

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

MSC ist eine von Dr. Kristin Neff entwickelte Methode zur Entwicklung des Selbst-Mitgefühls. Hier geht es vor allem darum, eine tiefe, liebevolle Haltung zu sich selbst zu finden und damit auch zu unseren Mitmenschen und zu unserem Leben.

Mit MSC bewegen wir uns auf einer wissenschaftlichen Ebene, dessen Studien veröffentlicht sind.

### **Was lernen wir durch MSC?**

Wie man aufhört, hart zu sich selbst zu sein.

Wie man schwierige Emotionen mit größerer Leichtigkeit behandeln kann.

Wie man sich durch Ermutigung motiviert (anstelle von Kritik).

Wie man schwierige Beziehungen lösen kann.

Wie man Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl im Alltag lebt.

Wie man sein bester Lehrer wird.

Psychotherapie bietet in Kombination mit MBSR und MSC eine hochwirksame Veränderung in der Beziehung zu sich selbst, einen guten Umgang mit posttraumatischen Belastungen, schwierigen Lebenssituationen, persönlichen Schwächen, Ängsten oder Panikattacken, Depressionen, Schlafstörungen und anderen emotionalen Problemstellungen.

Wissenschaftliche Studien finden Sie unter <http://self-compassion.org/the-program/>

Datierte Inhalte finden Sie unter <https://www.arbor-seminare.de/>