

# Ein Kurs in Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl

Dich mit dir selbst befreunden – und die Welt dabei in bessere Bahnen lenken



## Achtwöchiges Online-Trainingsprogramm Mit Wiebke Pausch und Sascha Borrée

### In diesem Kurs kannst du lernen:

- dein emotionales Wohlbefinden zu verbessern
- Stress, Sorgen und Ängste abzubauen
- mit mehr Resilienz auch in schwierigen Situationen ruhig und geerdet zu bleiben
- herauszufinden, was du hier und jetzt am meisten brauchst
- deine Grundwerte zu kultivieren und sie aktiv zu nutzen – als Leuchtturm auf deinem Weg zu einem freudigeren, erfüllteren Leben
- die aktive, kraftvolle Seite von Mitgefühl genauso zu entdecken wie seinen weichen, stützenden Aspekt
- deinen inneren Kritiker durch eine freundliche, wohlwollende Stimme zu ersetzen – und dich mitfühlend effektiv zu motivieren
- dich dank Selbst-Mitgefühl auch besser um andere Menschen kümmern zu können – ohne dich dabei aufzuopfern
- die Beziehung zu dir selbst und den Menschen in deinem Leben heilsamer zu gestalten

### Kurstermine

- **Donnerstags, 28.10. – 16.12.2021, 18.30 – 21 Uhr**
- **Praxistag: Samstag, 27.11., 10 – 14 Uhr**
- **Kostenlose Schnupper-Einführung: Montag, 4.10., 18.30 – 20.30 Uhr**

### Kursgebühr

- **380,- €, reduziert 300,- €** (für Studierende, Auszubildende, Alg2-Empfänger\*innen)
- **Frühbucher\*innen** (bei Anmeldung bis zum 8.10.) nur **320,- €, reduziert 250,- €**
- (für Freiberufler\*innen, Selbstständige und Unternehmen plus 19 Prozent Mehrwertsteuer)
- Bitte sprich uns an, wenn auch der reduzierte Preis nicht machbar scheint. Wir wollen gemeinsam eine Lösung finden!

Mehr Infos und Anmeldung: [sascha.borree@gmx.net](mailto:sascha.borree@gmx.net), [wiebkepausch.com](http://wiebkepausch.com)

### **Achtsames Selbst-Mitgefühl (Mindful Self-Compassion, MSC)**

- MSC ist ein international anerkanntes Trainingsprogramm, das aktuelle psychologische Forschungsergebnisse und uralte spirituelle Praktiken integriert
- MSC wird nur von sorgfältig ausgebildeten Lehrern unterrichtet
- Der Kurs öffnet einen sicheren Raum für innere Arbeit - in individueller Praxis, kleinen Gruppen und Interaktionen mit den Lehrern
- Der Fokus des Programms liegt nicht auf Meditation; auch Menschen ohne jede Meditationserfahrung können teilnehmen
- Gleichzeitig berichten sogar Menschen mit langjähriger Meditationserfahrung von starken Auswirkungen auf ihren Alltag und ihre Praxis
- Dieser Kurs hilft, kraftvolle innere Ressourcen zu entwickeln. Er ist kein Ersatz für Psychotherapie, Medikamente oder andere medizinischen Behandlungen. Bitte berate dich im Zweifelsfall vor einer Anmeldung erst mit deinem behandelnden Psychotherapeuten oder Arzt.

### **Über Wiebke Pausch**



Wiebke leitet Meditationsretreats, Workshops und Kurse in Selbst-Mitgefühl, Achtsamkeit und Meditation, hat lange Erfahrung als Lehrerin des MSC-Programms. Sie lehrt auf Deutsch, Englisch und Französisch, bringt in ihren Angeboten immer wieder auch kreativtherapeutische Methoden ein. Ihre fundierte Meditationspraxis, vorwiegend in der buddhistischen Tradition, prägt ihre Arbeit. Seit vielen Jahren assistiert sie dem Dharma-Lehrer Martin Aylward. Wiebke begleitet Menschen auf ihrem spirituellen Weg und arbeitet als Kunsttherapeutin mit Einzelklient\*innen. Sie lebt mit ihrer 15-jährigen Tochter in Berlin.

### **Über Sascha Borrée**



Sascha lehrt verschiedene Achtsamkeits- und Mitgefühls-Praktiken, darunter Achtsames Selbst-Mitgefühl, MSC, und Mitfühlende (oder Gewaltfreie) Kommunikation, GFK. In Einzelbegleitung unterstützt er Menschen dabei, Krisen und Entscheidungen mit Mitgefühl, Mut und Kreativität zu lösen – unter anderem auf Grundlage der achtsamkeitsbasierten Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT). Sein Verständnis von Mitgefühl wurzelt in seiner eigenen Zen-Praxis. Sascha praktiziert Zen in der Linie von Shunryu Suzuki, hat mehrmonatige intensive Praxisperioden am San Francisco Zen Center absolviert. Er lebt und wirkt an wechselnden Orten, arbeitet auch als freiberuflicher Autor und Übersetzer.

Mehr Infos und Anmeldung: [sascha.borree@gmx.net](mailto:sascha.borree@gmx.net), [wiebkepausch.com](http://wiebkepausch.com)

### **Praktische Details**

- acht 2,5-stündige Sitzungen, **28.10. – 16.12.2021** (immer donnerstags)
- eine 4-stündige Sitzung (“Praxistag”) am **Samstag, 27.11.**
- Sitzungen laufen über Zoom, je eine 10-minütige Pause ist eingeplant
- Teilnehmende werden gebeten, sich während der Dauer des Kurses 30 Minuten täglich für ihre persönliche Praxis daheim zu nehmen
- technische Voraussetzungen: schnelle Internet-Verbindung, Laptop oder Tablet (kein Telefon, bitte!) und eine Rückzugsraum, in dem du während der Sitzungen ungestört bist
- der Kurs zählt auch als erste Komponente auf dem Weg zu einer eigenen MSC-Lehrer\*innenausbildung

### **In der Kursgebühr inklusive**

- Training in mehr als zwei dutzend formellen und informellen Übungen
- Kurshandbuch (als Ebook)
- Links zu kostenlosen Audio-Mitschnitten von Übungen als Unterstützung für die Praxis zwischen den Sitzungen und nach dem Kurs
- kostenloser Zugriff auf weiteres MSC-Material
- kostenloses Vor- und auf Wunsch auch Nachgespräch

### **Weitere Infos zum MSC-Programm**

- [TED talk von Kristin Neff, Mit-Entwicklerin von MSC auf Youtube \(Englisch\)](#)
- [Text von Chris Germer, Mit-Entwickler von MSC beim Harvard Business Review \(Englisch\)](#)
- [Interview mit der deutschen Psychologin und MSC-Ausbildern Christine Brähler \(Deutsch\)](#)
- [Artikel zum Thema Mitgefühl und Mitgefühlstraining auf Spektrum der Wissenschaft \(Deutsch\)](#)