

## Kursleitung

### Ute Franz

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie,  
Achim

## Teilnehmerkreis

alle Berufsgruppen, die im therapeutischen,  
pädagogischen oder Beratungskontext mit anderen  
Menschen arbeiten

## Teilnehmerzahl

14 Personen

## Termin

Mittwoch, 06.12.2023, 12:30 Uhr bis  
Freitag, 08.12.2023, 13:00 Uhr

## Kursgebühr

520,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung  
420,00 € inkl. Verpflegung

## Anmeldung und Information

Bildungswerk Irsee  
Klosterring 4  
87660 Irsee  
Tel.: +49 (0)8341 906-608 oder -604  
Fax: +49 (0)8341 906-605  
E-Mail: info@bildungswerk-irsee.de

## Veranstaltungsort

Kloster Irsee  
Schwäbisches Tagungs- und Bildungszentrum  
Klosterring 4  
87660 Irsee  
Tel.: +49 (0)8341 906-00

## Sie erreichen Kloster Irsee

### mit dem Auto

Von Norden wie von Süden über die A7 Ulm-Kempten, bei Memmingen auf die A96 Richtung München bis zur Ausfahrt Bad Wörishofen, hier Richtung Kaufbeuren.

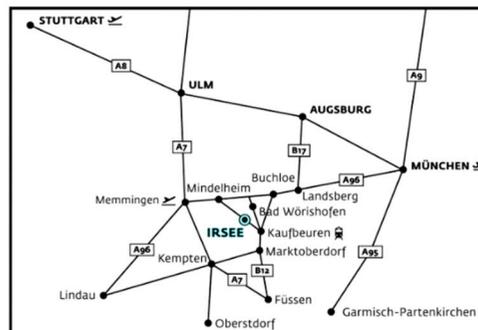
Von München und Augsburg aus in einer Stunde über die A96. Ab Ausfahrt Jengen/Kaufbeuren weiter auf der B12 bis zur Ausfahrt Germaringen/Neugablonz/Pforzen/Irsee.

### mit der Bahn

Das von Irsee 7 km entfernte Kaufbeuren verfügt über günstige Zugverbindungen von und nach Augsburg, München und Zürich.

Zwischen Irsee und Kaufbeuren gibt es werktags eine stündliche Busverbindung (Irsee Haltestelle „Kriegerdenkmal“ / Busbahnhof „Kaufbeuren Plärrer“).

Von dort können Sie umsteigen in Richtung „Bahnhof Kaufbeuren“ (siehe auch [www.vg-kirchweihthal.de](http://www.vg-kirchweihthal.de)).



Stand: 19.10.2023

**Bildungswerk Irsee**  
[www.bildungswerk-irsee.de](http://www.bildungswerk-irsee.de)

## Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Ein besonderer Weg des Umgangs  
mit uns und unserem Gegenüber

Kurs 2141/23

06.12.2023 - 08.12.2023  
Kloster Irsee



## 2.1 Allgemeinpsychiatrie

---

### **Achtsamkeit und Selbstmitgefühl Kurs 2141/23**

In seinem kurzen Gedicht beschreibt Erich Kästner eine zentrale Botschaft achtsamkeitsbasierter Therapie: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“ Oder wie Paul Fulton, Psychologe, Psychotherapeut und Meditationslehrer, diese Therapieverfahren beschreibt: „First step is: begin. Second step is: keep on going...“

Einige Vertreter achtsamkeitsbasierter Therapieverfahren wie Chris Germer, Kristin Neff, Erik van der Brink und Frits Koster haben die Ausrichtung auf die Achtsamkeit erweitert um die Idee des Selbstmitgefühls (engl. self-compassion) als einer wichtigen Grundlage der Gesundheit eines Menschen und als basale Voraussetzung des Mitgefühls für andere oder der Fähigkeit von Empathie für mein Gegenüber.

Der Idee des Selbstmitgefühls liegen alte buddhistische Traditionen der „Liebenden Güte“ wie auch der christlichen Tradition („Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“) zugrunde. Achtsamkeit und Selbstmitgefühl finden mittlerweile auch Eingang in viele Therapieverfahren wie die imaginative Therapie nach Luise Reddemann und die PESSO-Therapie nach Al PESSO.

Im Kurs lernen die TeilnehmerInnen Elemente der achtsamkeitsbasierten Verfahren wie Mindful Self-Compassion (MSC) und Mindfulness Based Compassionate Living (MBCL) kennen und erfahren die heilsamen Effekte dieser Arbeit im eigenen Üben. Darüber hinaus werden Bausteine aus der imaginativen Therapie und der PESSO-Therapie vorgestellt und geübt. Die Selbsterfahrung der verschiedenen Einheiten bildet dann die Grundlage für die Diskussion über die Anwendung im eigenen Arbeitskontext.

### **Mittwoch, 06.12.2023**

---

- 12:30 Uhr **Begrüßung** im Foyer  
Dr. Stefan Raueiser  
Leiter Bildungswerk  
Mittagessen
- 14:00 Uhr **Begrüßung und Vorstellung der TN  
Übersicht über den Kurs  
Erste Übungen**
- 15:30 Uhr Kaffeepause
- 16:00 – 17:30 Uhr **Warum achtsam sein und dann auch noch mit Selbstmitgefühl?**  
Einführung und Übungen
- 18:00 Uhr Abendessen

### **Donnerstag, 07.12.2023**

---

- 07:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr **Was bedeutet Achtsamkeit und Selbstmitgefühl - und was nicht?**  
Theorie und praktische Übungen
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr **Imaginationsübungen und Meditationen als wirkungsvolle Helfer zur Stressbewältigung**  
Theorie und praktische Übungen
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 14:00 Uhr **Selbstmitgefühl für den Körper**  
Theorie und praktische Übungen
- 15:30 Uhr Kaffeepause

### **Fortsetzung Donnerstag, 07.12.2023**

---

- 16:00 – 17:30 Uhr **Achtsamer Dialog im Sinne der PESSO-Therapie**  
Einführung und praktische Übung
- 18:00 Uhr Abendessen

### **Freitag, 08.12.2023**

---

- 07:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr **Der achtsame Dialog - Übungen im achtsamen Sprechen und Zuhören**
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr **Was von den Tagen übrig blieb...**  
Zeit für Fragen und noch unerfüllte Wünsche
- 12:30 Uhr Mittagessen

(Änderungen vorbehalten)

### **Hinweis**

Für diese Veranstaltung werden Fortbildungspunkte bei der Psychotherapeutenkammer Bayern (ptk-Bayern) beantragt.