

# ***MSC- MINDFUL SELF COMPASSION***

## ***ACHTSAMES SELBSTMITGEFÜHL***

**Wann:** Montag von 18:00-21:00 am 7.,14.,21., 28.3., 4.,11.,25.4., 2.5. und Samstag 23.4. von 10.00-14:00

**Wo:** Atempo, Heinrichstraße 145, 8010 Graz

**Für wen:** Menschen, die an Selbsterfahrung im achtsamen Selbstmitgefühl interessiert sind; Menschen, die im psychosozialen Bereich arbeiten.

**Seminarbeitrag:** € 390, inkludiert Handout und Übungsanleitungen, Ermäßigung nach Rücksprache möglich.

Anmeldung per e-Mail: [helmutrenger@gmx.at](mailto:helmutrenger@gmx.at) oder Tel: 0650 7822152

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



## **Was Selbstmitgefühl ist:**

Selbstmitgefühl ist das emotionale Herz der Achtsamkeit und Resilienz. Es ermöglicht schwierige Gefühle wie Angst, Ärger, Traurigkeit, Scham und Selbstzweifel in offenem, annehmenden Gewahrsein zu halten. Es bedeutet, uns selbst mit ebenso viel Großzügigkeit und Respekt entgegenzutreten, wie einem geliebten Menschen oder beispielsweise im professionellen Setting gegenüber KlientInnen und PatientInnen, die wir durch eine Zeit des Scheiterns, Leidens und Selbstzweifel begleiten.

Basierend auf der Forschung von Kristin Neff und der breiten klinischen Erfahrung von Chris Germer, entwickelten die beiden einen 8-Wochen Kurs (MSC) in dem Kernkompetenzen und Übungen vermittelt werden, um sich selbst in schwierigen Lebensmomenten mit Freundlichkeit und Verständnis anzunehmen und zu begegnen. Dieser Workshop vermittelt in einer Zusammenfassung die wichtigsten Fertigkeiten und Übungen des 8 Wochen Kurses.

Die drei Hauptkomponenten von Selbstmitgefühl sind:

- Freundlichkeit mit sich selbst
- Allgemeine Mit-Menschlichkeit
- Achtsame Akzeptanz

## **Ziele des 8- Wochenprogramms**

Sie lernen ...

- wie sich selbst konstruktiv, anstatt mit Selbstverurteilung, zu kritisieren
- schwierigen Emotionen mit grösserer Gelassenheit und Gleichmut zu begegnen
- durch Selbstmitgefühl den Prozess des Akzeptierens schwieriger Emotionen zu erleichtern
- anspruchsvolle Beziehungen durch Selbstmitgefühl zu transformieren
- Wege kennen, um das körperliche und geistige Wohlbefinden zu fördern und langfristig zu bewahren

## **Elemente des Kurses**

Der Kurs besteht aus Meditationen, kurzen Vorträgen, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe und Übungen für zu Hause. MSC ist ein Seminar und kein Retreat. Das Ziel ist es, Teilnehmern eine direkte Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und Praktiken einzuüben, die Selbstmitgefühl im Alltag entstehen lassen.

## **Voraussetzungen:**

Es sind keine Vorerfahrungen mit Achtsamkeit oder Meditation notwendig, um am MSC-Kurs teilzunehmen. Um die Sicherheit der TeilnehmerInnen zu gewährleisten, bitte ich bei Anmeldung um Hintergrundinformationen.

## **Literaturempfehlungen:**

Christopher Germer: Der achtsame Weg zur Selbstliebe. Arbor Verlag 2009 (*Original: The Mindful Path to Self-Compassion*)

Kristin Neff: Selbstmitgefühl. Kailash Verlag 2011  
(*Original: Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*)

MSC website: <http://www.centerformsc.org>