MSC Achtsames **Selbstmitgefühl** nach Kristin Neff + Christopher Germer

Fortsetzung .

***Ein MSC Kurs enthält geführte** Meditationen, kurze Vorträge, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe und Übungen für zuhause. Es geht in diesem Kurs darum den Teilnehmern die direkte Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen. MSC besteht aus 8 Kursteilen je 2,5 Stunden, die wöchentlich stattfinden, und einem Mitgefühlstag. Sie erhalten 3 MP3 mit geführten Meditationen.*

In dem 8-Wochenkurs werden Sie lernen:

- *Selbstmitgefühl im Alltag anzuwenden*
- *Die nachgewiesenen positiven Wirkungen von Selbstmitgefühl zu verstehen*
- *Sich mit Freundlichkeit statt mit Kritik zu motivieren*
- *Belastende Gefühle mit mehr Wohlwollen und Leichtigkeit zu halten*
- *Herausfordernde (alte und neue) Beziehungen zu verwandeln*
- *Mit Müdigkeit umzugehen, die durch Fürsorge geben, v.a. in helfenden Berufen, entstehen kann*
- *Die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung zu üben*

Vor Kursbeginn findet ein gemeinsames, individuelles und kostenloses Vorgespräch statt., wenn erwünscht. Der Kurs ersetzt keine sonst notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Literaturhinweise: Selbstmitgefühl, Kristin Neff, Kailash Verlag
Der achtsame Weg zur Selbstliebe, Christopher Germer, Arbor Verlag

MITGLIED IM mbsr-mbct VERBAND ACHTSAMKEIT IM LEBEN

Rösrath:

ACHTSAMKEITSTRAINING TYCHOTA

Anurage Tychota

Zum Sandfeld 2 B

51503 Rösrath-Hoffnungsthal

Köln:

Praxis im Hof

Große Telegraphenstr. 50

50676 Köln (Innenstadt)

Tel: 02205 - 8945412

mail@achtsamkeitstraining-tychota.de

www.achtsamkeitstraining-tychota.de

ACHTSAMKEITSTRAINING

MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MSC achtsames Selbstmitgefühl

MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

Was ist MBSR?

MBSR heisst wörtlich übersetzt
"Stressbewältigung durch Achtsamkeit"
1979 entwickelte Prof. Jon Kabat-Zinn an der Stress Reduction Clinic von Massachusetts in Worcester, USA, das fundierte und wissenschaftlich anerkannte Stressbewältigungs Programm MBSR, (engl. Mindful Based Stress Reduction), dessen Fundament die Achtsamkeit ist.
Es wird heute auf der ganzen Welt in Kliniken, Unternehmen, Gesundheitszentren und mittlerweile auch an vielen Bildungs- Erziehungs- und Therapieeinrichtungen angewandt.

Was bedeutet Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist die Grundlage des MBSR Kurses.
Sie ist eine innere Haltung, welche wir Schritt für Schritt in einem MBSR Kurs erlernen. Mit dieser inneren Haltung erkennen wir in allen Bereichen unseres Lebens, wie wir Herausforderungen mit Gelassenheit begegnen können. Achtsamkeit verhilft uns dazu, dass äußere und manchmal innere Umstände uns nicht umwerfen, sondern wir durch ein bewusstes Wahrnehmen, das, was ist annehmen und nicht mehr kämpfen.
Durch Achtsamkeit wird der Samen gelegt, Gedanken zu beruhigen, den Körper zu entspannen und klarer zu sehen.

Wann ist MBSR hilfreich?

- bei persönlicher oder beruflicher Stressbelastung
- bei Erschöpfung
- Niedergeschlagenheit
- Antriebslosigkeit
- Konzentrationsmangel
- Nervosität
- geringem Selbstbewusstsein
- Umgang mit chronischen Schmerzen
- Umgang mit Lebensumstellungen
- Umgang mit Schlafstörungen

Termine, Kursgebühren + weitere Infos entnehmen Sie bitte: www.achtsamkeitstraining-tychota.de oder rufen Sie an: 02205 - 8945412. Falls Sie eine Gruppe von mehreren Interessierten sind, können Sie sich mit mir bezüglich der Gestaltung eines gemeinesamen Kurstermines gerne in Verbindung setzen.

Wie sieht ein MBSR Kurs aus?

Während des MBSR Kurses treffen wir uns 1 mal in der Woche in einem Zeitraum von 8 Wochen, jeweils für 2,5 Std.
In der Zeit zwischen den Terminen nehmen wir Übungen mit, mit welchen wir zu Hause täglich weiter Achtsamkeit vertiefen können.
Dazu erhalten Sie ein Arbeitsbuch und 3 MP3
mit von mir angeleiteten Achtsamkeitsübungen.

"Denn den Boden, in welchen wir den Samen der Achtsamkeit legen, muss, um wachsen zu können, mit Nahrung versorgt werden. Daher ist es notwendig stetig zu üben, um dann langsam zum Kern vorzustoßen bis Achtsamkeit in uns stark und unumstößlich ist."
- Jon Kabat-Zinn -

Inhalte des 8-Wochen MBSR Achtsamkeitstrainings

- Bodyscan
- Atem Meditation
- achtsame Körperübungen
- praktische (Transfer-)Übungen für den privaten und beruflichen Alltag
- Kurzvorträge und Erfahrungsaustausch
- Umgang mit schwierigen Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen

-- ein Vor- und Nachgespräch, wenn erwünscht
- 8 x 2,5 Kursstunden
- 1 Achtsamkeitstag (ca 6 Stunden) in Hoffnungsthal bei Köln in der Natur
- Teilnehmerhandbuch
- 3 Übungs MP3 mit angeleiteten Achtsamkeisübungen für zu Hause

Literaturhinweise: Gesund durch Meditation, Jon Kabat-Zinn, O.W. Barth Verlag

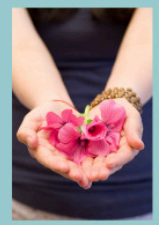
MSC Achtsames Selbstmitgefühl nach Kristin Neff + Christopher Germer

MSC (Mindful Self-Compassion)

achtsames Selbstmitgefühl ist ein *evidenz-basierter 8-Wochen Kurs, der speziell dafür entwickelt wurde, die Fertigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren.*
MSC basiert *auf der bahnbrechenden Forschung von Dr. Kristin Neff (University of Texas, Austin, USA) und dem klinischen Fachwissen von Dr. Christopher Germer (Harvard Medical School, Cambridge, USA).*

MSC - achtsames Selbstmitgefühl

... "Durchhalten!" ... "Die Ohren steif halten!" ...
Diese Sätze begleiten uns unser ganzes Leben lang. Wir haben sie so verinnerlicht, dass wir oft gar nicht wirklich erkennen, dass es uns nicht gut geht. Auch in schweren Zeiten nehmen wir uns oft nicht die Zeit einen Schritt zurückzugehen, um wahrzunehmen, wie hart es jetzt gerade für uns ist.
Selbstmitgefühl *schließt den Wunsch nach Gesundheit und Wohlbefinden für sich selbst ein - ein aktives Bemühen, die eigene Situation zu verbessern.*
Durch Selbstmitgefühl *können wir deutlich wahrnehmen, was richtig oder falsch ist und können uns dadurch in eine Richtung orientieren, die uns Freude macht.*



Wie hilft MSC - Selbstmitgefühl?

Selbstmitgefühl ist eine wirksame Möglichkeit *emotionales Wohlbefinden und Zufriedenheit im Leben zu erlangen.*
Mit Selbstmitgefühl vermitteln wir uns Freundlichkeit und Geborgenheit und vermeiden damit Furcht, Negativität und Isolation.
Selbstmitgefühl lässt in uns *eine Insel der Ruhe entstehen. Sie glättet die Wogen von Selbstverurteilungen und Selbstbewertungen.*