



## Selbstmitgefühl und Mitgefühl

---

Selbstmitgefühl ist eine freundliche Haltung sich selbst gegenüber. Angenehme wie unangenehme Empfindungen werden wahrgenommen und ihnen wird mit Mitgefühl und Selbstakzeptanz begegnet. Studien zeigen, dass Selbstmitgefühl gerade für Menschen in schwierigen Lebenslagen und mit biografischen Erfahrungen des Scheiterns deutlich hilfreicher ist als das vielgelobte Selbstwertgefühl. Menschen, die zu Selbstmitgefühl in der Lage sind, kommen mit den Widrigkeiten des Lebens besser zurecht und sind psychisch stabiler. In diesem Seminar lernen Sie auf eine sehr konkrete und umsetzungsorientierte Art und Weise das Selbstmitgefühlskonzept kennen. Sie erfahren, wie Sie das Selbstmitgefühl ihrer Klienten und ihr eigenes fördern können. Dazu nutzen wir verschiedene Achtsamkeitsübungen, Selbstreflektion, kleinere Theorie-Inputs und Kleingruppenaustausch.

### Ziele:

- Strategien kennenlernen, um Klienten zu helfen, sich mit Freundlichkeit zu begegnen
- Mit Scham, Schuld und Minderwertigkeit bei Klienten hilfreich umgehen lernen
- Das eigene Mitgefühl kultivieren

### Inhalt:

- Unterscheidung zwischen Selbstwert- und Selbstmitgefühl
- Einführung in die verschiedenen Elemente von Selbstmitgefühl
- Wissenschaftlicher Hintergrund zu Selbstmitgefühl und Mitgefühl

---

<b>Zielgruppe:</b>	Dieses Seminar richtet sich an alle Mitarbeitende in psychosozialen Berufen.
<b>Referent:</b>	Andreas Knuf, Dipl.-Psych./Psychologischer Psychotherapeut, Achtsamkeitslehrer, zahlreiche Buchveröffentlichungen zu Selbsthilfe und Achtsamkeit, <a href="http://www.andreas-knuf.de">www.andreas-knuf.de</a>
<b>Termin:</b>	30. September – 02. Oktober 2024 9-17 Uhr
<b>Ort:</b>	Freiräume Konstanz Vor der Halde 5 D-78462 Konstanz
<b>Kosten:</b>	420 Euro
<b>Anmeldung:</b>	Erfolgt über die Shop-Funktion auf unserer Homepage.