

## Mitgefühl üben (MBCL) in Sursee

(14. November 2024 – 20. Februar 2025)

### Möchtest du ...

- Deine im Grundlagenkurs (MBSR, MBCT ...) aufgebaute **Achtsamkeitspraxis vertiefen**?
- Den Herausforderungen des Alltags **ausgeglichener** und **mitfühlender** begegnen?
- Eine gesunde **Balance** zwischen **Selbstfürsorge** und Fürsorge **für andere** finden?
- Mehr **Gestaltungsraum** im Umgang **mit** eigenen, festgefahrenen **Mustern** gewinnen?
- Dein Bewusstsein für deine **inneren Ressourcen** stärken und diese nähren?

### In diesem Kurs lernst du ...

- Mit Mitgefühl **Stress vorzubeugen**, zu begegnen und ihn zu **bewältigen**.
- das **Nährende** (Genuss, Dankbarkeit, Entspannung ...) bewusst **auszukosten**.
- die Funktionsweise unserer **Regulations-** und **Motivationsysteme** verstehen.
- deine tieferliegenden **Antriebs-** und **Abwehrmuster** zu **erforschen** und zu **regulieren**.
- dir selbst und anderen gegenüber **Mitgefühl, Akzeptanz** und **Vergebung** zu entwickeln.
- In die **Gestaltung von Beziehungen** mehr Achtsamkeit und Mitgefühl einzuladen.
- deine eigenen **Unzulänglichkeiten** zu **akzeptieren** und erforschen, wie sie dein Leben **bereichern** können.
- dein Leben mit **Selbstvertrauen** und **Gelassenheit** zu gestalten.

### Kursinhalte:

- formelle Praxis
  - o **nährende Vorstellungsübungen** (sicherer Ort, mitfühlender Gefährte, Mitgefühl verkörpern)
  - o die **vier Herzensöffner nähren** (Freundlichkeit, Mitgefühl, Mitfreude, Gleichmut)
  - o **Herausforderungen mitfühlend begegnen** (mitfühlend mit Widerstand, Verlangen und inneren Mustern, sich selbst und anderen verzeihen)
- informelle Praxis (im Alltag)
  - o **Atemraum** mit Freundlichkeit, **Tagebuchübungen**, beruhigender **Atemrhythmus**, Beruhigungssystem nähren
- Reflexionen:
  - o Die drei emotionalen **Regulationssysteme** (Antrieb, Alarm, Fürsorge), eigene **Werte** erforschen, mitfühlendes **Stress-Frühwarnsystem**, ein Tag im Leben



Detailliertere Infos findest du auf folgendem Erklärvideo, das ich für den letzten MBCL-Kurs erstellt habe.

## Wirkung von Mitgeföhls-Trainings

(MBCL: Mindfulness-Based Compassionate Living «Mitfühlend leben durch Achtsamkeit»)

Auch wenn die Mitgeföhls-Forschung noch in den Kinderschuhen steckt, zeigt eine wachsende Anzahl Studien eine ganze Reihe positiver Effekte:

- **besserer Umgang** mit Herausforderungen und emotional belastenden Situationen
- erhöhte **Eigeninitiative** und **Verantwortungsbewusstsein**
- mehr **Selbstrespekt**, -annahme und -fürsorge
- **weniger Angst** vor Zurückweisung und eigenen Fehlern
- verbesserte **Emotionsregulation** und **emotionale Intelligenz**
- verstärktes **Glücksempfinden** und Optimismus
- stärkere soziale **Verbundenheit** und **erfülltere Beziehungen**

**Daten** (Änderungen vorbehalten, aktuelle Daten auf [www.achtsamkeitstrainer.ch](http://www.achtsamkeitstrainer.ch))

Die Kursabende finden meist **alle 2 Wochen** statt, damit **genügend Zeit fürs Üben** und Herausfinden bleibt, welche der zahlreichen Übungen für dich besonders heilsam und nährend sind. In den **Wochen dazwischen** tauschst du dich **mit** deinem **Buddy** (andere Kurs-Teilnehmerin) über eure Erfahrungen aus.

**Abend-Termine:** jeweils Donnerstag 18:30 – 21:15 Uhr

**November:** 14.11., 28.11.2024

**Dezember:** 5.12., 19.12.2024

**Januar:** 9.1., 23.1.2025

**Februar:** 6.2., 20.2.2025

**Tag des Mitgeföhls:** Samstag 9:15 – 15:45 Uhr

**Februar:** 1.2. 2025



## Kursort

Enjoyyoga, Schnydermatt 9, 6210 Sursee (3 Geh-Minuten vom Bahnhof Sursee)

## Kursgebühr (inkl. individuelle Vor- und Nachgespräch)

850 CHF (Preisreduktion bei finanziellem Engpass möglich)

## Kursleitung

Wolfgang Käppeli, Schläflirain 3, 3013 Bern

Biologielehrer (Kanti Sursee)

Achtsamkeits-Lehrer (MBSR, MBCL, MoMento.swiss)



## Anmeldung

bis 7. November 2024

[Wolfgang.kaeppli@gmail.com](mailto:Wolfgang.kaeppli@gmail.com); 078 629 04 76

10 %-Earlybird-Rabatt (Anmeldung bis 1. September 2024)

[www.achtsamkeitstrainer.ch](http://www.achtsamkeitstrainer.ch)

\***MBCL:** Mindfulness-Based Compassionate Living «Mitfühlend leben durch Achtsamkeit»  
(Frits Koster und Erik van den Brink)