

Margarete Malzer-Gertz
Fachärztin
MSC-Trained Teacher



Fachärztin für
Psychosomatische
Medizin &
Psychotherapie
www.malzer-gertz.de
Systemische Therapeu-
tin, Coach und Supervi-
sorin (SG, DGSF)
post@sofi-flensburg.de
www.sofi-flensburg.de

In meiner Arbeit ergänzen sich MSC und
meine ärztliche und systemisch therapeu-
tische Erfahrung

Die VA ist für Ärzt_innen bei der
Arztakademie und für Psycholog_innen
bei der ÖAP registriert.
Es sind 40 Punkte bewilligt.
Mit einer **Anmeldegebühr** von
50€ ist Ihre Anmeldung fixiert
Bitte überweisen Sie diese auf
IBAN: DE40 2175 0000 0106 1746 34

Helga Luger-Schreiner
Mag.a
MSC-Trained Teacher



POWERful-heART

Künstlerin
Kunstpädagogin
Multimediale
Kunsttherapeutin,
Montessori-Pädagogin
Metta- Meditations-
Kursleiterin
art.luger@aon.at
www.POWERful-heART.at

Künstlerische Prozesse und Meditation
kultivieren Präsenz und eröffnen einen tiefen
Zugang zu inneren Ressourcen

Anmeldung bitte per email oder Fax über:

SoFi Flensburg Margarete Malzer-Gertz
email: post@sofi-flensburg.de
www.sofi-flensburg.de
Fax: 0049.4634.936422

ACHTSAMES SELBSTMITGEFÜHL

Selbstfreundlichkeit
Verbundenheit
Achtsamkeit

MSC Kurs - Intensiv

das 8 - Wochen - Programm geblockt
an 2 aufeinander folgenden Wochenenden:
20.-22.11.15 und 27.-28.11.15

Dieser Kurs richtet sich besonders an
Menschen in therapeutischen, sozialen und pä-
dagogischen Berufen, die mehr Mitgefühl und
Selbstmitgefühl in ihrer Tätigkeit entwickeln und
etablieren möchten und als Vorbeugung vor
Mitgefühlsmüdigkeit und Burnout.

Helga Luger-Schreiner als Kunsttherapeutin,
Künstlerin und Mediationskursleiterin und
Margarete Malzer-Gertz als Ärztin für Psycho-
therapeutische Medizin und systemische Thera-
peutin, Coach, Supervisorin möchten Ihnen in
diesem Kurs ermöglichen, sowohl Ihr Selbstmit-
gefühl und Ihre Resilienz zu stärken, als auch
Ideen zur Umsetzung in Ihre Arbeit nahe
bringen.

Ort: Wien

Zeit: Fr 20.11.15, 17.00h – So 22.11.15, 18.00h
Fr 27.11.15, 14.00h – Sa 28.11.15, 18.00h

Kursbeitrag: 400,00 bis 460,00 Euro
nach finanzieller Selbsteinschätzung

Wir bieten Ihnen das **Mindful Self-Compassion** (MSC) Programm in zwei kompakten Wochenendblöcken an. Der Kurs kann für Sie als Basis—Selbsterfahrung angerechnet werden, wenn Sie eine MSC—Teacher—Ausbildung machen möchten.

MSC ist ein evidenzbasiertes Programm, das speziell dafür entwickelt wurde, die Fertigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren, um sich selbst in schwierigen Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können. MSC basiert auf der Forschung von Kristin Neff und dem klinischen Fachwissen von Christopher Germer www.mindfulselfcompassion.org

Selbstmitgefühl kann jede/r erlernen, sogar Menschen, die wenig Zuneigung in der Kindheit erfahren haben oder für die es sich unangenehm anfühlt, freundlich zu sich zu sein.

Selbstmitgefühl ist eine mutige geistige Haltung, die uns widerstandsfähiger macht, auch gegenüber dem Leid, das wir uns unwillentlich selbst zufügen, indem wir uns selbst zurückziehen, und in selbstbezogenes Grübeln verfallen.

Die 3 Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind

- » Freundlichkeit mit uns selbst
- » ein Gefühl von Mitmenschlichkeit und
- » ein ausgeglichenes achtsames Bewusstsein

Stetig zunehmende Forschungsbefunde zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl deutlich mit mehr emotionalem Wohlbefinden, weniger Angst und Depression und Stress und einem Aufrechterhalten von gesunden Lebensweisen in Ernährung und Sport und zufriedenstellenden Beziehungen einhergeht.

Am Ende des Kurses werden Sie folgendes gelernt haben

- » Selbstmitgefühl im Alltag anwenden
- » Die nachgewiesenen positiven Wirkungen von Selbstmitgefühl verstehen
- » Sich mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik motivieren
- » Belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit zu halten
- » Herausfordernde Beziehungen (alte und neue) zu verwandeln
- » Mit der Müdigkeit, die durch Fürsorge geben entstehen kann, umzugehen
- » Die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung zu üben

Wir arbeiten im Kurs mit **Meditationen, kurzen Vorträgen, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe**. Zusätzlich werden wir **künstlerische und kreativtherapeutische Werkzeuge** nutzen. Es gibt viele Schnittstellen zwischen MSC und systemisch lösungs—und ressourcenorientierten Ansätzen. In ersten Schritten wollen wir auch einen Transfer in ein therapeutisches Setting mitdenken. Das vorrangige Ziel ist es, Teilnehmenden eine direkte, emotionale Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und Praktiken einzuüben, die Selbstmitgefühl im Alltag entstehen lassen. MSC ist ein Seminar und kein Retreat.

MSC ist in erster Linie ein Trainingskurs in Mitgefühl und kein reines Achtsamkeitstraining wie z.B. MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit), auch wenn Achtsamkeit die Grundlage für Selbstmitgefühl ist. MSC ist auch keine Psychotherapie insofern, als der Schwerpunkt von MSC darin liegt, emotionale Ressourcen aufzubauen und nicht darin, sich mit alten Verletzungen auseinanderzusetzen. Positive Veränderungen finden auf natürliche Weise statt, während wir die Fertigkeit entwickeln, mit uns freundlicher und mitfühlender umzugehen.