

■ TERMIN & PREIS

Fr., 23.2., 18.30 h – So., 25.2.18, 14.00 h
Kursgebühr 225 € zuzüglich Vollpension
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 180235

■ Hinweis

Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass eine finanzielle Unterstützung für Workshops zur Selbsterfahrung durch den *ZIST Förderverein e. V.* möglich ist. Bitte wenden Sie sich im Bedarfsfall an Heike Brandt-Frederiks im ZIST Büro.

■ ÜBER ZIST

ZIST ist ein Institut für persönliche und berufliche Fortbildung zur Entwicklung menschlicher Kompetenz durch Selbsterfahrung in Krisenhilfe, Wegbegleitung und Psychotherapie vor dem Hintergrund der Humanistischen Psychologie in herrlicher Alleinlage im bayerischen Voralpenland und Heimat der *ZIST Akademie für Psychotherapie*.

Das Programmangebot von ZIST umfasst

- Workshops zur Selbsterfahrung in den Bereichen Persönliches Wachstum, Beziehungen, Gesundheit, Kreativität und Spiritualität.
- Workshops zur Fortbildung und
- längere Fort-, Weiter- und Ausbildungen in tiefenpsychologisch fundierten, potentialorientierten und Spiritualität integrierenden Verfahren.
- Ausbildung zu Psychologischen Psychotherapeuten sowie zu Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten an der staatlich anerkannten *ZIST Akademie für Psychotherapie*.

SELBSTERFAHRUNG • PERSÖNLICHES WACHSTUM
**GLÜCK UND GELASSENHEIT
DURCH SELBSTMITGEFÜHL**
EINE EINFÜHRUNG IN MSC
MINDFUL SELF-COMPASSION
NACH KRISTIN NEFF, PH.D., UND
CHRIS GERMER, PH.D.



Tatini Petra Buunk



Zist 1
82377 Penzberg
Deutschland

Telefon **+49-8856-93690**
Mo. – Fr. 9.00 – 13.00 Uhr
und 14.00 – 15.30 Uhr
Do. bis 18.00 Uhr

Telefax +49-8856-936970
E-Mail info@zist.de
Internet www.zist.de

Stand: 28.06.2017



FEBRUAR 2018

■ KURSBESCHREIBUNG

Mindful Self-Compassion (MSC) ist eine Selbsterforschungsreise auf dem Weg zu mehr Selbstfreundlichkeit.

Das Programm wurde 2006 von Kristin Neff und Christopher Germer in den USA entwickelt. Sie sind Pioniere in der Forschung auf dem Gebiet des Selbstmitgefühls und der Integration von Mitgefühl in die therapeutische Arbeit. Ihre Forschungen haben gezeigt, dass Selbstmitgefühl inneres Glück und Zufriedenheit fördert und dass es Stress, Angstgefühle und depressive Stimmungen vermindert. Es unterstützt unser emotionales Wohlbefinden und schützt Therapeuten und Lebensberater vor Empathie-Müdigkeit in der Arbeit mit Menschen.

Mit Selbstmitgefühl können wir uns und anderen mit selbstverständlicher Fürsorge und Achtsamkeit begegnen. Es kann uns helfen, Trägheit und Widerstände zu überwinden und unsere Potentiale zu entfalten. Es hilft uns dabei, uns nachhaltig von emotionalen Schwierigkeiten zu erholen, mit unseren eigenen Defiziten warmherziger umzugehen und uns selbst und gegenseitig zu verzeihen.

Mitgefühl kann uns die Kraft geben, mit dem Leiden anderer auf eine freundlichere Weise umzugehen. Mitzufühlen kann uns Energie und Freude geben und wir lernen, uns selbst der beste Freund zu sein.

Inhalte und Methoden

- Selbstmitgefühl im Alltag.
- Wirkungen von Selbstmitgefühl, wissenschaftliche Hintergründe.
- Die Physiologie der Selbstfreundlichkeit und der Selbstkritik.
- Der mitfühlende Umgang mit belastenden Gefühlen und herausfordernden Beziehungen.
- Empathie-Müdigkeit in der therapeutischen Arbeit mit Menschen.
- Die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung.
- Angeleitete Meditationen, Impulsvorträge, Selbsterfahrungseinheiten, Austausch in der Gruppe.

Jede Teilnehmerin beziehungsweise jeder Teilnehmer erhält ein Handout und eine CD.

■ BIOGRAFIE

Tatini Petra Buunk, geb. 1965, Beraterin, Heilpraktikerin und Dozentin. MBSR Lehrerin (Zertifizierung MBSR Verband Deutschland) und MSC Trainerin (Mindful Self-Compassion, Zertifizierung durch CMSC Californien). Beraterin für achtsamkeitsbasierte Konzepte in Unternehmen und an Schulen. Seit 1994 naturheilkundliche und medizinische Betreuung in eigener Praxis in Köln. Dozentin für Naturheilkunde.