

# Achtsames Selbstmitgefühl



Raum für Achtsamkeit  
Uta Parisek (Ausgebildete Lehrerin  
in Mindful Self-Compassion)  
96194 Walsdorf / 0170 - 7 04 26 58  
parisek.uta@achtsamkeit-franken.de  
www.achtsamkeit-franken.de

# Achtsames Selbstmitgefühl

## Mindful Self-Compassion (MSC) 8-Wochen-Kurs

Mindful Self-Compassion (MSC) ist ein wissenschaftlich fundiertes Verfahren, das speziell dafür entwickelt wurde, die Fertigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren. Es basiert auf der bahnbrechenden Forschung von Kristin Neff und dem klinischen Fachwissen von Christopher Germer. Im MSC-8-Wochen-Kurs lernen die Teilnehmenden die wesentlichen Prinzipien und Praktiken kennen, um schwierigen Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können.

Die drei Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind **Freundlichkeit** mit uns selbst, ein Gefühl von **Mitmenschlichkeit** und ein ausgeglichenes **achtsames Bewusstsein**.

Freundlichkeit öffnet unsere Herzen dem Leid gegenüber, damit wir uns das geben können, was wir brauchen. Mitmenschlichkeit öffnet uns für unsere grundlegende Verbundenheit mit allen Wesen, damit wir erfahren, dass wir nicht allein sind. Achtsamkeit öffnet uns für den gegenwärtigen Moment, damit wir unsere Erfahrung mit mehr Leichtigkeit annehmen können. Zusammen manifestieren sich diese Komponenten in einem Zustand von warmherziger verbundener Präsenz.

**Selbstmitgefühl** kann jeder erlernen – sogar Menschen, die wenig Zuneigung in der Kindheit erfahren haben oder für die es sich unangenehm anfühlt, freundlich zu sich zu sein.

**Selbstmitgefühl** ist eine mutige geistige Haltung, die uns widerstandsfähiger gegenüber Schaden macht, auch dem Schaden, den wir uns unwillentlich selbst zufügen, indem wir uns selbst verurteilen, uns zurückziehen und in selbstbezogenes Grübeln verfallen.

**Selbstmitgefühl** gibt uns die emotionale Stärke und Widerstandsfähigkeit, um uns unsere Unzulänglichkeiten einzugestehen, um uns mit Güte zu motivieren, um uns zu vergeben wenn nötig, um mit ganzem Herzen mit anderen in Beziehung zu treten und um auf authentische Weise wir selbst zu sein.

Stetig zunehmende Forschungsbefunde zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl deutlich mit mehr emotionalem Wohlbefinden, weniger Angst, Depression und Stress und einem Aufrechterhalten von gesunden Lebensweisen, wie Ernährung und Sport, und zufriedenstellenden Beziehungen einhergeht. Und es ist einfacher, als du denkst.

### Am Ende des Kurses wirst du folgendes gelernt haben:

- Selbstmitgefühl im Alltag anzuwenden
- Die nachgewiesenen positiven Wirkungen von Selbstmitgefühl zu verstehen
- Dich mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik zu motivieren
- Belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit zu halten
- Herausfordernde Beziehungen zu verwandeln, alte und neue
- Mit Müdigkeit umzugehen, die durch Fürsorge geben entstehen kann
- Die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung zu üben

*Ich bin angekommen.*

*Ich bin zu Hause.*

*(Thich Nhat Hanh)*

### Was dich erwartet:

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

MSC ist ein Seminar und kein Meditations-Retreat. Das Ziel ist es, Teilnehmern eine direkte Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und Praktiken einzuüben, die Selbstmitgefühl im Alltag entstehen lassen.

MSC ist in erster Linie ein Trainingskurs in Mitgefühl und kein Achtsamkeitstraining wie MBSR, auch wenn Achtsamkeit die Grundlage für Selbstmitgefühl ist.

MSC ist keine Psychotherapie insofern, als dass der Schwerpunkt von MSC darin liegt, emotionale Ressourcen aufzubauen und nicht darin, sich mit alten Verletzungen auseinanderzusetzen. Positive Veränderungen finden auf natürliche Art und Weise statt während wir die Fertigkeit entwickeln, mit uns auf freundlichere und mitfühlendere Art und Weise umzugehen.

Man sagt „Liebe offenbart alles, was nicht Liebe ist.“ Auch wenn einige belastende Gefühle auftauchen können, wenn man Selbstmitgefühl übt, so sind MSC-Lehrer dazu verpflichtet, einen sicheren und unterstützenden Rahmen zu gewähren, damit sich dieser Prozess entfalten kann, und diese Reise so zu gestalten, dass sie für alle interessant und angenehm sein kann.

### Voraussetzungen:

Dieser MSC-Kurs ist offen für alle. Vorerfahrungen sind nicht notwendig, um am MSC-Kurs teilnehmen zu können. Die Teilnehmenden werden gebeten, mit der Anmeldung auch den anhängenden Fragebogen für Hintergrundinformationen auszufüllen und der Kursleitung vorab zukommen zu lassen.

### Aufbau:

MSC besteht aus acht Sitzungen zu je 2 ½ bis 3 Stunden, die wöchentlich stattfinden, und einer 4-stündigen Halbtages-Einheit im Schweigen. Bevor du dich anmeldest, solltest du dir vornehmen, möglichst an jeder Sitzung teilzunehmen und Achtsamkeit oder Selbstmitgefühl jeden Tag für mindestens 30 Minuten für den Verlauf des Kurses zu üben.

### Geplante Termine:

### Inhalte:

Dienstag, 11.03.2025	Achtsames Selbstmitgefühl entdecken
Dienstag, 18.03.2025	Die Praxis der Achtsamkeit
Dienstag, 25.03.2025	Die Praxis der liebevollen Güte
Dienstag, 08.04.2025	Die eigene mitfühlende Stimme entdecken
Dienstag, 29.04.2025	Innig leben
Dienstag, 06.05.2025	Umgang mit schwierigen Gefühlen
Samstag, 10.05.2025	Achtsames Selbstmitgefühl in Stille
Dienstag, 13.05.2025	Herausfordernde Beziehungen erforschen
Dienstag, 20.05.2025	Mein Leben umarmen

### Zeit:

Dienstag 19:00 - ca. 21:45 Uhr / Samstag 14:00 - 18:00 Uhr

### Ort:

TAO, Gundelsheimer Straße 14, 96052 Bamberg

### Kosten:

**475 €** / Im Preis inbegriffen sind **Kursunterlagen** incl. **Übungs-CD** sowie das **Buch:** „Selbstmitgefühl - Das Übungsbuch -“.

### Anmeldung:

**Schriftlich mit unterschriebener Anmeldung und ausgefülltem Fragebogen bitte bis zum 31. Januar 2025.**

### Teilnehmerzahl:

6 - 10 TeilnehmerInnen

# Fragenbogen zum MSC-Kurs für Hintergrundinformationen

**Hinweis:** Die folgenden Informationen werden nur von der Kursleitung gelesen. Wenn es dir unange-nehm ist, eine der Fragen zu beantworten, dann notiere das bitte auf dem Formular und wir können darüber persönlich sprechen, bevor der Kurs beginnt. Wenn du eine Frage nicht beantwortest, hat das keine Auswir-kung auf deine Teilnahme am Kurs. Vielen Dank.

**Vor- und Nachname:**

**Geburtsdatum:**

**Beziehungsstatus:**

Ledig  Verheiratet  Geschieden  In Partnerschaft  Andere

**Ausgeübte berufliche Tätigkeit:**

**Höchster Bildungsabschluss:**

**Welcher:**

Schulabschluss  Hochschulabschluss

**Warum möchtest du an diesem MSC-Kurs teilnehmen?**

Hinweis: MSC wurde zur Persönlichkeitsentwicklung konzipiert.

**Meditierst du regelmäßig? Wenn ja, was für eine Art und wie viele Jahre übst du bereits?**

Hinweis: Es ist keine Vorerfahrung in Meditation notwendig, um an diesem Kurs teilzunehmen.

**Wie würdest du deinen körperlichen Gesundheitszustand beschreiben?**

hervorragend  gut  mittel  schlecht

**Wie würdest du deinen psychischen Gesundheitszustand beschreiben?**

hervorragend  gut  mittel  schlecht

**Befindest du dich zurzeit in Psychotherapie?** Wenn ja, bitte Namen/Telefonnr. d. Therapeuten angeben.

Ja  nein

**Psychopharmaka/Medikamente** Nimmst du zurzeit Psychopharmaka oder andere Medikamente, die deinen Gemütszustand beeinflussen bzw. zu Schwankungen führen? Wenn ja, beschreibe das bitte genauer.

**Gibt es noch etwas, das die Kursleitung zu diesem Zeitpunkt wissen sollte?**

*Ich verstehe, dass meine Kursteilnahme völlig freiwillig ist und ich frei bin, jederzeit ohne Auswirkungen zurückzutreten, mit Ausnahme der nicht erstattungsfähigen Kursgebühr, die einbehalten wird. Zum jetzigen Zeitpunkt plane ich jedoch am gesamten Kurs (auch an der Halbtages-Einheit) teilzunehmen und achtsames Selbstmitgefühl in mindestens 30 Minuten pro Tag (formell oder informell) zu üben.*

.....  
Ort, Datum

.....  
Unterschrift