

---

# ACHTSAMES SELBSTMITGEFÜHL

---

## Mindful Self-Compassion

MSC 8 -Wochen-Kurs

ONLINE



LIEBEVOLLER WERDEN  
MIT SICH SELBST

---



Mindful Self-Compassion (MSC) ist ein evidenz-basierter 8 - Wochen Kurs, der von Dr. Christopher Germer und Dr. Kristin Neff speziell dafür entwickelt wurde, die Fertigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren.

Das Ziel des Achtsamen Selbstmitgefühls ist ein liebevoller und freundlicher Umgang mit sich selbst, vor allem in schwierigen Momenten des Lebens.

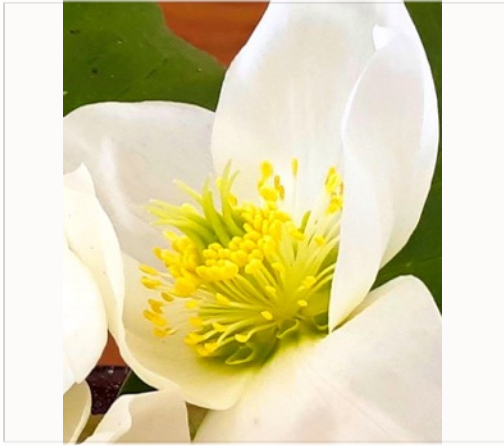
Die **Kernkomponenten** von Selbstmitgefühl sind:

- Freundlichkeit mit uns selbst
- Gefühl von Mitmenschlichkeit
- ausgeglichenes achtsames Bewusstsein

Zahlreiche Forschungsbefunde zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl deutlich emotionales Wohlbefinden und Widerstandskraft steigert, sowie Angst, Depression und Stress lindert. Gerade in herausfordernden Zeiten, wie die Corona-Pandemie, kann Selbstmitgefühl eine Hilfe darstellen, mit all den schwierigen Gefühlen wie Angst, Unsicherheit, Ohnmacht, Ärger etc. umzugehen. Für Menschen im therapeutischen, medizinischen oder psycho-sozialen Bereich stellt MSC eine wirkungsvolle Prophylaxe gegen Burnout oder „Caregiving Fatigue“ dar, aber auch eine Möglichkeit, Selbstmitgefühl als eine neuere klinische Intervention kennenzulernen.

Das MSC- Training besteht aus Meditationen, kurzen Vorträgen, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe und Übungen für zuhause. Das Ziel ist es Teilnehmern eine direkte Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und Praktiken einzuüben, die Selbstmitgefühl im Alltag entstehen lassen. MSC ist keine Psychotherapie oder Psychologische Behandlung.

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



## 8 Wochen Kurs

ONLINE via Zoom

Zeit: 8 Do Abende 17:00-20:00

20., 27. Oktober

03., 10., 17., 24. November

01., 08. Dezember 2022

**Halbtages - Retreat** am 19.11.2022

**Ort: Überall** - dort, wo Sie in Ruhe sitzen und sich auf eine Entdeckungsreise zu Ihrem mitfühlenden Selbst einlassen können

**Zielgruppe:** Alle Menschen, die mitfühlender mit sich selbst werden wollen; Menschen, die im Gesundheits- und psychosozialen Bereich arbeiten

**Kosten:** € 380 inkl. Seminarunterlagen und Vorgespräch via Zoom

### Anmeldung und Information:

ri.mueller@aon.at 0043 676 35 88 936

kontakt@elvira-sandkuehler.de

0049 01 63 96 07 358

<https://elvira-sandkuehler.de>

Mag.<sup>a</sup> Rita Claudia Müller  
Salzburgerstraße 46, 5500 Bischofshofen

*Mögen wir offen sein für das Leid, mit Mitgefühl  
und Weisheit.*

*Mögen wir uns selbst und andere so annehmen,  
wie wir sind.*

*Mögen alle Wesen frei sein.*

### Kursleiterinnen:

Elvira Sandkühler

Dozentin für achtsame Trauer- u. Sterbebegleitung  
MBSR- u. MSC-Lehrende



Mag.<sup>a</sup> Rita Claudia Müller  
Psychotherapeutin, Qigonglehrende  
MSC-Teacher



„ ... Und wenn sich dann viele verschiedene Wege vor dir auftun werden, und du nicht weißt, welchen du einschlagen sollst, dann überlasse es nicht dem Zufall, sondern setze dich und warte. Atme so tief und vertrauensvoll, wie du an dem Tag geatmet hast, als du auf die Welt kamst, lass dich von nichts ablenken, warte, warte noch.

Lausche still und schweigend auf dein Herz. Wenn es dann zu dir spricht, steh auf und geh, wohin es dich trägt...“

Susanna Tamaro