

Mit Cäcilia Krämer & Margarete Malzer-Gertz



Uhrzeit: 18:00 Uhr - 21:00 Uhr - 8 Montagabende á 3 Zeitstunden

Ort: Online-Workshop über Zoom

Kosten: nach Selbsteinschätzung:

von (ermäßigt 390,00) bis Unterstützerpreis 590,00, **Standardpreis 490,00 €**

Bitte teilen Sie uns bei Anmeldung mit, welche Summe Sie bezahlen möchten!

Selbstmitgefühl bei Scham

ist ein Konzept, das auf der Basis des MSC – Kurses (Achtsames Selbstmitgefühl-Germer&Neff) von Dr. Chris Germer zusammen mit einem Team erfahrener MSC-Lehrender entwickelt wurde, um mit den wohlwollenden Augen des Achtsamen Selbstmitgefühls auf dieses spezielle und oft schwierige Gefühl Scham zu blicken.

Im Kurs bieten wir Ihnen Übungen zum hilfreichen und gesunden Umgang mit den verschiedenen Aspekten und Äußerungen von Scham sowie Grundlagen zum Verständnis dieser universellen Emotion an.

Scham ist eine soziale Emotion, mit der wir nicht wie mit anderen Uremotionen geboren werden (z.B. Schmerz oder Ärger), die wir aber alle beginnen, vom Säuglingsalter an zu entwickeln und zu lernen. Im Idealfall hilft uns Scham, uns an die Normen der Gruppe um uns herum anzupassen. Scham selbst ist eigentlich nicht das Problem, sondern die Art wie wir dann im weiteren Verlauf darauf reagieren, bzw. andere auf uns, was dazu führt, dass wir versuchen sie zu vermeiden. Statt uns so von der Scham lähmen zu lassen oder uns selbst in irgendeiner Form anzugreifen, unterstützt uns Achtsames Selbstmitgefühl dabei, mit uns in Verbindung zu bleiben, Scham anders halten zu lernen und uns selbst mit Mitgefühl zu begegnen.

Achtsames Selbstmitgefühl ist eine hilfreiche Antwort auf Scham. Es bewirkt nicht, dass Scham komplett verschwindet, sondern ermöglicht uns mehr im Frieden mit uns und authentisch zu sein.



Es erwartet Sie:

- theoretischer Input zum Thema Scham
- vor allem gelebte Erfahrung in meditativen formellen und informellen Übungen
- Wir erforschen die persönlichen und kulturellen Ursachen von Scham im eigenen Leben im Kontext des Selbstmitgefühls.

Der Kurs ermöglicht einen umfangreichen praktischen und alltagstauglichen Einstieg in das Thema „Selbstmitgefühl bei Scham“. Sie erhalten Übungsanleitungen für zu Hause.

wichtig: Eine Rechnung erhalten Sie kurz vor Kursbeginn von einer von uns beiden. Die Anmeldung ist über M. Malzer-Gertz (Anmeldeformular auf der Webseite) oder Cäcilia Krämer <https://achtsamkeitskultur.de/ueber/> möglich.

Bitte füllen Sie unbedingt mit der Anmeldung den auf der Webseite oder [hier zugänglichen Fragebogen](#) aus, dass wir einschätzen können, ob ein Vorgespräch sinnvoll ist, und welchen Hintergrund Sie mitbringen.

Cäcilia Krämer: <https://achtsamkeitskultur.de/termine/>
Email: mail@achtsamkeitskultur.de

Margarete Malzer-Gertz: <https://malzer-gertz.de>
Email: info@malzer-gertz.de