

## Nach Kursende haben Sie gelernt

- ✓ Selbstmitgefühl im Alltag anzuwenden
- ✓ sich selbst wertzuschätzen
- ✓ sich mit Freundlichkeit zu motivieren
- ✓ die nachgewiesenen, positiven Wirkungen von Selbstmitgefühl zu verstehen
- ✓ mit Stress umzugehen
- ✓ belastenden Gefühlen mit mehr Leichtigkeit zu begegnen
- ✓ mit Müdigkeit umzugehen, die durch Fürsorge entstehen kann
- ✓ Burnout vorzubeugen
- ✓ herausfordernde Beziehungen erfolgreich zu verändern
- ✓ bewusst zu erleben und zu genießen

## Kursleiterin:

### Marianne Jungjohann

Systemischer Coach mit langjähriger Erfahrung und MSC-Teacher



## Warum MSC?

„Die einfache Umsetzung des Erlernten, die schnell einsetzende Wirksamkeit und der nachhaltige Effekt im Alltag haben mich überzeugt, mein Wissen mit Erfahrung und Engagement auch an Sie weiterzugeben.“



## Zielgruppe

- Menschen mit Stress am Arbeitsplatz, im Umbruch, in schwierigen Lebenssituationen
- Angestellte und Selbständige in sozialen Berufen
- pflegende oder erziehende Angehörige
- Menschen mit Eigenverantwortung zu (Work) Life Balance und Gesundheitsmanagement

## Voraussetzungen

Es sind keine besonderen Kenntnisse erforderlich.

## Kursdaten

Der Kurs besteht aus 8 Terminen à 3 Stunden und einem 4 ½ stündigen Retreat.  
Die aktuellen Kursdaten entnehmen Sie bitte dem beigefügten Einlegeblatt oder meiner Webseite.

## Informationen

Informationen zu MSC, dem Kursbeitrag, Ort und Terminen entnehmen Sie dem Beiblatt oder meiner Homepage [www.perspektiven-im-wechsel.de](http://www.perspektiven-im-wechsel.de)

Bei Fragen freue ich mich auf Ihre Kontaktaufnahme.

## Melden Sie sich noch heute an!

Tel. 04624 | 4830552

Mail [info@perspektiven-im-wechsel.de](mailto:info@perspektiven-im-wechsel.de)

**Rechtzeitiges Anmelden** ist empfehlenswert, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.



Perspektiven  
im Wechsel


## Mindful Self Compassion MSC\*

## Verbessern Sie Ihre Lebensqualität durch das Kultivieren Ihres Selbstmitgefühls



„Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber du kannst das Surfen lernen.“

Jon Kabat-Zinn



Achtsames Selbstmitgefühl  
entwickeln durch  
**Mindful Self-Compassion**  
MSC

### MEHR WOHLBEFINDEN

Das MSC-Konzept basiert auf Forschungsergebnissen von Dr. Kristin Neff und dem klinischen Fachwissen von Dr. Christopher Germer, USA.



Achtsames Selbstmitgefühl ist die Fähigkeit freundlich und mitfühlend mit sich selbst umzugehen. Bei Stress und Krisen vernachlässigen wir häufig unsere eigenen Bedürfnisse und geraten dadurch schnell an unsere Leistungsgrenze.

Die einfach zu erlernenden Übungen des MSC bieten Teilnehmenden die Chance, sich in schwierigen Situationen mit Verständnis, Güte und Fürsorge zu begegnen und für sich selbst gut zu sorgen.

### WENIGER STRESS

Die 3 Kernelemente von Selbstmitgefühl sind

- Freundlichkeit mit sich selbst
- Gefühl des gemeinsamen Menschseins
- Ausgeglichenes, achtsames Bewusstsein

Selbstmitfühlende Menschen verfügen über ausgeprägte emotionale Ressourcen, da sie sich selbst – unabhängig von den äußeren Umständen – die Fürsorge schenken können, die sie im jeweiligen Moment brauchen.

Eine Stärkung der sozialen und emotionalen Kompetenz verringert Stress oder Angstgefühle und unterstützt gesunde Lebensweisen bei Ernährung, Sport oder glücklichere Beziehungen.

### VERBESSERTE LEBENSQUALITÄT

Durch praktizierte Selbstfürsorge begegnen Sie den beruflichen oder privaten Anforderungen mit größerer Gelassenheit und Zuversicht.

Forschungsergebnisse belegen eindeutig, dass praktiziertes Selbstmitgefühl positiven Einfluss ausübt auf unser Wohlbefinden, das Sozialverhalten und die Lebenszufriedenheit. Und – es stärkt die Resilienz.

Der Kurs besteht aus Theorieeinheiten, praktischen Übungen, Meditationen, dem Austausch in der Gruppe und Hilfen für die Anwendung zu Hause und im Alltag.