

# Die Kunst des Selbstmitgefühls

Oftmals sind wir selbst unsere härtesten Kritiker, gehen streng mit uns selbst ins Gericht und setzen uns unter Druck. Dabei wäre es so wichtig mitfühlend mit uns umzugehen, denn Selbstmitgefühl fördert das emotionale Gleichgewicht, reduziert Stress und trägt zu einem gesünderen, erfüllteren Leben bei. Dieses Seminar lädt Sie ein, die Praxis des Selbstmitgefühls zu entdecken und zu lernen, wie Sie sich in schwierigen Momenten besser unterstützen können. Sie erfahren, wie Selbstmitgefühl dabei hilft, den inneren Kritiker zu beruhigen und eine wohlwollendere Beziehung zu sich selbst aufzubauen. Durch theoretische Impulse, praktische Übungen und den Austausch in der Gruppe, werden Sie Techniken kennenlernen, die Selbstakzeptanz fördern und Resilienz stärken. Dieses Wissen ermöglicht es Ihnen, auch in herausfordernden Situationen einen freundlichen und unterstützenden Umgang mit sich selbst zu pflegen.

## Inhalte

- Grundlagen und Bedeutung von Selbstmitgefühl
- Den inneren Kritiker erkennen und beruhigen
- Praktische Übungen zur Förderung eines liebevollen Umgangs mit sich selbst
- Selbstakzeptanz und Selbstliebe
- Selbstmitgefühl nachhaltig leben

## Ziele

- Muster des inneren Kritikers erkennen und zu identifizieren und Techniken zur Beruhigung des inneren Kritikers erlernen
- Förderung von Selbstakzeptanz und Selbstliebe
- Stärkung der persönlichen Resilienz durch Selbstmitgefühl
- Nachhaltige Praxis im Alltag

## Methodik

Theoretische Inputs, Diskussion, praktische Übungen, Selbstreflexion, Einzel- und Gruppenarbeit, Fallbeispiele und Erfahrungsberichte

## Zielgruppe

Menschen in helfenden Berufen (Therapeut: innen, Coaches, Sozialarbeiter: innen o.ä.), Personen mit hohen Ansprüchen an sich selbst (Führungskräfte, Menschen in verantwortungsvollen Positionen), an persönlicher Weiterentwicklung interessierte Personen

## ReferentIn

**Angela Christoph, M.A.**

Psychologin, Zertifizierte Coach/Supervisorin, zertifizierte Stressmanagementtrainerin und Entspannungskoach

## Facts

### Kosten

€ 300,- inkl. 10% MwSt.

### Anmeldeschluss

22.02.2025

### Ort

pro mente Akademie  
Gartengasse 28/6  
1050 Wien

### Termine

10.03.2025  
Mo 09:00 - 17:00 Uhr (8 UE)

### Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 8, max. 12 Personen

## Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH  
Seidengasse 20/2, 1070 Wien  
T +43 1 513 15 30 - 113  
[info@promenteakademie.at](mailto:info@promenteakademie.at)  
[www.promenteakademie.at](http://www.promenteakademie.at)