



*Scham berührt den Kern unseres Wesens,
hat aber nichts damit zu tun, wer wir wirklich sind.*

Chris Germer

Selbstmitgefühl bei Scham

mit

**Chris Germer, PhD &
Regula Saner**

**8. und 9. Juni 2024
9–12 und 14–17 Uhr**

Basel – Seminarhotel Odelya

Scham ist allgegenwärtig. Scham kann auftreten, wenn wir uns von anderen verurteilt fühlen oder wenn wir uns selbst verurteilen. Sie kann auftreten, wenn wir etwas Falsches tun und wenn wir völlig unschuldig sind. Wann immer wir uns schlecht fühlen, aus welchem Grund auch immer, gibt es einen Hauch von Scham.

Scham ist das schwierigste menschliche Gefühl. Sie hindert uns daran, ganz wir selbst zu sein, und sie formt unsichtbar unsere Persönlichkeit, wenn wir älter werden.

Selbstmitgefühl ist ein Gegenmittel gegen Scham. Dieser Kurs wirft einen einzigartigen, nicht-pathologischen Blick auf Scham durch die Augen des Selbstmitgefühls. Sie werden lernen, wie Sie den Griff der Scham in Ihrem Leben mit Hilfe von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl lockern können.

Über diesen Workshop

Dieser zweitägige Workshop enthält die Highlights des 24-stündigen Online-Kurses Selbstmitgefühl bei Scham (SC-Shame), der von Chris Germer, klinischer Psychologe, und einem Team von LehrerInnen für Achtsames Selbstmitgefühl (MSC-Mindful Self-Compassion) entwickelt wurde. Es ist das erste Mal, dass ein Workshop, der die Schlüsselemente des Kurses beinhaltet, live und in deutscher Sprache und von Chris Germer selbst unterrichtet wird.

Nachdem Sie etwas über die Theorie und die Forschung zum Thema Scham gelernt haben, werden Sie die Gelegenheit haben, die persönlichen und kulturellen Ursachen von Scham in Ihrem eigenen Leben zu erforschen. Dann werden Sie erfahren, wie Selbstmitgefühl die Auswirkungen von Scham lindert. Zu den speziellen Themen gehören Selbstkritik, Psychologie der Selbstanteile, Körperscham und Selbstvergebung.

Voraussetzungen

Dieser Kurs steht allen offen, die den gängigen MSC-Kurs oder das MSC-Intensiv-Seminar absolviert haben. Der Grund dafür ist, dass die Teilnehmenden eine gewisse Erfahrung darin haben sollten, schwierige Emotionen mit Selbstmitgefühl zu berühren, bevor sie sich mit der Herausforderung der Scham auseinandersetzen.

Chris Germer und Regula Saner sind bestrebt, gemeinsam mit den AssistentInnen und den Kursteilnehmenden eine sichere und lohnende Lernerfahrung zu schaffen. Alle Teilnehmenden müssen jedoch die Verantwortung für ihr eigenes emotionales Wohlbefinden übernehmen.

Dieser Kurs steht vor allem auch Fachleuten wie PsychotherapeutInnen, AchtsamkeitslehrerInnen, MSC-LehrerInnen und PädagogInnen offen, die neue Einsichten und Fähigkeiten für die Arbeit mit Scham am Arbeitsplatz erwerben möchten. (Wenn Sie ein/e MSC-LehrerIn sind und den SC-Scham-Kurs unterrichten möchten, müssen Sie als Voraussetzung den vollständigen SC-Scham-Kurs besuchen)

Über die Dozierenden



Christopher Germer, PhD ist klinischer Psychologe und Dozent für Psychiatrie (Teilzeit) an der medizinischen Fakultät der Harvard Medical School. Gemeinsam mit Kristin Neff hat er 2010 das Programm MSC – Mindful Self-Compassion (Achtsames Selbstmitgefühl) entwickelt, das seither mehr als 100 000 Menschen weltweit gelehrt wurde. Dr. Germer ist Gründungsmitglied des Instituts für Meditation und Psychotherapie wie auch des "Center for Mindfulness and Compassion", Cambridge Health Alliance, Harvard Medical School.

Des Weiteren ist er Autor des Buches «Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl» und Co-Autor der Bücher "The Mindful Self-Compassion Workbook" und "Teaching the Mindful Self-Compassion Program". Er ist auch Mit-Herausgeber von «Achtsamkeit und Psychotherapie» und "Wisdom and Compassion" «Weisheit und Mitgefühl in der Psychotherapie».

Er unterrichtet und leitet weltweit Workshops über Achtsamkeit und Mitgefühl und hat eine private Psychotherapiepraxis in Arlington, Massachusetts, mit Spezialisierung in Achtsamkeit und mitgefühlsbasierter Psychotherapie. www.chrisgermer.com



Regula Saner ist Dipl. Psychologin, zertifizierte MBSR-Lehrerin, zertifizierte MSC-Lehrerin und ehemalige MSC-Ausbilderin und arbeitet als eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin in eigener Praxis in Basel. Sie ist Dozentin an der Universität Zürich und Basel und an der Fachhochschule Nordwestschweiz. 2010 gründete sie in Basel das Zentrum für Achtsamkeit, wo Sie und das Team MSC- & MBSR-Kurse und weitere achtsamkeits- und mitgefühlsbasierte Formate unterrichten. www.zentrum-für-achtsamkeit.ch

AssistentInnen sind ausgebildete MSC - Lehrende.

Rinny Biberstein (von rin.yoga) leitet die sanften und kräftigenden Yogaübungen an.

Für alle MSC-Lehrende

Am Freitagnachmittag und -abend lädt Chris Germer zu einem **Opening Event** für MSC-Lehrende ein. Alle ausgebildeten (und i.A.) MSC-Lehrenden sind herzlich willkommen!

Relating – Inspiration – Make it Matter

Informationen erhältst du, wenn du eine E-Mail schickst mit dem Betreff:

MSC-Gathering with Chris Germer - June 2024 an sekretariat@zentrum-fur-achtsamkeit.ch
Da kannst du dich für diesen Opening Event auch bis im 30. April 2024 anmelden.

Organisatorisches

Ort

Hotel Odelya, Missionsstrasse 21A, 4055 Basel
www.odelya.ch/de/naturgarten

Unterrichtssprache

Deutsch (Christopher Germer wird übersetzt)

Preise

Inbegriffen sind:

- Unterricht an 2 Tagen (können nicht einzeln gebucht werden)
- Kursmaterial
- Zwei vegetarische/vegane Mittagessen, Wasser/Tee und Pausenverpflegung

CHF 420.– Frühbuchung bis 30. November 2023

CHF 470.– regulär

CHF 420.– MSC-Leherende & MSC-Leherende i. A., AHV-/IV-BezügerInnen
und StudentInnen

Übernachtungsmöglichkeiten

Übernachtungsmöglichkeiten in Basel und Umland Deutschland in jeder Preisklasse werden auf Wunsch angegeben.

Im Hotel Odelya (Kursort) stehen eine limitierte Anzahl vergünstigte Zimmer für eine, zwei oder drei Nächte zur Verfügung.



Anmeldung

[www.zentrum-für-achtsamkeit.ch/
Scham-2024-Chris-und-Regula](http://www.zentrum-für-achtsamkeit.ch/Scham-2024-Chris-und-Regula)

