



**Der Verbund der MSC-Lehrenden** im deutschsprachigen Raum bietet Ihnen umfangreiche Informationen zum MSC-Programm sowie eine Möglichkeit zur Kurs- und Lehrendensuche in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Alle MSC-Lehrenden verbindet der tiefe Wunsch, durch das MSC-Programm die Fähigkeit zu mehr Mitgefühl und Freundlichkeit mit sich und anderen zu stärken und einen Beitrag zu mehr Wohlfühl, Resilienz und Akzeptanz zu leisten.

Alle MSC-Lehrenden, die Mitglied im Verbund sind,

- wurden nach den strengen Richtlinien des Center for Mindful Self-Compassion (CMSC, [www.centerformsc.org](http://www.centerformsc.org)) ausgebildet
- richten sich nach den ethischen Standards des CMSC
- bilden sich kontinuierlich weiter fort
- berücksichtigen neueste Forschungsergebnisse



*„Mit Selbstmitgefühl schenken wir uns selbst die gleiche Güte und Fürsorge, die wir auch einem guten Freund oder einer guten Freundin schenken würden.“  
(Kristin Neff)*

*„Ein Moment des Selbstmitgefühls kann Deinen ganzen Tag verändern - eine Reihe solcher Momente Dein ganzes Leben.“  
(Chris Germer)*

*„Ich komme mir in emotional schwierigen Situationen nicht mehr so hilflos vor, ich bin in der Lage mir selbst zu helfen.“  
(Kursteilnehmerin)*

*„Der MSC-Kurs war eine sehr tiefe und wichtige Erfahrung, die mir das Werkzeug und die Übungen gegeben hat, um eine neue Beziehung mit mir zu kultivieren, die auf Güte, Respekt und Mitgefühl basiert.“  
(Kursteilnehmerin)*

### **Kontakt**

[www.msc-selbstmitgefuehl.org](http://www.msc-selbstmitgefuehl.org)  
E-mail: [kontakt@msc-selbstmitgefuehl.org](mailto:kontakt@msc-selbstmitgefuehl.org)

V.i.S.d.P.  
Arve Thümann, Südenstr. 58, 12169 Berlin



# Achtsames Selbstmitgefühl

**MSC Mindful Self-Compassion**



[www.msc-selbstmitgefuehl.org](http://www.msc-selbstmitgefuehl.org)



## Was ist MSC?

Mindful Self-Compassion (MSC) ist ein empirisch gestütztes, wissenschaftlich untersuchtes Gruppen-Programm, das konzipiert wurde, um unsere Fähigkeit zu Mitgefühl mit uns selbst und anderen zu stärken.

Mindful Self-Compassion wurde von den Psycholog\*innen Dr. Kristin Neff und Dr. Christopher Germer entwickelt und wird seit 2010 weltweit unterrichtet. ([www.centerformsc.org](http://www.centerformsc.org))



**Kristin Neff, PhD, und Christopher Germer, PhD,** die Begründer des MSC-Programms



## Wozu Selbstmitgefühl praktizieren?

Forschungsergebnisse zeigen, dass Menschen, die mitfühlend mit sich umgehen,



### zufriedener sind.

Selbstmitgefühl führt zu Optimismus, Dankbarkeit und befriedigenden Beziehungen.



### weniger gestresst sind.

Selbstmitgefühl ist eine kraftvolle Alternative zu Selbstkritik und schädlichem Perfektionismus, die zu Stress, Ängsten und Depressionen führen können.



### resilienter sind.

Selbstmitgefühl ist eine starke Ressource, um sich leichter von Rückschlägen zu erholen und aus seinen Erfahrungen zu lernen, und das Leben in all seinen Facetten anzunehmen.

## Wie kann ich Selbstmitgefühl erlernen?

### 8-Wochen-Kurs

In 8 Terminen à 2,5-3 Stunden und einem Übungstag erlernen Sie Selbstmitgefühl zu praktizieren und in Ihren Alltag zu integrieren.

### 5-Tage-Intensivkurs

In diesem Kompaktformat erleben Sie alle Inhalte des MSC-Programms in 5-6 Tagen und tauchen (an einem schönen Ort) intensiv in das Thema ein.

### Kursinhalte

Das Programm beinhaltet Schwerpunktthemen, z.B. Selbstmitgefühl und Achtsamkeit, die selbstkritische und mitfühlende Stimme, eigene Werte erforschen, Umgang mit herausfordernden Gefühlen, Selbstmitgefühl in Beziehungen, Empathie-Müdigkeit vorbeugen.

Sie werden eine Vielfalt von Meditationen und Reflexionsübungen kennenlernen und sich darüber in der Gruppe austauschen. Kursbegleitend erhalten Sie das Übungsbuch „Selbstmitgefühl“, erschienen im Arbor Verlag, und Audiodateien für das Üben zuhause.

### Wo finde ich qualifizierte MSC-Lehrende?

Einen Überblick über qualifizierte Lehrende sowie alle MSC-Kurse im deutschsprachigen Raum (D, CH, A) finden Sie auf [www.msc-selbstmitgefuehl.org](http://www.msc-selbstmitgefuehl.org)