



Achtsamkeit & Selbstmitgefühl

Das Kursangebot von Jörg Mangold, Arzt, Psychotherapeut und Achtsamkeitslehrer,
zur Stressbewältigung durch mehr Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Warum mehr Achtsamkeit

„Eine große verbundene Menschheitsfamilie, in der jeder sich selbst, untereinander und allen anderen fühlenden Wesen sowie der übrigen Natur begegnet ... mit Achtsamkeit und Mitgefühl, mit liebender Güte und Weisheit in dem einzigartigen, kreativen freud- und leidvollen Tanz des Lebens ... „

Wir leben in einer immer schneller und kürzer getakteten Welt.

Unglaublicher Wissenszuwachs und technische Möglichkeiten haben sich im Zeitraum von wenigen Generationen entwickelt und unsere Lebensart grundlegend verändert. Vieles ist leichter geworden, manches ist toll, aber auch komplexer und vor allem schneller. Und wir sind mit Gehirnen ausgerüstet, die sich in langer Evolution zum Überleben in einer ganz anderen Welt ausgebildet haben.

Wie verhindern wir,

- dass die Zunahme der Geschwindigkeit uns überfordert?
- dass uns die wachsenden Möglichkeiten und mitgewachsenen Ansprüche gehetzt erscheinen lassen, statt uns zu bereichern?
- dass die Erleichterungen vor allem den Lebensakkord nach oben schrauben und wir uns nicht leichter fühlen?

Was benötigen wir,

- damit wir diesen Fortschritt genießen und er uns nicht krank macht?

Es braucht ein Gegengewicht in der eigenen Entwicklung und eine Ausrichtung, die Raum und Zeit schafft, um neben dem „Tun“ auch ausreichend „Sein“ zu können und um sich auf die innerlich wirklich wichtigen Dinge einlassen zu können, die bei jedem von uns andere sein werden. Es braucht die Bereitschaft, sich mit der Verletzbarkeit, dem Nichtperfekten des menschlichen Dasein auseinanderzusetzen und sich selbst ein guter Freund zu werden.

Etwas mehr Achtsamkeit und Selbstmitgefühl können hierbei hilfreich sein.

Achtsamkeit, Mitgefühl und Selbstfreundlichkeit scheinen manchmal nicht besonders hoch auf der Werteskala in unseren modernen Gesellschaften zu stehen. Aber sie stehen ganz hoch in der Rangliste, wenn es um das Erreichen von innerem Frieden und Glück geht!

Jeder von uns hat die Fähigkeiten dazu in sich und kann diese selbst weiterentwickeln. Manchmal ist es aber besonders hilfreich, Impulse und Anregungen zur Selbstentwicklung zu erhalten und vor allem das Teilen mit anderen zu erleben.

Ich bin überzeugt, dass die persönliche Entwicklung hin zu mehr Achtsamkeit und Selbst-/Mitgefühl eine innere und äußere Friedensarbeit ist und ich hoffe durch meine Kurse einen kleinen Beitrag zum Verwirklichen einer Vision leisten zu können.



„Mit den Steinen, die
Dir in den Weg gelegt
werden, kannst Du
einen festen Weg für
Deine Reise bauen.“



Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Jörg Mangold.....	6
Achtsamkeit, Selbstfreundlichkeit und Selbstmitgefühl MSC	8
Stressreduktion durch Achtsamkeit MBSR.....	10
Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern MP	12
Gesundheit durch Achtsamkeit mit sich selbst und anderen MBCL	14
Einführung in Achtsames Kultivieren des Positiven PNT	16
Achtsame Selbstentfaltung ME	18
Besondere Termine 2017/18	20
Regelmäßige Kursangebote	22

Schön, dass Sie sich für mein Kursangebot interessieren

Jörg Mangold - Arzt, Psychotherapeut & Achtsamkeitslehrer



Vita:

- Geb. 1963, verheiratet, 4 Kinder
- Approbation als Arzt 1992
- Zusatzbezeichnung Psychotherapie
- Familientherapie bei Prof. Mattejat, Marburg
- Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie
- klinische Oberarztstätigkeit 1999-2000
- selbstständig und Praxisleitung seit 2001
- Supervisionstätigkeit seit 2001
- Lehrtherapeut, Dozent und Supervisor in der Ausbildung von KJ-Psychotherapeuten, TP und VT

- eigene Meditationspraxis seit 2007
- Achtsamkeitstraining bei Petra Meibert und Linda Lehrhaupt 2008
- Zen und Achtsamkeit 2011-2015 bei Linda Lehrhaupt
- Achtsamkeit und Psychotherapie, 1,5 Jahreskurs
- CFT-Training (Compassion-Focused Therapy) „Advanced Skills“ bei Chris Irons und Paul Gilbert

Lehrer-Ausbildung in folgenden Achtsamkeits-Verfahren:

- MSC (Mindful Self- Compassion) bei Chris Germer und Kristin Neff (www.centerformsc.org), „Certified Teacher“ durch UCSD Center for Mindfulness
- MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living) bei Frits Koster und Erik van der Brink
- Mindful Parenting und MYmind (Achtsamkeitstraining für Jugendliche) bei Susan Bögels
- Positive Neuroplastizität, „Professional Training“ bei Rick Hanson
- MBSR (Mindfulness Based Stress-Reduction)

Sie erhalten hier einen Überblick über mein Kursangebot im erweiterten Bereich Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl sowie detaillierte Angaben zu den einzelnen Kursen, Ablauf, Terminen und Anmeldeformalitäten.

Die Kurse wollen Impulse und Anregungen für die persönliche Entwicklung geben. Sie sind für alle Interessierte offen, es ist keine Therapie, es braucht keine Vorkenntnisse, sie sind weltanschaulich offen und unabhängig.

Die Grundansätze von Achtsamkeit und Selbstfreundlichkeit bringe ich gerne auch zusammen mit meiner 25-jährigen beruflichen Erfahrung in meine psychotherapeutischen Einzelarbeit und in Beratung und Coaching ein. Näheres dazu finden Sie im Web unter www.einstueck-weit.de.

Achtsamkeit, Selbstfreundlichkeit und Selbstmitgefühl

Stressbewältigung durch Mindful Self-Compassion

MSC ist ein evidenzbasiertes Programm, das speziell dafür entwickelt wurde, Selbstfreundlichkeit und Selbstmitgefühl zu kultivieren. Die Teilnehmer erlernen wesentliche Prinzipien und Praktiken, um schwierigen Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können. Ziel ist es, die drei Kernkomponenten des Selbstmitgefühls weiter zu entwickeln:

- **Die Freundlichkeit mit uns selbst.**
Damit wir uns das geben können, was wir wirklich brauchen.
- **Ein Gefühl von Mitmenschlichkeit.**
Damit wir erleben, dass wir nicht alleine sind mit unseren Schwierigkeiten.
- **Ein ausgeglichenes achtsames Bewusstsein.**
Damit wir mit mehr Leichtigkeit die Wellen des Lebens annehmen können.

Selbstfreundlichkeit ist eine geistige Haltung, die uns widerstandsfähiger gegenüber Schaden macht. Auch dem Schaden, den wir uns unwillentlich selbst zufügen, indem wir uns selbst verurteilen, uns zurückziehen und in selbstbezogenes Grübeln verfallen. Selbstfreundlichkeit gibt uns die emotionale Stärke und Widerstandsfähigkeit, um uns eigene Unzulänglichkeiten einzugestehen, um uns mit

Güte zu motivieren, um mit ganzem Herzen mit anderen in Beziehung zu treten und um auf authentische Weise wir selbst zu sein. Umfangreiche und wachsende Forschungsbefunde zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl deutlich mit mehr emotionalem Wohlbefinden, weniger Angst, Depression und Stressreaktionen und einem Aufrechterhalten von gesunden Lebensweisen sowie zufriedenstellenden Beziehungen einhergeht.

Am Ende des Kurses werden Sie folgendes geübt haben:

- Selbstfreundlichkeit im Alltag anzuwenden.
- Die nachgewiesenen positiven Wirkungen von Selbstmitgefühl zu verstehen.
- Sich mit Freundlichkeit statt mit Selbstverurteilung zu motivieren.
- Belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit zu halten.
- Herausfordernde Beziehungen, alte und neue, zu verwandeln.
- Mit überhöhten Ansprüchen und Fürsorgemüdigkeit umzugehen.
- Die Kunst des Genießens und der Dankbarkeit.



Was Sie erwartet:

Neben kurzen Vorträgen, auch zu psychologischen und neurobiologischen Hintergründen, sollen vor allem Meditationen, Selbsterfahrungs- und Achtsamkeitsübungen und Austausch in der Gruppe die direkte Erfahrung von Selbstmitgefühl ermöglichen und Praktiken einüben, die Selbstfreundlichkeit im Alltag entstehen lassen. Es gibt Übungen für zu Hause zur Vertiefung. MSC ist ein Kurs zur Entwicklung von Selbstfreundlichkeit, keine Therapie. Gleichwohl können Veränderungen stattfinden, während wir die Fertigkeit weiterentwickeln, mit uns auf freundlichere und mitfühlendere Art und Weise umzugehen. Es ist keine Vorerfahrung mit Achtsamkeit oder Meditation notwendig, die Kurse sind für jedermann offen.

Kurs-Formate:

Das klassische Format des MSC-Kurses ist ein 8-Wochenkurs mit einer Sitzung von 2,5 Stunden pro Woche und einem zusätzlichem längerem Übungstag. Teilnehmer sollten sich vornehmen, jede Sitzung zu besuchen und täglich ca. 30 Minuten Übungszeit einzuplanen. Der Intensivkurs MSC umfasst alle Inhalte des 8-Wochenkurses, wird aber als Kompaktseminar zusammenhängend in 5 Tagen abgehalten. Er könnte auch als Fortbildung für helfend und therapeutisch Tätige durchgeführt werden und wird dann mit Fortbildungspunkten der Bayerischen Ärztekammer anerkannt und ist steuerlich absetzbar. Ich werde regelmäßig beide Formate anbieten und habe neben einer längeren eigenen Achtsamkeitspraxis die MSC-Lehrerausbildung bei Kristin Neff und Christopher Germer absolviert und wende diese Grundelemente auch sehr gerne in der Psychotherapie und im Coaching an. Beide Kurse gelten als Grundlagenkurs MSC, also eine der Eingangsvoraussetzungen für Menschen, die MSC selber praktizieren oder anbieten wollen, um die Lehrerausbildung aufnehmen zu können.

Empfohlene Bücher sind:

„Selbstmitgefühl“ von Kristin Neff
„Der Achtsame Weg zum Selbstmitgefühl“ von Christopher Germer
„Selbstmitgefühl entwickeln“ von Christine Brähler
„Sei nicht so hart zu dir selbst“ von Andreas Knuf

Stressreduktion durch Achtsamkeit

Mindfulness Based Stress Reduction

Dieses effektive Anti-Stress-Programm wurde in den 1970er Jahren von Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik in Worcester, Ma (USA) entwickelt. Es ist ein Trainingsprogramm für unseren Geist und beinhaltet meditative Übungen in Ruhe und Bewegung. Damit wird eine größere innere Ruhe erreicht und gleichzeitig die Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen vertieft. Information über wissenschaftlich fundierte Ansätze aus Psychologie und Stressforschung ergänzen das Programm.

MBSR bietet praktische Übungen im Umgang mit Stress, schmerzhaften Emotionen, körperlichen Schmerzen oder schwierigen Kommunikationssituationen. Die Wirksamkeit für eine ganze Reihe von körperlichen und psychischen Faktoren ist sehr gut untersucht und vielfach bestätigt. Es sinkt meist der Blutdruck und die Erregung des vegetativen Nervensystems, es stellt sich eine größere Gelassenheit ein und eine Beruhigung von Körper und Geist. Sie können Einfluss nehmen auf den eigenen Zustand und auf Ihre oft automatischen Reaktionsweise, wenn sie unter Druck kommen.

Zahlreiche internationale Studien belegen die gesundheitsfördernde, stressreduzierende und die Lebensqualität steigernde Wirkung von MBSR: anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen, effektivere Bewältigung von Stresssituationen, erhöhte Fähigkeit zur Entspannung, wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz, mehr Lebensfreude und Vitalität.

Die Methode wird weltweit im Gesundheitsbereich, in pädagogischen und sozialen Einrichtungen ebenso wie in Unternehmen erfolgreich angewendet.

Die meisten Krankenkassen bezuschussen einen MBSR-Kurs als Präventionsleistung.



Was Sie erwartet:

MBSR ist geeignet für alle Menschen die nach effektiven Möglichkeiten der Stressbewältigung in ihrem täglichen Leben suchen,

- die einen aktiven Beitrag zum Erhalt ihrer inneren Ausgeglichenheit und Gesundheit leisten möchten.
- die einen besseren Umgang mit dem Stress in ihrem Leben finden wollen
- die körperlich erkrankt sind und/oder unter psychischen und/oder psychosomatischen Beschwerden leiden

Kurs-Format:

MBSR ist die Urform des klassischen 8-Wochen-Kurses mit 2,5 Stunden abends und einem besonderen Übungstag in Stille.

Die klassischen MBSR-Kurse werden von mir zusammen mit meiner Frau Andrea Löser angeboten, mit der ich seit 2008 die eigene Achtsamkeitspraxis pflege und viele Fortbildungen, Retreats und Achtsamkeitsausbildungen gemeinsam wahrgenommen habe, so z.B. Achtsamkeitstraining nach MBSR, Achtsamkeit und Psychotherapie und die Ausbildung zum MBSR- und MBCL-Lehrer.

Empfohlene Bücher sind:

„Gesund durch Meditation“ und „Das Abenteuer Achtsamkeit“, beide von Jon Kabat-Zinn, sowie „Stress bewältigen mit Achtsamkeit“ von Linda Lehrhaupt/Petra Meibert.

Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern



Mindful Parenting - der ganz andere Elternkurs zur Stressbewältigung

Warum Achtsamkeit speziell für Eltern?

Schon wieder ein Elternratgeber „Wie machen wir es richtig mit dem Kind? Nun auch noch besonders achtsam und aufmerksam?“

Nein! - kein „Wie richtig...“

...sondern ein Angebot, als Eltern für sich zu sorgen, den eigenen Akku aufzuladen und zu entdecken, wie manchmal unsere Ansprüche, die Überforderungen und der Wunsch, es alles richtig zu machen, unsere Elternakkus schnellentladen in diesem intensivsten, härtesten und freudigsten Job der Welt, beim Eltern-Sein.

In der Elternrolle sind wir so tief emotional berührt und gefordert wie sonst nirgends. Fast alle Eltern schätzen diese Aufgabe als die als wichtigste in ihrem Leben ein. Entsprechend sind wir auch aufgeladen mit Erwartungen, mit Befürchtungen, Unsicherheit und vielleicht auch Ängsten. Gleichzeitig ändert das Eltern-Werden alles, unseren Lebensrhythmus, die Zeitabläufe, die Zeit für Partnerschaft und ganz zuletzt aber entscheidend auch die Zeit, die wir für uns selbst haben.

- Falls Sie also je in der Rolle als Mutter oder Vater das Gefühl hatten: „Da war ich ja völlig außer mir...“ „Genauso wollte ich nie sein als Mutter oder Vater...“
- Falls Sie je erschöpft gedacht haben „Das schaffe ich nie...“, ich bin kein guter Vater/keine gute Mutter...“
- Falls Ihre Kinder Sie je an den Rand Ihrer Nervenstärke oder darüber hinaus gebracht haben...
- Falls Sie je vom schlechten Gewissen getrieben waren über Ihr Fühlen und Handeln als Eltern...

Dann könnte mindful parenting etwas für Sie sein! Schulung in Achtsamkeit: Spüren was ist in diesem Moment wirklich da!

Gemeinsame Menschlichkeit: Was sind die Prozesse, die wir als Kinder und Eltern erleben in unserer engen Beziehung und in den Erziehungsaufgaben?

Selbstfreundlichkeit: Was brauche ich jetzt wirklich als Mutter, als Vater?

Eltern, die sich selbst mit Achtsamkeit und Selbstmitgefühl begegnen können, leben das vor und geben damit ein Beispiel für einige der wichtigsten Grundlagen, um sich langfristig zufrieden und glücklich zu erleben. Alles was Eltern in diesem Bereich für sich tun, tun sie vervielfacht auch für ihre Kinder!

Mindful Parenting ist eine besondere Anwendungsform der Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlstrainings und wurde von Susan Bögels und Kathleen Restifo für Menschen entwickelt, die unter elterlichen Stressbelastungen leiden.

Gerade beim Elternsein reagieren wir oft aus dem Autopilotmodus, der geprägt ist von unseren eigenen Erfahrungen als Kind und in der akuten Situation durch den Alarmmodus oder Antriebsmodus in unserem Gehirn.

Ziel ist es, mit Achtsamkeit und Selbstmitgefühl unsere automatischen Reaktionsmustern in der Elternaktion besser zu verstehen uns weniger überfordert zu fühlen und selbstfreundlich zu bleiben.

Mindful Parenting ist von den Autorinnen in den Niederlanden sowohl im klinischen Kontext als auch in der offenen präventiven Arbeit mit Eltern eingesetzt und regelmäßig in wissenschaftlichen Studien evaluiert worden. Es hat erwiesenermaßen tief greifende und nachhaltige positive Wirkungen gezeigt auf elterliches Stresserleben, das eigene Wohlbefinden und das der Kinder sowie auf die elterliche Kooperation in der Erziehung (Co-Parenting). Es ist außerdem gut geeignet für Eltern, deren Kinder Verhaltensauffälligkeiten zeigen oder psychische Probleme haben, oder wenn sich Eltern in ihrem Elternsein und ihren Erziehungskompetenzen beeinträchtigt fühlen durch Lebensereignisse oder Erkrankungen. In den Studien zur Wirksamkeit zeigt es hier auch positive Wirkung für Eltern und Kinder.

Als Kursleiter bringe ich neben der Lehrerausbildung im Mindful Parenting Programm, MYmind-Achtsamkeitstraining für Kinder und Eltern und meiner eigenen langjährigen Achtsamkeitspraxis auch die eigenen Erfahrungen als Vater mit 4 Kindern in einer Patchwork-Familie und 25 Jahre Berufserfahrung in der Beratung, im Elterntraining sowie der Begleitung von Familien in der kinder- und jugendpsychiatrischen Tätigkeit ein.

Was Sie erwartet:

Neben kurzen Vorträgen, auch zu psychologischen und neurobiologischen Hintergründen werden Sie vor allem Meditationen, Selbsterfahrungs- und Achtsamkeitsübungen kennenlernen:

- zum achtsamen Gewahrwerden von Sinneserleben, Gefühlen und eigenen Motivationen,
- um sich mit mitfühlender Stimme in Momenten der Anstrengung oder des Leidens begegnen,
- um die automatischen Reaktionen in der Rolle als Eltern besser zu erkennen und zu reduzieren,
- um sich Ruheinseln und kurze Auszeitmomente im Alltag trotz hohem Zeitdruck zu schaffen
- um Wohlfühlen, Dankbarkeit und Genießen für sich und in der Partnerschaft fest zu verankern im Alltag.

Der Austausch in der Gruppe wird die direkte Erfahrung vertiefen. Es gibt Übungen für zu Hause, die Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Alltag entstehen lassen..

Kurs-Formate:

Das Mindful Parenting-Programm wurde für Gruppen von jeweils 10 bis 16 Müttern und Vätern entwickelt und besteht aus 8 Sitzungen über 2,5 Stunden. Besonders bereichernd ist die Teilnahme als Elternpaar. Der Kurs wird auch in einem Block-Format angeboten, so z.B. dreimal ein ganzer Samstag mit jeweils Erprobungszeit von 4-6 Wochen zwischen den Kurstagen.

Gesundheit durch Mitgefühl mit sich selbst und anderen

Mindfulness Based Compassionate Living

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.

Was Sie erwartet:

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.

Kurs-Formate:

Die Teilnahme an einem MBCL-Kurs eignet sich vor allem für Interessenten, die schon eine Achtsamkeitspraxis etabliert haben. So zum Beispiel als Aufbau- bzw. Vertiefungskurs nach dem Besuch eines MBSR-Kurses. Es kann auch als Ergänzung und Vertiefung mit teilweise Wiederholungen nach einem MSC-Kurs genutzt werden. Zwischen MSC und MBCL gibt es Ähnlichkeiten und einige Überschneidungen. Der Schwerpunkt liegt etwas mehr auf dem Mitgefühl beim MBCL und mehr beim Selbstmitgefühl im MSC.

Er besteht ebenfalls aus acht Einheiten von jeweils 2,5 Stunden und einem halben Tag der Stille und wird von mir zusammen mit meiner Frau Andrea Löser angeboten.

Empfohlene Bücher sind:

„Mitfühlend leben: Mit Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken“ von Erik van der Brink und Frits Koster.



Achtsames Kultivieren des Positiven

Positives Neuroplastizitäts-Training nach Rick Hanson

Neurowissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen: Was wir erfahren, denken und fühlen hat Einfluss auf die Vernetzung und Struktur in unserem Gehirn. Wir können das Gehirn positiv beeinflussen und damit formen. Einfach nur gute Erfahrungen machen reicht aber nicht aus. Sie fließen oft durch unser Gehirn wie durch ein Sieb. Der Neuropsychologe Rick Hanson hat Übungen und Meditationen entwickelt, mit denen wir dafür sorgen können, dass wir gute Erfahrungen wirklich in uns aufnehmen und kultivieren können und damit sogar alte negative Erfahrungen ersetzen.

Ich wurde von Rick Hanson persönlich autorisiert, sein gesamtes Format des PNT zu unterrichten, in Workshop-Form oder als voller 6- bzw. 8-Wochenkurs. Wir werden die grundlegenden Übungen und Meditationen aus dem Kursprogramm „Positive Neuroplastizität (PNT) – Der achtsame Weg, das Gehirn zu verändern“ anwenden.

Dies geschieht auf dem Hintergrund der neurowissenschaftlichen Erkenntnisse darüber, wie die Funktion unseres Gehirns aus seiner langen evolutionären Vorgeschichte darauf ausgerichtet ist, kritische Ereignisse und negative Erlebnisse stärker und umfassender zu speichern als die positiven, weil dies über Millionen von Jahren überlebenswichtig war.

Dem können wir aber heute etwas entgegensetzen! Die bahnbrechenden, neurobiologisch fundierten Methoden des PNT zeigen auf, wie wir selbst mit unserem Geist unser Gehirn und seine Vernetzung positiv beeinflussen können und damit auf achtsame Weise mehr Wohlbefinden, innere Ruhe und Gelassenheit sowie Stärken kultivieren. Dies ist hilfreich gegen Angst und Getriebenheit und ist eine echte Vorbeugung gegen Burn-Out und Grübelkreisläufe



Was Sie erwartet

Sie werden einüben, positive Erfahrungen zu nutzen und auszubauen, sie anzureichern und tief in sich aufzunehmen. Sie erhalten grundlegende, neurowissenschaftlich fundierte Informationen über die inneren menschlichen Motivationssysteme und ihre Bedeutung in Stressreaktionen. Sie erfahren konkrete Anleitung zur Stärkung eines anpassungsfähigen und ausgeglichenen Zustandes dieser inneren Alarm-, Antriebs- und Fürsorgesysteme. Innere Stärken werden bewusst für die eigene Entfaltung aufgebaut und weiterentwickelt, um mehr innere Sicherheit, Zufriedenheit und mehr Verbundenheit wachsen zu lassen.

Sie lernen den von Rick Hanson als erfahrener Therapeuten entwickelten HEAL-Ansatz kennen. Zu lernen, wie aktuelle positive Erfahrungen strukturiert mit bestehenden, negativen Vorerfahrungen und Glaubenssätzen verknüpft werden können, kann deren problematische Auswirkungen verringern oder gar auflösen. Diese Werkzeuge zur selbstständigen Veränderung von inneren Schwierigkeiten haben oft eine heilende Wirkung zur Folge.

Wichtig zur Wirksamkeit ist die Erprobung und Umsetzung im alltäglichen Leben während des Kurses und dem Austausch über die Erfahrungen und mögliche Hindernisse. Mit diesem „Achtsamen Kultivieren des Positiven“ lässt sich wunderbar die Praxis der Achtsamkeit und des Selbstmitgefühls erweitern, um jetzt noch gezielter die eigene Bereitschaft und Fähigkeit zu fördern, das Positive und Gute wahrzunehmen und anzureichern und damit einen Zuwachs an Gelassenheit und tiefem Wohlbefinden zu erreichen.

Kurs-Formate

Es gibt Einführungsworkshops und das volle Kursformat. Das Trainingsprogramm ist durch Rick Hanson mit 6 Einheiten konzipiert. Ich biete es als 8-Wochenkurs an mit einer Vertiefungseinheit und einer späteren 8. Einheit nach einigen Monaten Erprobung im Alltag. Es sind keine Voraussetzungen erforderlich, der Kurs und die Workshops können auch ohne Vorerfahrung mit Meditation oder Achtsamkeitspraxis besucht werden, solange Sie neugierig sind und das Anreichern positiver Erfahrungen und Emotionen in Ihrem Gehirn verstärken wollen.

Achtsame Selbentfaltung

Mindful Enfoldung

Ein besonderes Kursformat mit dem Ziel

- die eigene Entwicklung in Achtsamkeit betrachten und bewusst gestalten
- die eigenen Möglichkeiten zur Entfaltung bringen
- ein tieferes, überdauerndes Wohlbefinden zu erreichen
- dabei achtsam und verbunden mit dem Wohlbefinden der Mitmenschen und gesamten Natur sein
- aktiv Freundschaft mit dem Leben schließen
- in guten wie in schlechten Zeiten den Schatz des Lebens umarmen
- achtsam Ziele für Ihren Lebensweg setzen und verfolgen

Ich lade zu einer Auszeit ein mit Vorausschau auf das kommende Jahr und Rückblick auf das laufende:

- Wo will ich hin, was sind meine Herzenswünsche?
- Welche Ressourcen will ich im nächsten Jahr besonders entwickeln?
- Wie kann ich sie konkret umsetzen und achtsam entwickeln?
- Wie entfalte ich mich in einer achtsamen Weise, so dass ich meine Schätze und Gaben in die Welt bringen und teilen kann?
- Wie ist es mir gelungen, meine Grundwerte zu leben?
- Welche Hindernisse haben sich von außen ergeben?
- Welche Hindernisse trage ich in mir und was hilft dagegen?
- Was brauche ich, um mich achtsam entfalten zu können?
- Und was tue ich dafür??

Was Sie erwartet

Meditationen und Übungen aus dem Training der Achtsamkeit, des Selbstmitgefühl und Mitgefühl sowie Methoden aus „Achtsames Kultivieren des Positiven – Positive Neuroplastizität“ nach Rick Hanson werden eingeführt und erprobt.

Sie können und sollen dann im Alltag durch das Jahr begleiten und eine Ressource sein auf dem Weg der achtsamen Selbentfaltung: gezielte Unterstützung bei der Kultivierung der eigenen Stärken und Schätze; aber auch hilfreich, wenn Hindernisse und schwere Zeiten aufkommen.

Kurs-Format

Als Pilotprojekt findet dieser Kurs 2017 erstmals statt. Bei Interesse besteht die Möglichkeit (aber nicht die Verpflichtung!) zukünftig wiederholt einmal im Jahr in einer eher konstanten Gruppe über mehrere Jahre hinweg zusammen zu kommen. Dies gibt mit bekannten und manchmal wieder neuen Teilnehmern die Gelegenheit für eine Auszeit zur Pflege für sich selbst, zur Besinnung und zum Ausrichten auf das nächste Lebensjahr. Die Seminarartage sind bewusst werktags gelegt, um einen sanften Übergang aus dieser Auszeit in den Alltag zu gewährleisten.

Ich freue mich auf einen gemeinsamen Weg der Achtsamkeit, des Mitgefühls und der Kultivierung des Guten.



Besondere Termine

2017/18 unter www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de



„Im Mairatal: Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und mehr...“

Eine ultimativ selbstfreundliche Woche im Piemont.

Wir sind bei Maria Schneider im Centro Culturale Borgata San Martino „Der Erde verbunden, dem Himmel nah“ (www.borgata-sanmartino.eu). Dort wird es den kompletten Kurs „Mindful Self-Compassion - MSC“ als Intensivseminar geben, erweitert um einen Tag Einführung in das „Kultivieren des Positiven – PNT“ nach Rick Hanson sowie zwei Nachmittage „Achtsam Kochen mit Maria“, dazu jeweils wunderbare 5-Gänge-Abendessen und genug Gelegenheit, im Mairatal zu wandern.

Termin: Vom 30.09.2017 bis 07.10.2017

Reine Kursgebühr: 495,- € pro Teilnehmer

Frühbucher-Rabatt bis 31.03.2017: 450,- €

Kosten für Unterkunft und Verpflegung fallen vor Ort nach Preisliste der Borgata an. Frühe Zimmerbuchung bei begrenzter Anzahl ist sinnvoll!



„Meditation und Wandern auf dem Dach der Welt“

Trekking in Nepal nach Lo Mantang, der geheimnisvollen Stadt im oberen Mustang und Meditationen mit dem Thema „Achtsamkeit und Verbundenheit“ in tibetischen Klöstern und Prayerrooms sowie Besuch der Lo Kunphen Medical School. Details der geplanten Reise finden Sie unter www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de.

Termin: Ende September/Oktober 2018

Dauer: 23 Tage

Teilnehmerzahl: 6 bis 12 Teilnehmer

Bei Interesse unverbindlich unter www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de vormerken lassen. Sie erhalten dann rechtzeitig detaillierte Informationen zur Reise.

Regelmäßige Kursangebote

Datum, Uhrzeit und Ort unter www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de

8-Wochen-Kurse

Es finden regelmäßig übers Jahr 8-Wochen-Kurse in MSC, MBSR, Mindful Parenting und PNT in Herrieden statt.

MSC als 5-Tage-Intensivkurs

Regelmäßig biete ich Mindful Self-Compassion (MSC) als Intensive-Training über 5 Tage in unterschiedlichen Seminarhäusern an. Diese Kurse gelten als Grundlagenkurs für die MSC-Lehrer-ausbildung und Sie können CME-Fortbildungspunkte (ca. 45) für Ärzte und Psychotherapeuten erhalten.

Offene Übungsabende

Zum offenen Übungsabend können Sie gerne ohne jede Vorerfahrung vorbeikommen, um einmal „hinein zu schnuppern“ in Erfahrung der Achtsamkeit. Wer 30 Minuten früher kommt, erhält eine kurze Einführung. Die Abende sind aber auch sehr geeignet für ehemalige Kurs-teilnehmer oder anderweitig Achtsamkeitsinteressierte, um die eigene Übungspraxis aufzufri-schen und aufrecht zu erhalten.

Kosten: Sie leisten einen Beitrag nach eigener Einschätzung anonym in eine Box.

Compassion Day

Der „Compassion Day“ ist ein intensiver halber Übungstag über 4,5 Stunden mit vorwiegend Meditationen, welche aus den 8-Wochen-Kursen bekannt sind, und soll dazu einladen, die eige-ne Übungspraxis gemeinsam mit anderen zu vertiefen.

Vorerfahrung: Ist hilfreich aber nicht notwendig.

Kosten: Dies ist eine Benefizveranstaltung und mein Beitrag zur „social active mindfulness“. Sie spenden einen Beitrag nach eigener Einschätzung in die Spendenbox von ARAGUA e.V. (www.aragua.de). Die Spenden gehen dann vollständig in die gemeinnützigen Projekte zur Ausbil-dung und Gesundheit von Kindern in Nepal und Liberia.

Mehr Informationen rund um Jörg Mangold und seine Projekte finden Sie auch online, unter:

www.joergmangold.de

Information zu Beratung , Coaching und Psychotherapie erhalten Sie unter **www.ein-stueck-weit.de**

Termine und Anmeldung zu den Kursen, besonderen Intensiv-Seminaren und Vorträgen unter:

www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de

Informationen zur Entwicklungsarbeit von ARAGUA e. V. unter:

www.aragua.de

Senden Sie eine E-Mail oder rufen Sie an. Ich werde mich zeitnah bei Ihnen melden.

Vogteiplatz 12
91567 Herrieden
Tel.: 0 98 25 - 3 61 99 33
jm@joergmangold.de
www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de