

## MSC-Kurs

### Was Sie erwartet

Der Kurs besteht aus Meditationen, kurzen Vorträgen, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe und Übungen für zu Hause. MSC ist in erster Linie ein Seminar/Trainingskurs in Mitgefühl. Es ist keine Gruppenpsychotherapie insofern, als dass der Schwerpunkt von MSC darin liegt, emotionale Ressourcen aufzubauen und nicht darin, sich mit alten Verletzungen auseinanderzusetzen. Positive Veränderungen finden auf natürliche Art und Weise statt während wir die Fertigkeit entwickeln, mit uns auf freundlichere und mitfühlendere Art und Weise umzugehen. Das Ziel ist es, eine direkte Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und Praktiken einzuüben, die Selbstmitgefühl im Alltag entstehen lassen.

Man sagt „Liebe offenbart alles, was nicht Liebe ist.“. Auch wenn einige belastende Gefühle auftauchen können, wenn man Selbstmitgefühl übt, so bin ich als MSC-Lehrerin dazu verpflichtet, einen sicheren und unterstützenden Rahmen zu gewähren, damit sich dieser Prozess entfalten kann. Die Reise soll so gestaltet werden, dass sie für alle interessant und angenehm sein kann.

### Voraussetzungen

Um Unsicherheiten bezüglich Eignung oder Kursinhalte zu klären, werden Sie gebeten nach der Anmeldung entweder an einem Info-Abend teilzunehmen oder mit mir ein persönliches oder telefonisches Vorgespräch von ca. 15 Minuten durchzuführen.

Es ist grundsätzlich keine Vorerfahrungen mit Achtsamkeit oder Meditation notwendig, um am MSC-Kurs teilzunehmen. Jedoch eignet sich der MSC-Kurs hervorragend als Ergänzung und Vertiefung nach einem MBSR oder MBCT 8-Wochenkurs. Er stellt auch eine hilfreiche Basis dar für alle, die mit Menschen verschiedenen Lebensphasen arbeiten oder unterstützend zu tun haben.

Bevor Sie sich anmelden, sollten Sie sich vornehmen, an jeder Sitzung teilzunehmen und Achtsamkeit oder Selbstmitgefühl jeden Tag für ungefähr 30 Minuten zu üben (zumindest während der Dauer des Kurses).

Es wird empfohlen, während des Kurses eines oder beide der folgenden Bücher zu lesen:

- Christopher Germer: Der achtsame Weg zur Selbstliebe. Arbor Verlag 2009  
(Original: *The Mindful Path to Self-Compassion*)
- Kristin Neff: Selbstmitgefühl. Kailash Verlag 2011  
(Original: *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*)

### Kursumfang

- Infoabend oder ein 15-minütiges persönliches Gespräch vor Kursbeginn
- Dauer: 8 wöchentliche Sitzungen von 3 Stunden
- Tagesveranstaltung von ca. 5 Stunden
- Schriftliche Unterlagen und Audiodateien mit Übungsanleitungen
- Gruppengröße: ab 8 bis max. 12 Personen