



Institut für
Achtsamkeit

Mitfühlend leben

Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)

Grundlagenseminar MBCL

Einführung in das Training von Selbst-Mitgefühl und Mitgefühl

Im Lassalle-Haus Bad Schönbrunn bei Zug in der Schweiz

LASSALLE-HAUS
BAD SCHÖNBRUNN
Zentrum für Spiritualität, Dialog und Verantwortung



01. – 03. Dezember 2017

mit

Frits Koster

Institut für Achtsamkeit

Sprechzeiten: Dienstag & Donnerstag 10 - 13 Uhr

Telefon: 0049-(0)172-2186681

E-Mail: info@institut-fuer-achtsamkeit.de

MBCL_Grund_LH_5

MBCL Grundlagenseminar

© Institut für Achtsamkeit

Was ist Mitgefühl?

Mitgefühl ist die Fähigkeit, am Schmerz und dem Leiden von uns selbst und anderen Anteil zu nehmen. Diese Fähigkeit ist von dem Wunsch begleitet, Schmerzen und Leiden zu erleichtern und von der Bereitschaft, die eigene Verantwortung daran zu erkennen.

Mitgefühl ist ein menschliches Potenzial, das in jedem Menschen vorhanden ist, sich aus unterschiedlichen Gründen aber nicht immer voll entfalten kann. Die Fähigkeit dazu kann jedoch durch regelmäßiges Üben entwickelt und vertieft werden. Darin liegt das Ziel des Trainings Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL).

Mitgefühl zeichnet sich durch Mut und Großzügigkeit aus. Die Fähigkeit zu Selbstmitgefühl ist keine egoistische Aktivität. Sie hilft uns vielmehr dabei, eine gesunde Beziehung mit uns selbst zu entwickeln und führt damit zu einer größeren Empathie und Offenheit anderen Menschen gegenüber.

Was ist MBCL?

MBCL ist eine achtsamkeitszentrierte Methode in Form eines 8-wöchigen Kurses, der die Entwicklung und die Erfahrung von Mitgefühl und damit die psychische und physische Gesundheit fördert. Es unterstützt die Teilnehmenden darin, eine freundliche und mitfühlende Haltung sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln. Wie im MBSR Kurs werden Übungen praktiziert, die speziell dazu beitragen, Selbst-Mitgefühl und Mitgefühl mit anderen zu fördern. MBCL-Übungen helfen dem Einzelnen, Geborgenheit, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit mit sich selbst und anderen zu erfahren.

Parallel zu den Übungen werden im Kurs theoretische Grundlagen vermittelt, sowie Möglichkeiten erarbeitet, die Qualität von Mitgefühl im Alltag zu verankern. Ein weiteres Schwerpunktthema ist der mitfühlende Umgang mit schwierigen Gefühlen und herausfordernden Lebenssituationen. So hilft MBCL auch beim Umgang mit Depressionen, Ängsten, körperlichen Krankheiten, chronischen Schmerzen oder traumatischen Erfahrungen.

Das MBCL-Programm eignet sie als Aufbau- bzw. Vertiefungskurs nach der Teilnahme an einem MBSR Kurs. Es besteht ebenfalls aus 8 Einheiten von jeweils 2 1/2 Stunden und einem Tag der Stille.



Ziele

Der MBCL-Grundlagenkurs bietet eine intensive Einführung in das Training von Selbst-Mitgefühl und Mitgefühl. Auch wenn Sie sich noch nicht für die Ausbildung als MBCL-LehrerIn entscheiden mögen, erhalten Sie eine grundlegende Einführung in die Praxis des Mitgefühls. Die eigene Praxis und Erforschung des Selbst-Mitgefühls sind auch in diesem Konzept die Basis für den Transfer dieser Qualitäten in den beruflichen Kontext. Es werden verschiedene Möglichkeiten der Anwendung des MBCL in Medizin, Gesundheit, Bildung u.a. benannt und besprochen.

Inhalte

Das Seminar ist in erster Linie erfahrungsbezogen. Die TeilnehmerInnen lernen zentrale Übungen des MBCL-Programms kennen, der Austausch erfolgt in Form des erforschenden Gesprächs (Inquiry).

- Einzelne Elemente können direkt in den individuellen Arbeitskontext übertragen und angewendet werden.
- Die TeilnehmerInnen erhalten schriftliche Anleitungen der Übungen für die eigene Praxis zu Hause.
- Ergebnisse wissenschaftlicher Studien und theoretischer Hintergrund werden bezüglich der Praxiserfahrungen im Seminar ergänzt.
- Die Struktur des acht Wochen Übungsprogramms „Mitfühlend leben – MBCL“ wird praktisch erfahren und theoretisch unterfüttert.

Teilnahmevoraussetzungen für das MBCL-Grundlagenseminar

Von den TeilnehmerInnen wird eine fundierte Achtsamkeitspraxis erwartet. Eine vorherige Teilnahme an einem MBSR- oder MBCT-Kurs wird empfohlen. Die TeilnehmerInnen sollten über Interesse an der Anwendung von Mitgefühl in Medizin, Psychiatrie, Sozialarbeit, pädagogischen Einrichtungen etc. verfügen.

Empfohlen wird das Buch "Mitfühlend leben" von Frits Koster und Erik van den Brink zu lesen.

Das Seminar eignet sich nicht für TeilnehmerInnen ohne Erfahrung in der Achtsamkeitsmeditation. Es ist nicht angeraten für Menschen mit akuten medizinischen oder psychischen Schwierigkeiten.



Teilnahmevoraussetzung für die Weiterbildung "Mitfühlend leben" Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)

Im Dezember 2017 beginnt wieder eine aufbauende Weiterbildung "Mitfühlend leben".
Die Teilnahme an einem Grundlagenseminar ist dafür Voraussetzung.

Dozenten



Frits Koster

geb. 1957, ist Meditationslehrer und unterrichtet Achtsamkeits- und Mitgefühlspraxis in Meditationszentren und psychiatrischen Einrichtungen in den Niederlanden, in Deutschland und in anderen europäischen Ländern. Er lebte sechs Jahre als buddhistischer Mönch in Klöstern in Thailand und Birma und hat über 30 Jahre Meditationspraxis.

Zusammen mit Erik van den Brink hat er den 8-wöchigen achtsamkeitsbasierten Kurs in Mitgefühlspraxis entwickelt (MBCL: Mindfulness-Based Compassionate Living) und bildet europaweit MBCL-Lehrer aus.

Literatur zu MBCL



Frits Koster und Dr. med. Erik van den Brink haben gemeinsam das aktuell erschienene Buch **"Mitfühlend leben: Mit Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken - Mindfulness-Based-Compassionate-Living, MBCL"**, Kösel-Verlag, geschrieben.



Die Anmeldung zum MBCL Grundlagenseminar:

Datum: 01. – 03. Dezember 2017

Kosten: 420,- Euro

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung werden direkt im Tagungshaus abgerechnet und sind nicht in der Kursgebühr enthalten

Veranstaltungsort: Lassalle-Haus Bad Schönbrunn bei Zug

Seminarzeiten: Freitag 10.00-18.30 Uhr; Samstag 9.00-18.30 Uhr, Sonntag 9.00-13.00 Uhr

Schritt 1: Anmeldung zum MBCL Grundlagenseminar

Das Anmeldeformular bitte per Post an:

Institut für Achtsamkeit c/o Susanne Schneider
Schulstr. 12, D-47918 Tönisvorst
oder per Fax: 0049 (0) 2151 327 4665

Schritt 2: Überweisung der Kursgebühr

Bankverbindung:

| | | |
|-------------------|---|--|
| Inhaberin: | Institut für Achtsamkeit D-50181 Bedburg | Betrag: € 420,00 |
| Bank: | Postbank Essen | Verwendungszweck: MBCL Grund LH 5 |
| BIC: | PBNKDEFF360 | IBAN: DE35360100430418107433 |

Schritt 3: Reservierung eines Zimmers

Bitte melden sich selber beim Lassalle-Haus bezüglich Übernachtung und Verpflegung an.

Nach Erhalt des Anmeldeformulars und Eingang der Kursgebühr werden wir Ihnen die Teilnahme am Grundlagenseminar verbindlich bestätigen.

Sie haben Fragen? So erreichen Sie uns:

Tel.: 0049-(0) 172-2186681

Sprechzeiten: Dienstag & Donnerstag 10 - 13 Uhr

E-Mail: info@institut-fuer-achtsamkeit.de

Internet: www.institut-fuer-achtsamkeit.de

MBCL_Grund_LH_5

MBCL Grundlagenseminar

© Institut für Achtsamkeit