



Zumbeherzten Leben
Bildungswerkstatt ACT

Christopher Germer, PhD

Harvard Medical School, Boston MA, U.S.A.



Achtsames Selbstmitgefühl

Ein intensiv-Workshop für Ärzte und Therapeuten
(Mindful Self Compassion - MSC)

4./5. Juli 2016, alte Kaserne, Winterthur

Überblick

Selbstmitgefühl ist das emotionale Herz der Achtsamkeit und Resilienz. Es beinhaltet schwierige Emotionen wie Angst, Ärger, Traurigkeit, Scham und Selbstzweifel in offenem, annehmendem Gewahrsein zu halten. Es bedeutet, uns selbst mit ebenso viel Grosszügigkeit und Respekt entgegenzutreten, wie einem geliebten Menschen oder beispielsweise im professionellen Setting gegenüber KlientInnen und PatientInnen, die wir durch eine Zeit des Scheiterns, Leidens und Selbstzweifel begleiten.

Basierend auf der Forschung von Kristin Neff und der breiten klinischen Erfahrung von Chris Germer, entwickelten die beiden einen 8-Wochen Kurs (MSC) in dem Kernkompetenzen und Übungen vermittelt werden, um sich selbst in schwierigen Lebensmomenten mit Freundlichkeit und Verständnis anzunehmen und zu begegnen. Dieser Workshop vermittelt in einer Zusammenfassung die wichtigsten Fertigkeiten und Übungen des 8 Wochen Kurses.

Die drei Hauptkomponenten von Selbstmitgefühl sind:

- Freundlichkeit mit sich selbst
- Allgemeine Mit-Menschlichkeit
- Achtsame Akzeptanz

Für viele Menschen - gerade in helfenden und sozialen Berufen - hat sich gezeigt, dass es oft selbstverständlicher und leichter fällt, anderen Mitgefühl anzubieten als sich selbst. Das macht uns anfällig dafür, auszubrennen und an gesundheitliche Grenzen zu stossen. Das präventive Potential von Selbstmitgefühl und seine Bedeutung für unsere psychische Widerstandsfähigkeit wird in diesem Workshop vermittelt und zugänglich gemacht.



Ziele des Workshops

Sie lernen ...

- was Selbstmitgefühl ist - und was nicht
- sich selbst und Klienten Selbstmitgefühl zugänglich zu machen
- die Forschung von Selbstmitgefühl kennen
- die Beziehung zwischen Achtsamkeit und Selbstmitgefühl zu erfahren
- Wege kennen, wie Selbstmitgefühl in die Achtsamkeitsschulung integriert werden kann
- wie durch Selbstmitgefühl die Achtsamkeit verfeinert werden kann
- die Kunst der liebenden Güte (Metta) Meditation
- wie sich selbst konstruktiv, anstatt mit Selbstverurteilung, zu kritisieren
- schwierigen Emotionen mit grösserer Gelassenheit und Gleichmut zu begegnen
- durch Selbstmitgefühl den Prozess des Akzeptierens schwieriger Emotionen zu erleichtern
- anspruchsvolle Beziehungen durch Selbstmitgefühl zu transformieren
- Wege kennen, um das körperliche und geistige Wohlbefinden zu fördern und langfristig zu bewahren

Workshopzeiten:

Wir treffen uns am Montag, 4. Juli 2016 um 8:50 Uhr zur offiziellen Begrüssung. Um 9 Uhr beginnt der Workshop (Pausen sind von 10:30-11:00 Uhr / 12:30-13:30 Uhr und 15:00-15:30 Uhr) Ende des Workshops am ersten Tag ist um 17:00 Uhr. Am Dienstag 5. Juli 2015 starten wir um 9:00 Uhr. Pausen und Abschluss sind gleich wie am ersten Tag.

Austausch auch ausserhalb der Workshopzeiten

Bei trockener Witterung lädt die Bildungswerkstatt am Montag 4. Juli 2016, anschliessend an den Workshop, zum Apéro ein. Damit wir planen können, ist eine verbindliche Anmeldung dafür notwendig (s. Anmeldeformular).



Workshop-Leiter:

Dr. Christopher K. Germer (www.MindfulSelfCompassion.org) ist klinischer Psychologe in eigener Praxis in Arlington, Massachusetts und ist spezialisiert auf achtsamkeitsbasierte und mitgeföhlsfokussierte Psychotherapieformen. Er ist zudem Gründungsmitglied des „Institute for Meditation and Psychotherapy“ und Lehrbeauftragter in Psychologie an der Harvard Medical School in Boston, MA, USA. Zudem ist er der Autor des Buches „Der Achtsame Weg zum Selbstmitgeföhls“ (The Mindful Path in Self-Compassion), sowie Co-Herausgeber der Sammelbände „Achtsamkeit in der Psychotherapie“ (Mindfulness and Psychotherapy) und „Weisheit und Mitgeföhls in der Psychotherapie“ (Wisdom and Compassion in Psychotherapy). Alle Bücher sind im Arbor Verlag in deutscher Sprache erschienen. In den letzten Jahren wurde Dr. Germer aufgrund seiner differenzierten Sachkenntnisse und seiner sorgfältigen, authentischen und humorvollen Art, zu einem international beliebten Workshopleiter um das Thema der Achtsamkeit und des Selbstmitgeföhls.

Selbstmitgeföhls ist innerhalb der ACT ein wichtiges Thema geworden: Kristin Neff wird an der nächsten Weltkonferenz der ACBS in Seattle (14.-19. Juni 2016) einen Hauptvortrag halten.

Der Workshop wird in englischer Sprache durchgeführt

Bei Bedarf wird für einzelne Teilnehmer ins Deutsche übersetzt.

Diese Veranstaltung soll einen geschützten Rahmen bieten, in dem Neues ausprobiert werden kann. Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Vertraulichkeit!

Kosten:	SFr. 550.- (inkl. Pausenverpflegung und Mittagsimbiss) Spezialpreis für Studenten 450.-
Early bird Tarif:	Für Anmeldungen bis zum 31. Dezember 10% Ermässigung
Veranstaltungsort:	Alte Kaserne, Technikumstrasse 8, 8400 Winterthur www.altekaserne.winterthur.ch

Für weitere Auskünfte stehen wir Ihnen wie folgt immer gerne zur Verfügung:

Das Fachliche betreffend:

- Dr. med. Mirjam Tanner, mirjam.tanner@hin.ch, 078 620 90 27

Das Organisatorische betreffend:

- Liza Glauser, act.tage@bluewin.ch, 044 886 69 78

Anmeldungen werden ab sofort entgegengenommen, die Teilnehmeranzahl ist beschränkt.



Anmeldeformular Christopher Germer, PhD

Name, Vorname _____

Beruf _____

Klinik / Institution _____

Strasse / PLZ / Ort _____

Telefon _____

E-mail _____

Datum _____

Unterschrift _____

Ich melde mich an für :

- Workshop 4. und 5. Juli 2016
- ich bin StudentIn (Spezialpreis Fr. 450.--)
- Ich brauche Übersetzung ins Deutsche
- ich benötige Informationen über Unterkunftsmöglichkeiten
- Ich nehme gerne am Apéro teil (findet nur bei trockener Witterung statt)

Rücktrittsbedingungen

Bei Abmeldung bis zum 15. Juni 2016 werden die Teilnahmekosten unter Abzug einer Bearbeitungsgebühr von 10% zurückerstattet. Nach diesem Termin ist keine Rückerstattung mehr möglich.

Bitte füllen Sie das Anmeldeformular vollständig aus und schicken Sie es baldmöglichst unterschrieben an folgende Adresse:

Bildungswerkstatt ACT, Liza Glauser, Alte Landstrasse 28, CH-8193 Eglisau,
act.tage@bluewin.ch