

# Medizin, Therapie, multiprofessionelles Team Fortbildungen

Sie befinden sich hier:  
Fortbildung  
Medizin, Therapie und multiprofessionelles Team

## Selbstmitgefühl bei psychischen Erkrankungen

### Termin

09.12.-10.12.2024  
Weitere Termine siehe unten!

### Referentin

Dr. Mirjam Tanner  
**WEITERE INFORMATIONEN**

### Seminarnummer

241-36

### Kursgebühr

Frühbucherpreis: 425,00 € **NUR NOCH 143 TAGE**  
Regulärer Preis ab 09.10.2024: 470,00 €

Gemäß Untersuchungen geben annähernd 70% der Befragten an, es schwieriger zu finden Mitgefühl für sich selbst aufzubringen als für andere. Wie ist es dennoch möglich Zugang zu der wissenschaftlich gut nachgewiesenen wichtigen und heilsamen Kraft vom Selbstmitgefühl zu schaffen? Und wie können psychisch erkrankte Menschen von Fachpersonen darin unterstützt werden, sich zu öffnen für Selbstmitgefühl und dadurch innere Stärkung und Stabilität erfahren?

### Im Seminar erfahren Sie...

- was die Begriffe Mitgefühl und Selbstgefühl definiert und ausmacht
- wie sich Mitgefühl von Empathie und Mitleid unterscheidet
- wie mit Mitgefühl, Selbstmitgefühl und dem "mitfühlenden Selbst" gearbeitet werden

kann, um menschlicher Verletzbarkeit, psychischen Symptomen und Störungen auf heilsame und aktive Weise zu begegnen

- wie durch verschiedene Praktiken mitfühlende mentale Zustände stimuliert werden und ein Gefühl für eine mitfühlende Selbstidentität (mitfühlendes Selbst) aufgebaut und gefestigt wird
- wissen was ein sicheres Selbstmitgefühls-Training ausmacht und warum wir dabei vom "backdraft" sprechen
- wie Vorbehalten, Ängste und Blockaden gegenüber Selbstmitgefühl und Mitgefühl erkannt werden, und wie Sie ihnen wirksam begegnen können

## Ziele

Die Teilnehmenden

- haben ein differenziertes Verständnis von Mitgefühl und Selbstmitgefühl und von deren Bedeutung für mentale Gesundheit
- haben Übungen und Interventionen kennengelernt und selbst erfahren, um Mitgefühl und Selbstmitgefühl zu stimulieren und zu festigen
- sind sensibilisiert für Vorbehalte, Ängste und Blockaden bei Selbstmitgefühl und Mitgefühl können solchen wirksam begegnen
- sind in der Lage, in der professionellen Beziehungen Selbstmitgefühl zu vermitteln und wissen wie Übungen auf sichere Weise zu vermitteln sind

## Methoden

Theoretische Inputs, praktische Übungen, Meditationen und Reflexionen, Rollenspiele und Kurzdemos zu ausgewählten Themen

## Zertifizierung

Für das Seminar werden von der LÄK 20 Punkte angerechnet.

## Zielgruppe

Auch (angehende) psychologische und ärztliche Psychotherapeut\*innen, Sozialarbeiter\*innen, Pflegepersonen, Fachtherapeut\*innen

## Maximale Teilnehmerzahl

24

## Termine / Folgeseminare

09.12.-10.12.2024

1. Tag: 10.00-18.00 Uhr

2. Tag: 9.00-17.00 Uhr

## Referentin



**Dr. Mirjam Tanner**

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Dozentin an verschiedenen Psychotherapie-Ausbildungsinstituten und Hochschulen in der Schweiz

## Sie haben Fragen?



**Inga Weise**

Bildungsreferentin

Telefon: 06222 55-2752  
[inga.weise@akademie-im-park.de](mailto:inga.weise@akademie-im-park.de)