

Achtsames Selbstmitgefühl als heilsamer Weg in die Tiefe

„Heilung beginnt dort, wo wir lernen, uns selbst mit Mitgefühl zu begegnen.“

In diesem psychotherapeutisch fundierten Kurs steht **achtsames Selbstmitgefühl** im Zentrum als ein wirkungsvolles Medium zur **Selbsterfahrung, inneren Verarbeitung und therapeutischen Entwicklung**.

Basierend auf aktuellen Erkenntnissen aus der Psychotherapieforschung sowie Methoden aus der Achtsamkeitspraxis, entwickeln wir einen geschützten Raum, der es ermöglicht sich mit tieferliegenden inneren Dynamiken auseinanderzusetzen – und ihnen nicht mit Verdrängung oder Kritik, sondern mit wacher, freundlicher Aufmerksamkeit und Mitgefühl zu begegnen.

Was erwartet Sie?

- Einführung in die therapeutischen Grundlagen von achtsamem Selbstmitgefühl (MSC)
- Erforschung von Selbstkritik, Scham, Angst und Bindungsverletzungen
- Achtsamkeits-, Imaginations- und Partnerübungen zur Vertiefung und Integration emotionaler Erfahrungen
- Arbeit mit inneren Anteilen (z. B. nach dem IFS-Modell)
- Psychoedukation zur Selbstregulation und Affektverarbeitung
- Raum für individuelle therapeutische Prozesse in der Gruppe

Zielgruppe:

- Menschen in eigener psychotherapeutischer oder psychosozialer Begleitung, die ihre Selbsterfahrung vertiefen möchten
- Psychotherapeut*innen in Ausbildung (Selbsterfahrung anrechenbar für das Propädeutikum)
- Fachpersonen aus psychosozialen oder helfenden Berufen zur Burnout-Prävention und eigenen Prozessarbeit
- Personen mit Vorerfahrung in Achtsamkeit, die sich eine therapeutisch begleitete Vertiefung wünschen

Kursrahmen:



Start: 15.9.2025, 18:00



Zeit: 15., 22.9., 6., 13.10., 3., 10., 17.11., 1.12. jeweils 18:00-21:00; 8.11. 10:00-14:00.



Ort: Haus der Baubiologie, [Moserhofgasse 35, 8010 Graz](#)



Kosten: € 410, inkludiert Handout und Übungsanleitungen, bei Bedarf Ermäßigung nach telefonischer Rücksprache

Leitung: Dr.med.Helmut Renger: Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, (Psychodrama, DBT, ACT, Somatic Experiencing), langjährige Meditationserfahrung, Lehrer für MSC, MBSR, MBCT, IMP

Anmeldung & Rückfragen:

 helmutrenger@gmx.at
 0650 7822152

Ein therapeutischer Kurs zur Stärkung von Selbstanbindung, emotionaler Resilienz und innerer Heilung – in achtsamer, professioneller Begleitung.
