

Mindful Self-Compassion (MSC)

Ein Kurs im achtsamen Selbstmitgefühl



Merkst du vielleicht, dass du verständnisvoll und unterstützend mit deinen Freundinnen und Freunden umgehst, aber manchmal dir selbst gegenüber hart und kritisch bist? Vielleicht neigst du dazu, dich mehr auf deine Schwächen als auf deine Stärken zu konzentrieren oder belastest dich unnötig mit Perfektionsansprüchen? So geht es vielen von uns, vor allem in besonders stressreichen Zeiten. Achtsames Selbstmitgefühl kann dabei helfen. Die Fähigkeit, freundlich und liebevoll mit sich selbst umzugehen, ist lernbar.

Kursinhalt

Dieses achtwöchige, wissenschaftlich fundierte Trainingsprogramm in MSC vermittelt Kernideen und wirksame Werkzeuge, welche Teilnehmenden ermöglichen, auf belastende Situationen und schwierige Gefühle mit mehr Gelassenheit und Güte zu reagieren. Einfache Übungen und Meditationen unterstützen dich darin, dir selbst gegenüber Mitgefühl und Freundlichkeit zu kultivieren. Im Kurs wird es Teilnehmenden zunehmend bewusst, dass alle Menschen schwierige Zeiten durchleben und dass dies zum Leben gehört und uns auch miteinander verbindet. Durch den Kurs und das Üben im Alltag lernst du allmählich, dir selbst durch alle Hochs und Tiefs hindurch eine gute Freundin/ein guter Freund zu sein und für dich selbst liebevoll zu sorgen.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass praktiziertes Selbstmitgefühl emotionales Wohlbefinden fördert und zu mehr Zufriedenheit in Beziehungen führt. Zudem verringert es Stress, Angstgefühle und depressive Verstimmung und unterstützt uns, selbstfürsorgende Verhaltensweisen anzuwenden.

Methodik

Der Kurs besteht aus angeleiteten Meditationen, kurzen Vorträgen, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe und Übungen für Zuhause.

Kurszeiten

8 Sitzungen zu je 3 Std., i.d.R. wöchentlich, plus ein 5-stündiger Retreat an einem Samstag oder Sonntag.

Kursleitung

Rita Girzone, M.A., Beraterin und Coach IBP (Integrative Body Psychotherapy), SGfB
Akkreditierte Lehrerin in Mindful Self-Compassion (MSC) sowie Mindful Parenting, Beraterin Elternnotruf

Kursort

In einem Raum im Kreis 6 in Zürich, je nach Gruppengrösse zu bestimmen.

Kosten

Gruppenkurs mit 6 - 12 Personen Fr. 760.--; für Kleingruppen oder halbprivat auf Anfrage

Anfragen und Anmeldung

rita.girzone@gmail.com, 079 775 10 53

Für wen ist MSC / Achtsames Selbstmitgefühl geeignet?

Selbstmitgefühl kann jede und jeder lernen. Es ist keine Vorerfahrung mit Achtsamkeitstraining oder Meditation notwendig. Teilnehmende sollten in der Lage sein, mit geschlossenen Augen ihr inneres Körper- und Gefühlserleben zu erforschen, ohne dabei überflutet zu werden.

Um optimal vom Kurs zu profitieren, sollten Teilnehmende einplanen, täglich 15-30 Minuten Achtsamkeit oder Selbstmitgefühl auf angenehme und wohltuende Weise zu praktizieren.

Einige Rückmeldungen von Kursteilnehmenden:

Durch den Kurs höre ich mehr auf mein Herz, mache mehr, was mir guttut und lasse auch mal eine Niederlage zu. Ich denke gerne an den Kurs zurück und kann ihn sehr empfehlen!

Ich konnte während den Kursabenden einfach mal runterkommen. Die Meditationen waren sehr erholsam und die Gespräche unterstützend. Seit dem Kurs schaue ich mehr, was mir guttut und ich bin mit mir selber weniger streng. Ich lernte viel für den Alltag.

Mindful Self-Compassion hat mir beigebracht, dass mich ein freundlicher und liebevoller Umgang mit mir selber oft weiterbringt als Selbstkritik. Ich benutze die praktischen und kurzen Übungen, um schwierige Alltagssituationen besser zu meistern. Ich habe den Kurs schon drei Mal besucht und kann ihn nur weiterempfehlen!

MSC hat mir enorm viel geholfen, mit Alltags- und Schul-Stress besser umzugehen. Der Kurs war sehr abwechslungsreich und die Stimmung unterstützend und wohltuend.

Den Austausch mit den anderen Teilnehmerinnen empfand ich als ausserordentlich wertvoll, weil mir dadurch bewusstwurde, dass andere ähnliche Schwierigkeiten haben. Ich lernte, auch belastende Situationen zu akzeptieren und damit umzugehen.

Weitere Informationen zu Mindful Self-Compassion (MSC) und zur Kursleiterin:

<https://www.msc-selbstmitgefuehl.org/msc>

<https://www.christinebraehler.com/de/selbstmitgefuehl/>

https://christinebraehler.com/wp-content/uploads/2020/05/2014-Der-innere-Feind-wird-zum-Freund_Schweizer_Familie_.pdf

<https://bellevue.nzz.ch/reisen-entdecken/selbstmitgefuehl-eine-expertin-erklaert-wie-man-es-erlernt-ld.1597464>

