

# MSC (Mindful Self-Compassion)



## Achtwöchiger MSC-Kurs nach Dr. Christopher Germer und Dr. Kristin Neff

In Momenten, die du gerne anders hättest, in denen du dir wünschst, anders zu sein: Wie ist dein eigener Umgang mit dir selbst?

Für die meisten von uns ist es normal, innerlich selbstkritisch zu sein. Wir meinen, nur durch Selbstkritik motivieren wir uns zu Veränderungen. Und der oder die innere\*r Selbstkritiker\*in stellt bzw. stellte sicherlich eine wichtige Funktion in unserem Leben dar, z.B. um aus Fehlern zu lernen und sie zukünftig nicht zu wiederholen.

Doch innere Selbstkritik löst in unserem Organismus auch aus, dass wir uns selbst nicht beiseite stehen, wir nicht ausreichend Stütze sind.

Der mindful self-compassion (MSC) Kurs nach Dr. Christopher Gerner und Dr. Kristin Neff lädt dazu ein, unsere Haltung uns selbst gegenüber zu erfahren. Schrittweise erlernen wir, eine freundliche, zugewandte Haltung zu entwickeln - sowohl mit uns selbst als auch mit anderen. Inhalte sind unter anderem:

- weniger kritisch und hart mit sich umgehen
- Achtsamkeit und Selbstmitgefühl im Alltag anwenden
- die Bedeutung von Selbstmitgefühl besser verstehen
- mit schwierigen Gefühlen gelassener umgehen
- sich mit Freundlichkeit statt mit Selbstkritik motivieren
- mit herausfordernden Beziehungen arbeiten
- besser mit Fürsorgemüdigkeit umgehen

Wir entdecken, was es bedeutet, uns selbst eine gute Freundin oder ein guter Freund sein zu dürfen.

Der achtwöchige Kurs findet jeweils an einem Freitag statt.

### Termine & Zeit: 18:00 - 20:30 Uhr

19. Januar 2024  
26. Januar 2024  
02. Februar 2024  
09. Februar 2024  
16. Februar 2024  
23. Februar 2024  
01. März 2024  
08. März 2024

**Tag des Selbstmitgefühls: 09:00 - 15:00 Uhr**  
24.02.2024

**Leitung:** Christina Lehner und Christina von Versen  
**Kosten:** 350 €

**Ort:** ZOOM Online

### Anmeldung/Fragen:

Bitte meldet Euch bei:  
Christina von Versen  
[gemeinsam@in-kontakt-sein.com](mailto:gemeinsam@in-kontakt-sein.com)  
+49 1525 1892306

Anmeldeschluss ist der 10.01.2024.

Wir freuen uns auf Euch!  
Christina Lehner und Christina von Versen