VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Nächste Kurse von Cäcilia Krämer

Beherztes, kraftvolles Selbstmitgefühl MSC 8 Wochen Aufbaukurs LIVE online

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Oft denken wir, dass Selbstmitgefühl etwas Zartes und Sanftes ist, aber Selbstmitgefühl kann sowohl zart als auch kraftvoll sein. Sanftes Selbstmitgefühl bedeutet, sich selbst mit Akzeptanz zu begegnen: sich selbst Trost zu spenden, darauf zu vertrauen, dass man nicht allein ist, und mit seinem Schmerz präsent zu sein.

Beherztes, kraftvolles Selbstmitgefühl bedeutet:

Sich selbst beschützen, versorgen und motivieren, um Leiden zu lindern und zu wachsen.
Klare Grenzen ziehen und Nein sagen zu verletzenden Verhaltensweisen.
Ja zu uns selbst zu sagen, um das zu tun, was wir brauchen, um glücklich zu sein, anstatt unsere Bedürfnisse immer denen der anderen unterzuordnen.
Uns selbst das geben, was wir wirklich brauchen – geistig, emotional, körperlich und spirituell.

Um wirklich selbstmitfühlend zu sein – um zu unserer ursprünglichen Ganzheit zurückzukehren – müssen wir beide Formen des Selbstmitgefühls integrieren, die sanfte und die kraftvolle. Wenn wir sanft, aber nicht kraftvoll sind, können wir selbstgefällig oder hilflos werden; wenn wir kraftvoll, aber nicht sanft sind, können wir feindselig oder egoistisch werden.

Wie ein Baum mit einem starken Stamm und biegsamen Ästen müssen wir Stärke zeigen und gleichzeitig andere als Teil eines zusammenhängenden Ganzen einbeziehen. Wir brauchen Liebe in unserem Herzen, um nicht ständig Schaden anzurichten, aber wir brauchen auch Kraft in unserem Bauch, um uns gegen Schaden zu wehren.

Mehr Informationen und Anmeldung unter mail@achtsamkeitskultur.de

Beginn: 26.10.2026 **Ende:** 14.12.2026
Uhrzeit: 18:30-21:00 Uhr

Adresse
ONLINE über Zoom

Beherztes, kraftvolles Selbstmitgefühl MSC 8 Wochen Aufbaukurs LIVE online

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Oft denken wir, dass Selbstmitgefühl etwas Zartes und Sanftes ist, aber Selbstmitgefühl kann sowohl zart als auch kraftvoll sein. Sanftes Selbstmitgefühl bedeutet, sich selbst mit Akzeptanz zu begegnen: sich selbst Trost zu spenden, darauf zu vertrauen, dass man nicht allein ist, und mit seinem Schmerz präsent zu sein.

Beherztes, kraftvolles Selbstmitgefühl bedeutet:

Sich selbst beschützen, versorgen und motivieren, um Leiden zu lindern und zu wachsen.

Klare Grenzen ziehen und Nein sagen zu verletzenden Verhaltensweisen.
Ja zu uns selbst zu sagen, um das zu tun, was wir brauchen, um glücklich zu sein, anstatt unsere Bedürfnisse immer denen der anderen unterzuordnen.
Uns selbst das geben, was wir wirklich brauchen – geistig, emotional, körperlich und spirituell.

Um wirklich selbstmitfühlend zu sein – um zu unserer ursprünglichen Ganzheit zurückzukehren – müssen wir beide Formen des Selbstmitgefühls integrieren, die sanfte und die kraftvolle. Wenn wir sanft, aber nicht kraftvoll sind, können wir selbstgefällig oder hilflos werden; wenn wir kraftvoll, aber nicht sanft sind, können wir feindselig oder egoistisch werden.

Wie ein Baum mit einem starken Stamm und biegsamen Ästen müssen wir Stärke zeigen und gleichzeitig andere als Teil eines zusammenhängenden Ganzen einbeziehen. Wir brauchen Liebe in unserem Herzen, um nicht ständig Schaden anzurichten, aber wir brauchen auch Kraft in unserem Bauch, um uns gegen Schaden zu wehren.

Mehr Informationen und Anmeldung unter mail@achtsamkeitskultur.de

Beginn: 27.10.2026 **Ende:** 15.12.2026
Uhrzeit: 10:00 - 12:30 Uhr

Adresse
ONLINE über Zoom

MSC Achtsames Selbstmitgefühl nach Chris Germer und Kristin Neff

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Mindful Self-Compassion (MSC) - Achtsames Selbstmitgefühl

Liebevoller werden mit sich selbst

Wenn wir Leid im Leben erleben, widersetzen wir uns dem meist automatisch, was allles nur noch verschlimmert. Wir schämen und verurteilen uns, sind enttäuscht und werden verärgert oder sogar depressiv. Wie wäre es stattdessen, uns selbst mit mehr Verständnis und Fürsorge zu begegnen, wie wir das für andere Menschen oft ganz selbstverständlich tun? Die drei Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind Freundlichkeit mit uns selbst, Verbundenheit und ein gleichmütiges Gewahrsein. Zusammen manifestieren sich diese Komponenten in einem Zustand von warmherziger verbundener Präsenz.
Die Forschung zeigt, dass Selbstmitgefühl sowohl Ängste und Depressionen mindert als auch die emotionale Widerstandskraft und das Wohlbefinden so sehr steigern kann, dass der Weg zu einem gesünderen Lebensstil geebnet wird. Mitgefühl ist die implizite Haltung, die uns trägt und Kraft gibt, uns dem Leid zuzuwenden und es zu lindern. Glücklicherweise kann Selbstmitgefühl von allen Menschen erlernt werden.

Der Kurs hilft:
Selbstmitgefühl im Alltag anzuwenden
Die nachgewiesenen positiven Wirkungen von Selbstmitgefühl zu verstehen
Sich mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik zu motivieren

VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit zu halten
Herausfordernde Beziehungen zu erforschen, alte und neue
Mit Müdigkeit umzugehen, die durch Fürsorge geben entstehen kann
Die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung zu üben

Mit:
Angeleiteten Achtsamkeits-und Selbstmitgefühlsmeditationen
kurzen didaktischen Vorträgen
Selbstreflektionssübungen
Austausch in der Gruppe
Übungen für zuhause (mit Audio Anleitungen und einem umfangreichen Begleitbuch) zur Unterstützung im Alltag

Beginn: 27.10.2026 **Ende:** 15.12.2026
Uhrzeit: 18:30 -21:00 Uhr

Adresse
ONLINE über Zoom