

Online Kurs

8-Wochen MBCL*-Kurs

“If you really want to be a rebel - practice kindness.“ (Sharon Salzberg)

Wie man offenen Herzens mit dem Leben umgeht. Mitgefühl für uns selbst und andere, hat positive Auswirkungen auf unser Wohlbefinden. Während Achtsamkeit uns befähigt, innerlich „einen Schritt zurückzutreten“ und die Dinge objektiver zu sehen, ermöglicht uns eine mitfühlende Haltung, unsere inneren Ressourcen der Güte, Kraft und Weisheit zu stärken und stressvolle Situationen mit mehr Leichtigkeit zu meistern. Mitgefühl fördert Selbstakzeptanz. Diese hilft uns mit unseren unterschiedlichen Wesensmerkmalen, vor allem jenen, die uns eher unliebsam erscheinen, besser umzugehen. Ein milder und freundlicher Blick auf unsere innere, kritische Stimme wird möglich.

Mindfulness without heartfulness is not complete. Inspiriert von den Pionieren auf dem Gebiet der Anwendung von (Selbst-)Mitgefühl im Gesundheitswesen, wie Paul Gilbert, Christopher Germer, Kristin Neff und Tara Brach, wurde das MBCL-Mitgefühlstraining von dem Psychiater und Psychotherapeuten Dr. Erik van den Brink und dem Achtsamkeits-, MBSR-Lehrer und ehemaligen Mönch Frits Koster entwickelt. Eine wissenschaftlich fundierte Sichtweise der großen Bedeutung von (Selbst-)Mitgefühl liegt dem Training zu Grunde.

- Zur Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe
- Zur Vertiefung nach einem MBSR-, MBCT-Kurs, breathworks-Kurs (MBPM) oder anderen achtsamkeitsbasierten Trainings
- Geeignet u.a. bei belastenden Gefühlen und gedanklichen Mustern
- Vielfach erprobt in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, der Achtsamkeitspraxis und Psychotherapie

Wichtiger Hinweis: MBCL ist ein Vertiefungskurs und richtet sich an Menschen, die mit der grundlegenden Achtsamkeitspraxis vertraut sind - vorzugsweise durch die Teilnahme an einem 8-wöchigen MBSR-, MBCT- oder breathworks-Kurs (MBPM).

**Mindfulness-Based Compassionate Living*

BILDUNG FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Inhalt - Was erwartet dich in einem MBCL-Kurs?

- Achtsamkeitsbasierte Übungen (Anlehnung an MBSR / MBCT)
- Regenerative Körperübungen mit Freundlichkeit und Mitgefühl
- Entwicklung von mehr Mitgefühl, Akzeptanz und Selbstfürsorge
- Kennen und verstehen lernen, der drei emotionalen Regulationssysteme nach Paul Gilbert
- Erfahrungsaustausch und Reflexion im Rahmen der Gruppe
- Erkennen des präventiven Potentials von Mitgefühl für unsere psychische Gesundheit
- Regelmäßige Übungspraxis zu Hause
- Impulsvorträge u.a. zu den Themen: Warum Mitgefühl? Stressreaktionen und Komponenten des Selbstmitgefühls; Innere Muster; Mitgefühl mit uns selbst und anderen; Was zum Glück beiträgt.

Anzahl der Teilnehmenden

min. 6 - max. 12 Personen

Kosten

€ 500,- inkl. 10% MwSt.

Termine

24.10.2025 – 19.12.2025
25 UE

Infoabend

Fr, 17.10.2025; 19:00 bis 20:00 Uhr
Online

Anmeldeschluss

Di, 09.09.2025

Kursort

ONLINE via Zoom

Zertifizierungen

Die pro mente Akademie ist Ö-Cert und Wien-Cert Qualitätsanbieter. Damit entsprechen wir allen Anforderungen des Qualitätsrahmens der Erwachsenenbildung in Österreich.

Termine und Seminarzeiten

Fr, 24.10.2025	18:00 – 20:45 Uhr	2,75 UE
Fr, 31.10.2025	18:00 – 20:45 Uhr	2,75 UE
Fr, 07.11.2025	18:00 – 20:45 Uhr	2,75 UE
Fr, 14.11.2025	18:00 – 20:45 Uhr	2,75 UE
Fr, 28.11.2025	18:00 – 20:45 Uhr	2,75 UE
Fr, 05.12.2025	18:00 – 20:45 Uhr	2,75 UE
So, 07.12.2025	10:00 – 14:00 Uhr	4 UE
Fr, 12.12.2025	18:00 – 20:45 Uhr	2,75 UE
Fr, 19.12.2025	18:00 – 20:45 Uhr	2,75 UE

Kursübersicht

- Verpflichtendes, persönliches Vorgespräch
- 8 Kursabende á ca. 2,75 Stunden, jeweils am Freitag
- 1 Übungstag zu 4 Stunden
- Ergänzende Tools (Tagebuchblätter u.a.) zur Unterstützung der Praxis im Alltag
- „mp3-Files“ mit angeleiteten Übungen für zu Hause

Empfehlung zur Kursbegleitung: „Mitgefühl üben“ – Das große MBCL-Praxisbuch
(<https://www.mitgefuehl-ueben.de/>) NICHT in den Kurskosten inkludiert!

Referent

Mag. Klaus Kirchmayr ist MBSR-Ausbildner und -Supervisor am Institut für Achtsamkeit (IAS) und international zertifizierter Supervisor für MBPs (Mindfulness-Based Programs), Achtsamkeits-Trainer, -Coach und -Berater. Er ist ausgebildeter MBCL-Lehrer, MBPM-Lehrer-Ausbildung (Mindfulness-Based Pain Management bzw. breathworks) und hat sich u.a. ab April 2021 über 2 Jahre lang intensiv in TSM (Trauma-Sensitive Mindfulness nach David Treleaven) vertieft. Klaus leitet seit 2016 achtsamkeits- und mitgefühlsbasierte Formate und hat schon über 70 MBXX-basierte Kurse/Trainings begleitet. Neben seiner über 15 Jahren langen Meditationspraxis v.a. in der Vipassana-Traditionen ist er auch Trainer für Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) mit einem Studium der Betriebswirtschaft „im Hintergrund“.

<https://geist-reich.jetzt/ueber-mich/>