



Gruppe Achtsames Selbstmitgefühl



Was ist achtsames Selbstmitgefühl?

Mindful Self-Compassion (MSC) ist ein evidenzbasierter Kurs, der speziell dafür entwickelt wurde, die Fertigkeit von Selbstmitgefühl zu erlernen. MSC bringt Teilnehmerinnen und Teilnehmer die wesentlichen Prinzipien und Praktiken bei, um schwierigen Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können. Der Kurs besteht aus Meditationen, kurzen Vorträgen, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe und Übungsanleitungen für zu Hause.

Die Ziele sind

- Selbstmitgefühl als Ressource im Alltag zu entwickeln.
- Die nachgewiesenen positiven Wirkungen von Selbstmitgefühl zu verstehen.
- Belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit auszuhalten.
- Erschöpfung und andere Krankheitssymptome abzubauen, bei denen Selbst-Vernachlässigung eine Rolle spielt.
- Herausfordernde Beziehungen zu gestalten.
- Sich mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik zu motivieren.
- Mit Müdigkeit umzugehen, die durch Fürsorge für andere entstehen kann.
- Die Kunst des Genießens und des Selbstwertschätzens zu üben.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Selbstmitgefühl kann jeder erlernen – sogar Menschen, die in der Kindheit wenig Zuneigung erfahren haben oder für die es sich unangenehm anfühlt, mit sich freundlich umzugehen. Der Kurs steht daher allen offen, die ihre Fähigkeit verbessern möchten, für sich zu sorgen. Vorerfahrung im Thema Achtsamkeit ist für eine Teilnahme von Vorteil, jedoch nicht notwendig.

Leitung	MSc Alexandra Schwaller Psychologin, eidg. dipl. Psychotherapeutin
Ort	Gruppenraum Ambulatorium Klinik Schützen «Gleis 0», Bahnhofplatz 3H, 5000 Aarau
Zeit	freitags, 10.30–12.00 Uhr wöchentlich
Eintritt	nach Vorgespräch bei der Gruppenleiterin
Abrechnung	über die Krankenkasse
Anmeldung	Sekretariat Ambulatorium Aarau T 058 255 44 44 ambulatorium-aarau@klinikschuetzen.ch klinikschuetzen.ch