

CAS Compassion and Self-Compassion 08.26

| Modul | Datum | Dauer / Tage | Ort | Dozierende |
|--|---------------------|--------------|---------------------|-------------------------------|
| <p>1 Essentielle Selbstmitgefühls- und Mitgefühlspraktiken</p> <p>Mit Konzepten und Definitionen von Mitgefühl und Selbstmitgefühl bekanntwerden, sich vom eigenen und fremden Schmerz und Leiden berühren lassen und sich mit der Absicht verbinden, Schmerz und Leiden (u.a. toxische Selbstkritik, Selbstzweifel und Scham) lindern zu wollen – bei sich selbst und den Klient:innen und Patient:innen.</p> | 31.08. - 01.09.2026 | 2 Tage | Propstei Wislikofen | Regula Saner Mirjam Tanner |
| <p>2 Burnout, Prävention und Self-Care in Gesundheitsberufen</p> <p>Belastungsfaktoren und -reaktionen im Beruf als Psychotherapierende kennenlernen und die Gesundheit während der Arbeit mit Mitgefühl schützen.</p> | 19. - 20.10.2026 | 2 Tage | Propstei Wislikofen | Regula Saner Mirjam Tanner |
| <p>3 Die Neurobiologie von Mitgefühl und Selbstmitgefühl</p> <p>Tücken der evolutionären Entwicklung des Gehirns und Nervensystems (ZNS, autonomes NS, «tricky brain») kennenlernen, durch die Mitgefühls- und Selbstmitgefühlspraxis Wege aus dem neurologischen «Bedrohungsloop» finden und Veränderungen im ZNS und im autonomen NS abzeichnen.</p> | 14. – 15.12.2026 | 2 Tage | Propstei Wislikofen | Regula Saner Mirjam Tanner |
| <p>4 Integration und Anwendung in Psychotherapie und Beratung</p> <p>Die Therapiebeziehung als wichtigster Wirkfaktor in der Psychotherapie und der Beratung hinsichtlich der Bedeutung von Mitgefühl und Selbstmitgefühl untersuchen und anhand von Demonstrationen und Rollenspielen verschiedene Möglichkeiten erfahren und üben, wie die Wirk- und Veränderungskraft vom Mitgefühl und Selbstmitgefühl sich in der therapeutischen Arbeit effektiv entfalten kann.</p> | 25. - 26.01.2027 | 2 Tage | Propstei Wislikofen | Regula Saner Mirjam Tanner |
| <p>5 Mitgefühl in der Behandlung von Trauma und Traumafolgestörungen</p> <p>Sicherheit und Feingefühl des Therapierenden und der Klient:innen/Patient:innen steht bei der Annäherung an Mitgefühl und Selbstmitgefühl im Zentrum. Mit starken Befürchtungen und Vermeidung von Selbstmitgefühl und Mitgefühl bei traumatisierten Patienten umgehen lernen.</p> | 01. – 02.03.2027 | 2 Tage | Propstei Wislikofen | Regula Saner Mirjam Tanner |