



SoFi Flensburg
Systemisch und Mitgefühls -
orientiertes Fortbildungsinstitut

ACHTSAMES SELBSTMITGEFÜHL
MSC (Mindful Selfcompassion)
Selbstfreundlichkeit, Verbundenheit , Achtsamkeit

MSC

MSC ist ein evidenzbasiertes Programm, das speziell dafür entwickelt wurde, die Fertigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren, um sich selbst in schwierigen Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können. MSC basiert auf der Forschung von Kristin Neff und dem klinischen Fachwissen von Christopher Germer. Mehr unter www.msc-selbstmitgefuehl.org. Der Kurs kann für Sie als Basis—Selbsterfahrung angerechnet werden, wenn Sie eine MSC—Teacher—Ausbildung machen möchten.

Selbstmitgefühl kann jede und 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 macht, auch gegenüber dem Leid, das wir uns unwillentlich selbst zufügen, indem wir uns selbst zurückziehen, und in selbstbezogenes Grübeln verfallen.

Die 3 Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind

- » Freundlichkeit mit uns selbst
- » ein Gefühl von Mitmenschlichkeit und
- » ein ausgeglichenes achtsames Bewusstsein

MSC ist für alle Menschen hilfreich, besonders auch für solche in therapeutischen, sozialen und pädagogischen Berufen, die mehr Mitgefü



Stetig zunehmende Forschungsbefunde zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl deutlich mit mehr emotionalem Wohlbefinden, weniger Angst und Depression und Stress und einem Aufrechterhalten von gesunden Lebensweisen in Ernährung und Sport und zufriedenstellenden Beziehungen einhergeht.

Am Ende des Kurses werden Sie folgendes gelernt haben

- » Selbstmitgefühl im Alltag anwenden
- » Nachgewiesene positive Wirkungen von Selbstmitgefühl erleben
- » Sich mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik motivieren
- » Belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit zu halten
- » Herausfordernde Beziehungen (alte und neue) zu verwandeln
- » Mit der Müdigkeit, die durch Fürsorge entstehen kann, umzugehen

Was Sie erwartet

Wir arbeiten im Kurs mit **Meditationen, kurzen Vorträgen, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe**. Das vorrangige Ziel ist es, Teilnehmenden eine direkte, emotionale Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und Praktiken einzuüben, die Selbstmitgefühl im Alltag entstehen lassen. MSC ist ein Seminar und kein Retreat.

MSC ist in erster Linie ein Trainingskurs in Mitgefühl und kein reines Achtsamkeitstraining wie z.B. MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit), auch wenn Achtsamkeit die Grundlage für Selbstmitgefühl ist. MSC ist auch keine Psychotherapie insofern, als der Schwerpunkt von MSC darin liegt, emotionale Ressourcen aufzubauen und nicht darin, sich mit alten Verletzungen auseinanderzusetzen. Positive Veränderungen finden auf natürliche Weise statt, während wir die Fertigkeit entwickeln, mit uns selbst freundlicher, verständnisvoller und mitfühlender umzugehen.

hl und Selbstmitgefühl in ihrer Tätigkeit entwickeln und etablieren möchten und dient als Vorbeugung vor Mitgefühlsmüdigkeit und Burnout.

Es sind Einführungsworkshops, 8-Wochen-Kurse (das Standard-Format), geblockte Formate des Kurses und ein 5-Tages-Intensivkurs möglich. Zudem gibt es Vertiefungsnachmittage für Kursabsolventen und ein 5-Tage-Schweige-Retreat auf Basis von MSC- und Metta-Übungen (zusammen mit Helga Luger-Schreiner, Wien)

Bitte informieren Sie sich auf den nebenstehenden Webseiten über das aktuelle Programm oder fragen Sie nach Inhouse-Angeboten für Ihre Einrichtung



Referentin: Margarete Malzer-Gertz

Fachärztin für Psychosomatische
Medizin & Psychotherapie
Systemische Therapeutin,
Coach und Supervisorin (SG, DGSF)
Zertifizierte MSC-Lehrerin (Germer/Neff)

www.malzer-gertz.de
www.sofi-flensburg.de

Anmeldung bitte an: post@sofi-flensburg.de

Mit einer **Anmeldegebühr** von 50€ ist Ihre Anmeldung für das jeweilige Angebot fixiert .

Bitte überweisen Sie diese auf:

IBAN: DE40 2175 0000 0106 1746 34

BIC: NOLADE21NOS Kennwort: MSC +jeweiliger Kurs

Foto Flensburger Förde: Amelie Berking