

# MSC – Mindful Self-Compassion

## Der achtsame Weg zu Selbstmitgefühl

Leitung: Ulrike Promies

### Kursaufbau

MSC besteht aus acht wöchentlich stattfindenden Sitzungen (jeweils 2 ½ Std.) und einem vierstündigen „Tag des Mitgefühls“. Die Teilnehmer sollten sich für den Verlauf des Kurses vornehmen, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl an jedem Tag mindestens 30 Minuten zu üben.

Um sicherzustellen, dass der Kurs für Sie geeignet ist, führen wir mit allen Interessenten ein telefonisches oder persönliches Vorgespräch, sofern Sie uns nicht bereits aus anderen Kursen bekannt sind.

### Literaturempfehlung:

Christopher Germer: *Der achtsame Weg zur Selbstliebe*. Arbor  
Kristin Neff: *Selbstmitgefühl*. Kailash

### Ulrike Promies

Heilpraktikerin für Psychotherapie.  
Zertifizierte Lehrerin für MBSR, MBCT und MSC.  
Gestaltpsychotherapie, Hypnosystemische Psychotherapie und  
achtsamkeitsbasierte Verfahren.

Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart,  
der bedeutendste Mensch immer der,  
der dir gerade gegenübersteht,  
und das notwendigste Werk immer die Liebe.  
*Meister Eckhart (1260–1328)*



### Anmeldung und Information

**Ulrike Promies** – Achtsamkeitspraxis/MBSR-Zentrum Reutlingen  
Praxis und Seminarraum: Gartenstrasse 49, 72764 Reutlingen

☎ Praxis: 0172 2186 352 oder Büro: 07123 96 84 89

Bitte hinterlassen Sie Ihren Namen und Ihre Telefonnummer,  
ich rufe Sie umgehend zurück.

Email: [info@achtsamkeitspraxis.org](mailto:info@achtsamkeitspraxis.org)

Die Anmeldung kann telefonisch oder per email erfolgen.

**ACHTSAMKEITSPRAXIS**  
MBSR-Zentrum Reutlingen

[www.achtsamkeitspraxis.org](http://www.achtsamkeitspraxis.org)

# Mindful Self-Compassion – MSC

**Leitung:** Ulrike Promies

**Ort:** Achtsamkeitspraxis, Gartenstrasse 49,  
72764 Reutlingen

**aktuelle Kurstermine unter [www.achtsamkeitspraxis.org](http://www.achtsamkeitspraxis.org)**

**Kosten:** 320.– Euro, inkl. Übungs-CD und Kursunterlagen

Mindful Self-Compassion (MSC) ist ein 8-Wochenkurs, der speziell dafür entwickelt wurde, die Fertigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren. MSC basiert auf den bahnbrechenden Forschungsergebnissen von Dr. Kristin Neff und dem klinischen Fachwissen von Dr. Christopher Germer (Center für Mindful Self-Compassion, USA). MSC macht die Teilnehmer mit den wesentlichen Prinzipien und Praktiken vertraut, 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 ausgeglichenes, 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 alleine 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 kann jeder 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 gegen den Schmerz macht – auch für den Schmerz, den wir uns unwillentlich selbst zufügen, indem wir uns selbst verurteilen, uns zurückziehen und in selbstbezogenes Grübeln verfallen. Selbstmitgefühl gibt uns die emotionale Stärke und Widerstandsfähigkeit, um uns unsere Unzulänglichkeiten einzugestehen; um uns mit Güte zu motivieren; um uns gegebenenfalls selbst zu vergeben; um mit ganzem Herzen mit anderen in Beziehung zu treten und um auf authentische Weise wir selbst zu sein.

Immer neue Forschungsergebnisse zeigen, dass zunehmendes Selbstmitgefühl deutlich mit mehr emotionalem Wohlbefinden, weniger Angst, Depression und Stress, der Aufrechterhaltung einer gesunden Lebensweise, sowie zufriedenstellenden Beziehungen einhergeht.

Am Ende des Kurses werden Sie gelernt haben:

- Selbstmitgefühl im Alltag anzuwenden;
- Die nachgewiesenen positiven Wirkungen von Selbstmitgefühl zu verstehen;
- Sich mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik zu motivieren;
- Belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit zu halten;
- Herausfordernde Beziehungen zu verwandeln;
- Mit Müdigkeit umzugehen, die pflegende Angehörige und Menschen in pflegenden Berufen teilweise erleben;
- Die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung zu üben.

## Was Sie erwartet

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

Der Schwerpunkt von MSC liegt darin, emotionale Ressourcen aufzubauen und weniger 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 freundliche und mitfühlende Art und Weise umzugehen.

Man sagt: „Liebe offenbart alles, was nicht Liebe ist.“ Während wir uns in Selbstmitgefühl üben, können belastende Gefühle auftauchen. Die Kursleiter schaffen einen sicheren und unterstützenden Rahmen, damit Selbstmitgefühl entwickelt werden kann und sich dieser Prozess in einer Weise entfaltet, die wie eine Entdeckungsreise für Sie interessant und angenehm verläuft.