Es ist mir eine Herzensangelegenheit, Sie für den Bereich des Selbstmitgefühls zu sensibilisieren. Es geht dabei weder um richtig noch falsch, noch um ein besser oder anders werden.

Sie können vielleicht neue Erfahrungen machen und Freundschaft mit sich schließen wie Sie sind.

Mögen Sie Ihren eigenen Erfahrungen vertrauen und an ihnen wachsen.

Mögen Sie die Wärme des achtsamen Selbstmitgefühls entdecken und vertiefen.

Mögen Sie sich so annehmen, wie Sie sind.

Elvira Sandkühler

Achtsames Selbstmitgefühl

Vielfältige Reflexionsübungen und Meditationen unterstützen uns dabei, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit mit uns selbst und anderen zu erfahren.

„Wenn dein Mitgefühl dich selbst nicht miteinschließt, ist es unvollständig." Jack Kornfield.

Doch wie oft schließen wir uns selbst aus dem Herzen aus, kritisieren uns, weil wir irgendetwas an uns nicht leiden können? Wie oft sind wir im Widerstand, weil wir uns selbst oder die Welt um uns herum anders haben wollen als sie ist?

Die drei Kernelemente von Selbstmitgefühl sind Achtsamkeit, Gemeinsames Menschsein und Freundlichkeit mit uns selbst.
Achtsamkeit benötige ich um zu bemerken, dass ich leide.

Gemeinsames Menschsein erinnert mich daran, dass es nicht nur mir so geht, ich über Leiderfahrung mit anderen verbunden bin. Freundlichkeit mit mir selbst hilft mir, mir fürsorglich und verständnisvoll zu begegnen.

Elvira Sandkühler
Achtsamkeit und Mitgefühl

Mindful Self-Compassion
Achtsames Selbstmitgefühl

8-Wochen -MSC-Kurs
(„Mindful-Selfcompassion")

Der MSC-8-Wochen Kurs
dient der Kultivierung des Mitgefühls
für uns selbst und andere.

Er wurde
von den Psycholog*innen
Dr. Kristin Neff und Dr. Christopher Germer
entwickelt.

Ich lade Sie ein:
Mitgefühlsübungen kennen zu lernen,
sie zu praktizieren und sie in Ihren Alltag
und Beruf zu integrieren.

Miteinander Üben – Austausch in der Gruppe

Wir praktizieren Achtsames Selbstmitgefühl so wie wir einem/r besten Freund*in oder einem Menschen in Not begegnen würden. Mitfühlend, zugewandt, gütig und annehmend.

Die Qualität der Herzensgüte und des Selbstmitgefühls kann jeder Mensch entwickeln und in seinen Alltag integrieren.

Dabei ist es in Ordnung, Ihr Herz zu öffnen als auch zu verschließen, so wie Sie es brauchen. Kein Drängen oder Tadeln, kein Kämpfen oder Müssen.

Welche Kursinhalte begleiten den Kurs?

Umgang mit herausfordernden Gefühlen, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl, die selbstkritische und mitfühlende Stimme, eigene Werte erforschen, Selbstmitgefühl in Beziehungen, Empathie-Müdigkeit vorbeugen.

In diesem Kurs kann jede*r seine Ressourcen des Selbstmitgefühls im eigenen Tempo stärken. Ich gebe mir selbst die Erlaubnis, so zu sein und zu fühlen wie ich bin.

Voraussetzungen

Damit Selbstmitgefühl praktiziert und auch in den Alltag integriert werden kann, findet der MSC Kurs an acht Terminen à 2,5-3 Std. statt.

Ein Tag der Stille zur Vertiefung der Übungen findet an einem Samstag oder Sonntag à 4 Std. statt.

Zum Kurs erhalten Sie das Übungsbuch „Selbstmitgefühl“ von Kristin Neff und Christopher Germer, mit vielen Downloads zu den Übungen und Meditationen.

Ein kostenloses, persönliches Vorgespräch ist Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs.

Sie benötigen die Bereitschaft, 30 min täglich zu üben.

Forschungsergebnisse zeigen, dass ein mitfühlender Umgang mit sich selbst, Menschen zufriedener, weniger gestresst und resilienter macht.

Die Kursleiterin

Elvira Sandkühler

- Leitung der Trauerwegbegleitung EDKE
- Dozentin für achtsame Trauer- und Sterbebegleitung
- Yogalehrerin-Geburtsvorbereiterin
- Sterbe- und Trauerbegleiterin
- MBSR- und MSC Lehrerin
- Unterrichts-und Meditationserfahrung seit 1995
- Mitglied im MBSR-MBCT Verband

MSC-Lehrende anerkannt durch
Center for Mindful Self-Compassion

Wir unterrichten den MSC-Kurs immer zu zweit und orientieren uns dabei an den Richtlinien des CMSC-Centers.
www.centerformsc.org
MSC wird seit 2010 weltweit unterrichtet.

Kontakt: Elvira Sandkühler
Tel: +49(0)1639607358
kontakt@elvira-sandkuehler.de
www.elvira-sandkuehler.de