



PRAXISHAUS FRIEDAUSTRASSE
ZENTRUM FÜR GESUNDHEITSKOMPETENZ

proberatung Barbara Ill-Schenkel

Achtsames Selbstmitgefühl Training in Mindful Self-Compassion (MSC)

«Selbstmitgefühl ist die Fähigkeit, in den Momenten in denen wir leiden, für uns selbst zu sorgen, wie wir es für einen geliebten Menschen tun würden. Zu Selbstmitgefühl gehören ein liebevoller Umgang mit sich selbst, ein Gefühl der menschlichen Zusammengehörigkeit und Achtsamkeit.» Kristin Neff

Das **8-wöchige Trainingsprogramm** vermittelt wesentliche Prinzipien und Werkzeuge, um belastenden Situationen und schwierigen Momenten und Gefühlen im Leben mit Verständnis, Freundlichkeit und Fürsorge begegnen zu können.

MSC basiert auf der Forschung von Kristin Neff und dem klinischen Fachwissen von Christopher Germer. Beeindruckende Forschungsergebnisse zeigen, dass grösseres Selbstmitgefühl deutlich emotionales Wohlbefinden fördert, Angstgefühle, Besorgnis und Stress verringert, gesunde Lebensweisen unterstützt und für mehr Zufriedenheit in Beziehungen sorgt.

lic. phil. Fachpsychologin für
Coaching Psychologie und Psychotherapie FSP
Eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin
Coaching, Supervision, Organisationsberatung BSO

Praxis St. Gallen: Engelgasse 5 · 9000 St. Gallen
Praxis Trogen: Stein 3 · 9043 Trogen
info@proberatung.ch · www.proberatung.ch
Telefon 077 529 09 33

Was ist achtsames Selbstmitgefühl?

- Selbstmitgefühl ist eine mutige geistige Haltung, die uns widerstandsfähiger macht gegenüber Verletzungen von Aussen und von Innen, wenn wir uns in grüblerische Negativspiralen von Selbstentwertung, Selbstzweifel und Selbstkritik zurückziehen.
- Selbstmitgefühl ermöglicht uns emotionale Stärke, um unsere Schwächen einzugestehen und anzunehmen, uns mit Freundlichkeit zu motivieren, uns wenn nötig zu vergeben und mit uns selbst und anderen warmherziger und authentischer in Kontakt zu kommen.
- Selbstmitgefühl zeigt Wege aus Empathie- und Fürsorge-Müdigkeit in helfenden Berufen oder als Privatperson.
- Selbstmitgefühl ermöglicht uns mit den kleinen und grossen Herausforderungen und der Unvollkommenheit des Lebens gelassener und zuversichtlicher umzugehen.
- Selbstmitgefühl können alle lernen, auch Menschen, die es als unangenehm erleben und denen es schwerfällt, sich selbst gegenüber freundlich zu sein.

Informationen zum MSC-Training

Kursumfang	8 Sitzungen à 3 Stunden und ein Intensiv-Halbtage Teilnahme an einem Infoabend oder ein 15-minütiges persönliches Gespräch vor Kursbeginn
Methoden	Kurze Inputs, Meditationen und einfache Übungen, Austausch in der Gruppe, Übungen für den Alltag
Voraussetzung	Es sind keine Vorerfahrungen mit Achtsamkeit oder Meditation notwendig
Anmeldung	Bis spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn unter www.proberatung.ch/kontakt , E-Mail oder telefonisch
Kosten	CHF 780.-, inkl. schriftlichen Unterlagen und Audio-Dateien

Weitere Informationen und aktuelle Kursdaten: Start: Montagabend, 22. Okt. 2018
www.proberatung.ch Info-Abend: 24. September, 19 Uhr, Praxishaus Friedaustasse 5, St. Gallen