

Resilienz und emotionales Wohlbefinden stärken mit Mindful Self-Compassion (MSC)

Wie wir Herausforderungen mit einem klugen, akzeptierenden Herzen bewältigen, emotionale Stärke entwickeln und uns mit unseren Schwächen versöhnen können, lehrt das evidenzbasierte 8-Wochen-Training „MSC“.

Was ist MSC?

MSC ist ein Praxisseminar, in dem Fertigkeiten von achtsamem Selbstmitgefühl erlernt und kultiviert werden. Der Kurs besteht aus kurzen thematischen Vorträgen, angeleiteten Meditationen, Reflexionsübungen, erfahrungsbasiertem Austausch in der Gruppe und Übungen für den Alltag.

Sie können erlernen:

- Achtsamkeit & Selbstmitgefühl im Alltag anzuwenden
- weniger kritisch und hart mich sich umzugehen
- sich mit Freundlichkeit zu motivieren
- mit schwierigen Gefühlen gelassener umzugehen
- Handlungsalternativen in herausfordernden Beziehungen zu finden
- besser mit Fürsorgemüdigkeit umzugehen
- die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung zu üben.

MSC-Kurse führten in Studien zu mehr Lebenszufriedenheit. Immer mehr Forschungsbefunde zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl mit mehr emotionalem Wohlbefinden, weniger Angst, Depressionen und Stress einhergeht. Gesunde Lebensweisen und zufriedenstellende Beziehungen werden unterstützt.

Wie ist der Ablauf des Kurses?

8 Sitzungen zu je 2,5 bis 3 Stunden sowie ein 4-stündiges Retreat (ca. zur Mitte des Kurses). Regelmäßiges Üben zu Hause oder im Alltag erzielt die größte Wirksamkeit.

Für wen ist der Kurs gedacht?

Selbstmitgefühl kann jeder lernen. Es sind keine Vorerfahrungen mit Achtsamkeit oder Meditation notwendig. Der MSC-Kurs wurde für psychisch stabile Erwachsene als Training, das positive Veränderungen anstößt, entwickelt – es ist keine Psychotherapie. Der Schwerpunkt liegt darin, emotionale Ressourcen aufzubauen und nicht darin, sich mit alten Verletzungen auseinanderzusetzen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten in der Lage sein, mit geschlossenen Augen ihr inneres Körper- und Gefühlserleben zu erforschen, ohne dabei überflutet zu werden. Für Menschen, die aktuell psychisch erkrankt oder stark emotional belastet sind ist das kompakte, auf Selbstreflektion basierende Format des Kurses meist ungeeignet.

Wer sind die Kursleiterinnen?

Dipl. Psych. Jana Radeke & Sabine Eckhardt (Assistenz)

Wann sind die Termine?

Freitags um 10:30 Uhr (Dauer 2,5 bis 3 h) vom 21.4.-23.06.23 (kein Kurs am 19.5.23).
Der Termin für das Retreat wird noch bekannt gegeben.

Was sind die Kosten?

439 Euro

Wo findet der Kurs statt?

Tryambakam, Bahnhofstraße 6/8 in 14612 Falkensee

Wie erfolgt die Anmeldung?

Interessierte können sich anmelden unter: msc-falkensee@mail.de

