

MSC - Achtsames Selbstmitgefühl Freundschaft schließen mit sich selbst

Seminar für schwule Männer*

Do, 09.07.2020 — So, 12.07.2020

Blitzschnell kann das Leben aus den Fugen geraten – auch am Arbeitsplatz. Hohe Anforderungen erfordern ein hohes Maß an Einsatz. Wenn etwas schief läuft, Sätze wie ein Schlag ins Gesicht treffen, dann sind wir sehr schnell dabei, uns innerlich selbst zu verurteilen: "Warum schaffe ich das nicht?", "Wie konnte ich nur?", "Was stimmt mit mir nicht?" Und die Abwärtsspirale beginnt ...

In diesen Tagen üben wir Selbstmitgefühl auf der Basis von Achtsamkeit und erleben, wie wir uns selbst und unsere Beziehungen mit warmherziger, verbundener Präsenz unterstützen können. Selbstmitgefühl gibt uns die emotionale Stärke und Widerstandsfähigkeit, die die Basis für den Umgang mit den kleinen und großen Herausforderungen des Alltags ist.

Das MSC-Programm (Mindful Self Compassion), ist durch Kristin Neff (University of Texas, US) und Christopher Germer (Harvard Medical School, US) entwickelt worden.

Das Ziel ist es Teilnehmern eine direkte Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und Praktiken einzuüben, die Selbstmitgefühl im Alltag entstehen lassen.

Themen:

- Sich mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik motivieren
- Belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit halten

Herausfordernde Beziehungen zu verwandeln

- Selbstmitgefühl im Alltag

Methoden

Der Kurs besteht aus Meditationen, kurzen Vorträgen, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe und Übungen für zu Hause.

VA-Nummer

306

Kosten

350,- EUR

Dauer

Do, 18:00 Uhr – So, 14:30 Uhr

Dozent*innen

[Peter Paanakker](#)

Pädagogische Leitung: Ulli Klaum