



Selbst-Mitgefühl als Gegenmittel für Scham

4 x 3 h
live online

Online über Zoom

Scham ist eine der schmerzhaftesten menschlichen Emotionen – und zugleich eine der am meisten missverstandenen. In dieser praxisorientierten Online - Workshopreihe geht es darum, wie Selbstmitgefühl helfen kann, mit Scham auf gesunde Weise umzugehen und innere Stärke zu entwickeln.

Ablauf

Der Kurs gliedert sich in vier aufeinander aufbauende Sitzungen mit jeweils drei Stunden Dauer. Jede Einheit kombiniert theoretische Impulse mit erfahrungsbasierten Übungen, Reflexionen und Austausch, um einen sicheren Raum für persönliche Entwicklung zu schaffen.

Inhalte

Was ist Scham, wie beeinflusst sie unser Denken, Fühlen und Verhalten?

- Selbstmitgefühl als kraftvolle Ressource im Umgang mit Scham
- Praktische Übungen zur Selbstfürsorge, Selbstvergebung und Körperwertschätzung
- Wege, um mit kulturellen und persönlichen Botschaften der Abwertung umzugehen
- Reflexionen zu zentralen Werten und dem Leben jenseits der Scham

Zielgruppe

- Absolvent:innen eines vollständigen MSC-Kurses (Mindful Self-Compassion, 8 Wochen Kurs, MSC Intensivkurs)
- Fachpersonen aus Psychotherapie, Pädagogik oder verwandten Bereichen, die neue Perspektiven für die Arbeit mit Scham entdecken wollen

Hinweise

- Die Workshop-Reihe enthält alle wesentlichen Inhalte | Core Skills des 8-wöchigen Aufbaukurses „Selbstmitgefühl bei Scham“, der von Chris Germer und seinem Team entwickelt wurde.
- Menschen, die von Gefühlen überflutet werden, wenn sie ihr inneres Erleben erforschen, wird von der Teilnahme abgeraten.
- Das Programm ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.
- Die Kurseinheiten sind aufeinander aufbauend und können daher nicht einzeln gebucht werden.
- Die Stornobedingungen finden Sie auf www.dialogus.at

Anfragen an christine.minixhofer@dialogus.at, + 43 699/88 46 75 44

Anmeldungen bitte direkt über den Veranstalter Arbor Seminare
[Selbstmitgefühl als Gegenmittel für Scham - Core Skills](#) | [Arbor Seminare](#)

REFERENTIN



Christine Minixhofer, MSc

Zertifizierte Lehrerin für
Achtsames Selbstmitgefühl
nach Germer/Neff,
Freie Praxis für Psychosoziale
Beratung | Coaching | Supervision
www.dialogus.at

KOSTENBEITRAG

Bis 29.1.2026

€ 290,-

Danach € 340,-

KURSZEITEN

MI 29.4.2026

MI 6.5.2026

MI 13.5.2026

MI 20.5.2026

jeweils 18:00 – 21:00 Uhr

