

Empfohlene Achtsamkeitsprogramme

Diese Selbsthilfeprogramme werden dir alles geben, was du brauchst, um mit Selbstvertrauen Achtsamkeitsübungen durchführen zu können. Innerhalb weniger Wochen wirst du feststellen, wie deine Fähigkeit wächst, dich selbst beruhigen zu können, wenn du wegen deinem Partner frustriert oder aufgebracht bist. Ebenso wirst du erfahren, dass du Schritt für Schritt einen besseren Umgang mit schwierigen Gedanken und Gefühlen finden wirst.

Wichtig ist das regelmässige Üben: Du wirst gute Fortschritte machen, wenn du täglich 10-15 Minuten in der Stille übst (z.B. mit einer CD). Dreimal wöchentlich 10 Minuten ist das Minimum, dass du einen spürbaren Fortschritt erwarten kannst. Dazu solltest du einfache Achtsamkeitsübungen mehrmals täglich in deinen Alltag einflechten. Auch solche Übungen werden in den beschriebenen Programmen vorgestellt.

Achtsames Selbstmitgefühl – Mindful Self-Compassion (MSC)

Mindful Self Compassion (MSC) ist ein wissenschaftlich auf seine hohe Wirksamkeit erforschtes Trainingsprogramm. Es wurde speziell dafür entwickelt, die Fähigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren. Stetig zunehmende Forschungsergebnisse zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl mit deutlich mehr emotionalem Wohlbefinden, weniger Angst, Depression und Stress und einem Aufrechterhalten von gesunden Lebensweisen und zufriedenstellenden Beziehungen einhergeht. Mit MSC können wir die wesentlichen Fertigkeiten lernen, die uns selbst in schwierigen Momenten und Lebensphasen helfen, uns mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können.

90% der Menschen sind auf irgendeine Weise hart zu sich selbst, wenn es ihnen schlecht geht. Niemand mag schwierige Gefühle und es ist naheliegend sie nicht haben zu wollen. Damit lehnen wir aber einen Teil von uns ab und verletzen letztlich uns selbst. Selbstmitgefühl hingegen hilft uns, unseren Schmerz, unsere Emotion und somit auch die schwierigeren Teile von uns selbst zu akzeptieren und dadurch einen guten Umgang mit ihnen zu finden.

www.msc-selbstmitgefuehl.org

Auf dieser Homepage kann man einige Meditationen des MSC hören sowie einige Videos zum Thema schauen. Zudem gibt es weitere Informationen zum MSC.

Bücher zum MSC

- **Kristin Neff & Christopher Germer: Selbstmitgefühl – das Übungsbuch**
Dieses Buch vermittelt den bewährten Weg, um Selbstmitgefühle im eigenen Leben zu kultivieren. Mithilfe von Übungen, Reflexionen, Anregungen und angeleiteten Meditationen kannst du Schritt für Schritt üben, freundliche und mitfühlend mit dir selbst umzugehen und einen neuen Umgang mit schwierigen Gefühlen als auch dem inneren Kritiker zu finden. Das Buch behandelt dieselben Inhalte wieder der 8 Wochen Kurs im MSC. Mit gesprochenen Meditationen zum Download.
- **Christine Brähler: Selbstmitgefühl entwickeln**
Ein kürzeres Buch zu Selbstmitgefühl.
- **Christopher Gerner: Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl. Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit.**
Ein ausführlicheres Buch zu Selbstmitgefühl.

Achtwöchiger Gruppenkurs MSC

Das MSC kann auch in Form eines achtwöchigen Gruppenkurses erlernt werden.

<https://paarinstitut-praxis.ch/msc/>

<http://christinebraehler.com/de/meditationen/>

Auf dieser Homepage kann man 7 Meditationen des MSC streamen oder downloaden.

www.youtube.com

„MSC Kernübung« eingeben

Empfohlene Achtsamkeitsprogramme

Informationen zur Acceptance & Commitment Therapy (ACT)

ACT kann als Grundlage für das MSC betrachtet werden. Die Bücher von Russ Harris sind ein Meilenstein. Sie sind aufgrund von 25 Jahren Psychotherapieforschung der Acceptance & Commitment Therapy (ACT) zusammengestellt. Erstmals werden diese Erkenntnisse für die breite Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Seine Bücher führen in eine ganz andere Richtung als fast die gesamte Ratgeberliteratur. Ich kann seine Bücher jeder Person wärmstens empfehlen, die besser mit ihren Gedanken und Emotionen zurechtkommen möchte.

Zwei Bücher zur Bewältigung von schwierigen Gedanken und Emotionen

Russ Harris: Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei: Ein Umdenkbuch

Die Grundlagen der Anwendungen der ACT. Sein spannendes Umdenkbuch verdeutlicht, dass Stress und Sorgen keineswegs angestrengt bekämpft werden müssen. Wenn wir sie stattdessen zulassen und uns ihnen stellen, finden wir zu einem tief erfüllten Leben

Russ Harris: Wer vor dem Schmerz flieht, wird von ihm eingeholt: Unterstützung in schwierigen Zeiten.

Es gibt immer wieder Momente, in denen das Leben uns einen Schlag versetzt: der Tod eines geliebten Menschen, eine schwere Erkrankung oder Verletzung, ein Unfall oder der Verlust des Arbeitsplatzes. Aber auch weniger dramatische Ereignisse bereiten uns Schmerz und bewirken eine Diskrepanz zwischen der objektiven Realität und dem Leben, wie wir es gerne hätten. Dann vor dem Schmerz zu fliehen heißt, dass er schwerer heilen kann.

Acceptance & Commitment Therapy (ACT) Youtube

Gebe «Russ Harriss Deutsch» ein, dann werden mehrere Beiträge von Russ Harris wie auch von anderen ACT-Therapeuten auf Deutsch angezeigt. Auf Englisch hat es deutlich mehr hilfreiche Videos.

8-Wochen Onlinekurs zu ACT auf Englisch

<https://thehappinesstrap.com/8-week-program/>