

Titel

„Achtsames Selbstmitgefühl- Werkzeuge zur Selbstfürsorge“
(Workshop)

Hintergrund

Das Curriculum des Achtsamen Selbstmitgefühls (mindful self compassion, MSC) wurde von Prof. Dr. Kristin Neff und Dr. Chris Germer (beide USA) entwickelt. Es ist eine Fusion aus östlichen Weisheitslehren und modernen westlichen Psychotherapiemethoden, u.a. der Acceptance and Commitment therapy (ACT), der Compassion focused therapy (CFT) sowie der Arbeit mit dem inneren Familiensystem (IFS). Es werden sowohl angeleitete Meditationen als auch therapeutische Übungen eingesetzt.

Methodik

Im Workshop werden einige zentrale Techniken (Übungen wie auch Meditationen) des Kursprogramms eingeübt, damit die Teilnehmenden die Methoden des Kursprogramms Achtsames Selbstmitgefühl direkt erleben können.

Ziel

Ziel von MSC ist es, eine freundliche innere Stimme zu fördern und zu kultivieren, insbesondere, wenn wir Leid erfahren. Häufiger reagieren wir auf Stress und Schwierigkeiten damit, dass wir uns selbst kritisieren. Selbstmitgefühl dagegen heißt, mit uns so freundlich umzugehen, wie wir es mit einer guten Freundin, einem guten Freund täten, die oder der es schwer hat.

Ziel des Workshops ist es, dass die Teilnehmenden einen ersten Eindruck der Methode MSC erhalten und sich eingeladen fühlen, in schwierigen Situationen künftig freundlicher mit sich zu sein.

Zentrale Ergebnisse/ Aussagen

Das MSC-Curriculum ist sehr gut evaluiert, Studien zeigten nachhaltige positive Effekte sowohl bei psychisch erkrankten Menschen (mit Angststörungen, Depressionen, psychosomatischen Beschwerden) als auch bei psychisch Gesunden. Das Programm hilft Teilnehmenden, ihren Selbstwert zu stabilisieren und zu verbessern und steigert nicht nur Selbstmitgefühl, sondern ebenso das Mitgefühl für andere Menschen.