

# Sich selber zum Freund, zur Freundin werden

## MINDFUL SELF-COMPASSION Training

Ursula Frischknecht-Tobler, MBSR- und MSC Lehrerin

*„Mitgefühl und Liebe sind keine Luxusgüter. Als die Quelle von innerem und äusserem Frieden sind sie grundlegend für das Überleben unserer Spezies.“ Dalai Lama*

Mindful Self-Compassion (MSC) ist wie MBSR ein 8-Wochen Kurs, der speziell dafür entwickelt wurde, die Fertigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren. MSC basiert auf der bahnbrechenden Forschung von Kristin Neff und dem klinischen Fachwissen von Christopher Germer. MSC bringt Teilnehmenden die wesentlichen Prinzipien und Praktiken bei, um schwierigen Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können.

Die drei Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind *Freundlichkeit mit uns selbst*, ein *Gefühl von Mitmenschlichkeit* und ein *achtsames Bewusstsein*. Freundlichkeit öffnet unsere Herzen dem Leid gegenüber, damit wir uns das geben können was wir brauchen. Mitmenschlichkeit öffnet uns für unsere grundlegende Verbundenheit mit allen Wesen, damit wir erfahren, dass wir nicht allein sind. Achtsamkeit öffnet uns für den gegenwärtigen Moment, damit wir unsere Erfahrung mit mehr Leichtigkeit annehmen können. Zusammen manifestieren sich diese Komponenten in einem Zustand von warmherziger verbundener Präsenz.

Selbstmitgefühl können alle erlernen - sogar Menschen, die wenig Zuneigung in der Kindheit erfahren haben oder für die es sich unangenehm anfühlt, freundlich zu sich zu sein. Selbstmitgefühl ist eine mutige geistige Haltung, die uns widerstandsfähiger gegenüber Schaden macht, auch dem Schaden, den wir uns unwillentlich selbst zufügen, indem wir uns selbst verurteilen, uns abwerten, uns zurückziehen und in Grübeln verfallen. Selbstmitgefühl gibt uns die emotionale Stärke und Widerstandsfähigkeit, um uns unsere Mängel einzugestehen, um uns mit Güte zu motivieren, um uns zu vergeben wenn nötig, um mit ganzen Herzen mit anderen in Beziehung zu treten, und um auf authentische Weise uns selbst zu sein.

Stetig zunehmende Forschungsbefunde zeigen, dass grösseres Selbstmitgefühl deutlich mit mehr emotionalem Wohlbefinden, weniger Angst, Depression und Stress und einem Aufrechterhalten von gesunden Lebensweisen, wie Ernährung und Sport, und zufriedenstellenden Beziehungen einhergeht. Und es ist einfacher als Sie denken.

Am Ende des Kurses werden Sie folgendes gelernt haben:

- Selbstmitgefühl im Alltag anzuwenden
- Sich mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik zu motivieren
- Belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit zu halten
- Herausfordernde Beziehungen zu verwandeln
- Mit Müdigkeit umzugehen, die durch Fürsorge geben entstehen kann.
- Die Kunst des Geniessens und der Selbstwertschätzung zu üben

## **Was Sie erwartet**

Der Kurs besteht aus Meditationen, kurzen Vorträgen, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe und Übungen für zuhause. Das Ziel ist es Teilnehmern eine direkte Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und Praktiken einzuüben, die Selbstmitgefühl im Alltag entstehen lassen.

MSC ist in erster Linie ein Trainingskurs in Mitgefühl und kein Achtsamkeitstraining MBSR, auch wenn Achtsamkeit die Grundlage für Selbstmitgefühl ist. MSC ist keine Psychotherapie insofern als dass der Schwerpunkt von MSC darin liegt emotionale Ressourcen aufzubauen und nicht darin sich mit alten Verletzungen auseinander zu setzen. Positive Veränderungen finden auf natürliche Art und Weise statt während wir die Fertigkeit entwickeln, mit uns auf freundlichere und mitfühlendere Art und Weise umzugehen.

Man sagt, "Liebe deckt alles auf, was nicht Liebe ist." Auch wenn einige belastende Gefühle auftauchen können, wenn man Selbstmitgefühl übt, so sind MSC Lehrer dazu da, einen sicheren und unterstützenden Rahmen zu gewähren, damit sich dieser Prozess entfalten kann, und diese Reise so zu gestalten, dass sie für alle interessant und angenehm sein kann.

MSC besteht aus 8 Sitzungen je 2 ½ -3 Stunden und einem 4-stündigen Übungshalbtag. Bevor die Teilnehmenden sich anmelden, sollten sie sich vornehmen an jeder Sitzung teilzunehmen und Achtsamkeit oder Selbstmitgefühl jeden Tag für mindestens 15-30 Minuten für den Verlauf des Kurses zu üben.

## **Organisatorisches**

Kursleitung: Ursula Frischknecht-Tobler, MBSR- und MSC-Lehrerin (Ausbildung bei Chris Germer und Christine Brähler)

Anmeldung über die Webseite [www.mbsr-frischknecht.ch](http://www.mbsr-frischknecht.ch)  
Anfragen über das Kontaktformular oder Telefon 079 733 9053

Kursort: Vaduz

Gruppengrösse bis maximal 8 Personen

Kursunterlagen und ein Code für den Download der Übungen werden abgegeben.

Kosten nach eigener Einschätzung der finanziellen Möglichkeiten: 500.-- /650.--/oder 800.--.