an jeder Sitzung teilzunehmen und bereit zu sein, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl jeden Tag für mindestens 30 Minuten für den Verlauf des Kurses zu üben.

Kontaktdaten

Patient*innen-Akademie
E-Mail: mind-body-medin@kliniken-essen-mitte.de
Tel.: +49 (0)201 174-25501

Zeit und Ort

Zeit: jeweils donnerstags + Retreat am Samstag (s. Terminliste)
Ort: Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin
Knappschafts-Krankenhaus, Kliniken Essen-Mitte
Am Deimelsberg 34a
45276 Essen

Kurskosten

€ 345,00 inkl. Vorgespräch, Handbuch und CD

Die Termine

2018



1. Donnerstag, 11.10.18
18.00-20.45 Uhr
2. Donnerstag, 18.10.18
18.00-20.45 Uhr
3. Donnerstag, 25.10.18
18.00-20.45 Uhr
4. Donnerstag, 08.11.18
18.00-20.45 Uhr
5. Donnerstag, 15.11.18
18.00-20.45 Uhr
- Samstag 17.11.18
10.00-14.00 Uhr
(Retreat)**
6. Donnerstag, 22.11.18
18.00-20.45 Uhr
7. Donnerstag, 29.11.18
18.00-20.45 Uhr
8. Donnerstag, 06.12.18
18.00-20.45 Uhr

