

Selbstmitgefühl

Selbstmitgefühl ist nicht misszuverstehen als Egozentrismus, Egoismus, oder gar als Selbstmitleid. Vielmehr ist es die Fähigkeit, sich selber gegenüber freundlich und vergebend zu begegnen. In einer Welt der Selbtkritik und Leistungsorientierung wird dies zu einer Herausforderung, deren Bewältigung über eine konstruktive Lebensgestaltung und Persönlichkeitsentfaltung entscheiden kann.

Ziele Sie

- verstehen das Konzept des Selbstmitgefühls
- lernen die drei Komponenten des Selbstmitgefühls kennen (Achtsamkeit, Freundlichkeit und Verbundenheit)
- erkennen persönliche Wachstumsbremsen aufgrund fehlenden Selbstmitgefühls
- bekommen Möglichkeiten zur Entwicklung ihres persönlichen Selbstmitgefühls aufgezeigt

Inhalte

- Abgrenzung zu Selbstmitleid und Egozentrismus
- Reflektion der Auswirkungen des Selbstmitgefühls auf unsere psychosoziale Gesundheit
unsere Resilienz und auf zwischenmenschliche Beziehungen
- Reflektion von Ablehnung und/oder Abwertung in unserer Kindheit und deren Folgen
Einschränkung unseres Potentials
Entstehung kritischer „innerer Stimmen“
Übernahme von Selbstverantwortung
- Potentialentfaltung durch ein „Ja!“ zu uns und unserem Leben
- Gegebenenfalls Meditation zur Förderung der Selbstannahme

Nutzen

Sie lernen, sich auf die Dinge zu konzentrieren, die Ihnen gut tun, die Sie bereichern und die Dinge über Bord zu werfen, die Ihnen letztlich nur Kraft rauben. Sie bekommen ein Gefühl dafür, wie Sie durch Selbstannahme und Wertschätzung der eigenen Bedürfnisse auch zu einer Bereicherung für andere werden können.

Zielgruppe

Alle Menschen, die mehr zu sich und zu einer konstruktiven Lebensgestaltung finden möchten,

Selbstverständlich ist dies nur ein Vorschlag. Gerne können wir dieses Menü nach Ihren Vorschlägen abändern! Preis, Methode und Dauer werden deshalb gemeinsam mit Ihnen in der Auftrags- und Zielklärung festgelegt.

