

● **Anreise mit der Bahn**

Fahren Sie vom Starnberger Bahnhof, einem Flügelbahnhof des Münchener Hauptbahnhofs, in Richtung Garmisch bis Tutzing und von dort weiter mit der Regionalbahn Richtung Kochel bis nach Penzberg. Von dort geht es weiter mit dem Taxi. Wir empfehlen, das Taxi vorzubestellen unter den Rufnummern: +49-8856-81844 oder +49-8856-2270

● **Anreise mit dem Auto**

Mit dem Auto fahren Sie auf der Autobahn München–Garmisch bis zur Ausfahrt Penzberg, dann rechts in Richtung Iffeldorf, nach etwa 120 m direkt nach dem Ortsschild Unteraurach (dort steht links ein Wegweiser Richtung ZIST) wieder nach rechts und auf dem Nantesbucher Weg durch Wiesen und Wälder und an Seen vorbei genau 3,7 km bis ZIST.



● **ZIST ist** ein Institut für persönliche und berufliche Fortbildung zur Entwicklung menschlicher Kompetenz durch Selbsterfahrung in Krisenhilfe, Wegbegleitung und Psychotherapie vor dem Hintergrund der Humanistischen Psychologie in herrlicher Alleinlage im bayrischen Voralpenland und Heimat der *ZIST Akademie für Psychotherapie*.

Das Programmangebot von ZIST umfasst

- Workshops zur Selbsterfahrung in den Bereichen Persönliches Wachstum, Beziehungen, Gesundheit, Kreativität und Spiritualität.
- Workshops zur Fortbildung und
- längere Fort-, Weiter- und Ausbildungen in tiefenpsychologisch fundierten, potentialorientierten und Spiritualität integrierenden Verfahren.
- Ausbildung zu Psychologischen Psychotherapeuten sowie zu Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten an der staatlich anerkannten *ZIST Akademie für Psychotherapie*.



**ZIST gemeinnützige GmbH**

Zist 1 | 82377 Penzberg

E-Mail **info@zist.de**  
 Telefon **+49-8856-93690**  
 Telefax **+49-8856-936970**  
 Mo. – Fr. 9.00 – 13.00 Uhr  
 und 14.00 – 15.30 Uhr  
 Do. bis 18.00 Uhr

[www.zist.de](http://www.zist.de) | [www.zist-akademie.de](http://www.zist-akademie.de) | Facebook

Tatini Petra Schmidt

## GLÜCK UND GELASSENHEIT DURCH SELBSTMITGEFÜHL

Eine Einführung in MSC Mindful Self-Compassion nach Kristin Neff, Ph.D., und Chris Germer, Ph.D.



SELBSTERFAHRUNG  
 PERSÖNLICHES WACHSTUM

# GLÜCK UND GELASSENHEIT DURCH SELBSTMITGEFÜHL

## ● TERMIN & PREIS

Fr., 22.2., 18.30 h –  
So., 24.2.19, 14.00 h

Kursgebühr 230 €  
zuzüglich Vollpension  
Ort/Anmeldung: ZIST  
Penzberg Nr. 190234

## ● Hinweis

Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass eine finanzielle Unterstützung für Workshops zur Selbsterfahrung durch den *ZIST Förderverein e. V.* möglich ist. Bitte wenden Sie sich im Bedarfsfall an Heike Brandt-Frederiks im ZIST Büro.

## ● KURSBESCHREIBUNG

Mindful Self-Compassion (MSC) ist eine Selbsterforschungsreise auf dem Weg zu mehr Selbstfreundlichkeit.

Das Programm wurde 2006 von Kristin Neff und Christopher Germer in den USA entwickelt. Sie sind Pioniere in der Forschung auf dem Gebiet des Selbstmitgeföhls und der Integration von Mitgeföhl in die therapeutische Arbeit. Ihre Forschungen haben gezeigt, dass Selbstmitgeföhl inneres Glück und Zufriedenheit fördert und dass es Stress, Angstgeföhle und depressive Stimmungen vermindert. Es unterstützt unser emotionales Wohlbefinden und schützt Therapeuten und Lebensberater vor Empathie-Müdigkeit in der Arbeit mit Menschen.

Mit Selbstmitgeföhl können wir uns und anderen mit selbstverständlicher Fürsorge und Achtsamkeit begegnen. Es kann uns helfen, Trägheit und Widerstände zu überwinden und unsere Potentiale zu entfalten. Es hilft uns dabei, uns nachhaltig von emotionalen Schwierigkeiten zu erholen, mit unseren eigenen Defiziten warmherziger umzugehen und uns selbst und gegenseitig zu verzeihen.

Mitgeföhl kann uns die Kraft geben, mit dem Leiden anderer auf eine freundlichere Weise umzugehen. Mitzuföhlen kann uns Energie und Freude geben und wir lernen, uns selbst der beste Freund zu sein.

Inhalte und Methoden

- Selbstmitgeföhl im Alltag.
- Wirkungen von Selbstmitgeföhl, wissenschaftliche Hintergründe.
- Die Physiologie der Selbstfreundlichkeit und der Selbstkritik.
- Der mitföhrende Umgang mit belastenden Geföhlen und herausfordernden Beziehungen.
- Empathie-Müdigkeit in der therapeutischen Arbeit mit Menschen.
- Die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung.
- Angeleitete Meditationen, Impulsvorträge, Selbsterfahrungseinheiten, Austausch in der Gruppe.

Jede Teilnehmerin beziehungsweise jeder Teilnehmer erhält ein Handout und eine CD.

## ● BIOGRAFIE



**Tatini Petra Schmidt**, geb. 1965, Beraterin, Heilpraktikerin und Dozentin. MBSR Lehrerin (Zertifizierung MBSR Verband Deutschland) und MSC Trainerin (Mindful Self-Compassion, Zertifizierung durch CMSC Californien). Beraterin für achtsamkeitsbasierte Konzepte in Unternehmen und an Schulen. Seit 1994 naturheilkundliche und medizinische Betreuung in eigener Praxis in Köln. Dozentin für Naturheilkunde.

[www.gesundheit-und-stressbewaeltigung.de](http://www.gesundheit-und-stressbewaeltigung.de)