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

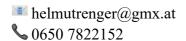
© **Zeit:** 15., 22.9., 6.,13.10., 3., 10., 17.11.,1.12. jeweils 18:00-21:00; 8.11. 10:00-14:00.

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:



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