

**«SCHLIESS FRÜNDSCHAFT MIT DIR SÄUBER»**  
Achtsames Selbstmitgefühl



## «SCHLIESS FRÜNDSCHAFT MIT DIR SÄUBER»

Die Adoleszenz ist eine Zeit, in der grosse Veränderung und Wachstum auf vielen Ebenen anstehen. Es ist eine spannende, aber auch spannungsreiche Lebensphase, geprägt durch Zeiten der Rebellion und Selbstfindung. Jugendliche und junge Erwachsene werden dadurch selber auch herausgefordert und nicht selten fühlen sie sich dabei verwirrt und erschöpft. Stress sowie innerer und äusserer Druck kann zu Ängsten und depressiven Verstimmungen führen. Für nicht wenige Jugendliche führen diese Herausforderungen in die Abschottung und Isolation. Dieser Kurs «Schliess Fründschaft mit dir säuber» fördert das Bewusstsein für Selbstfreundlichkeit und zeigt auf, dass sich viele andere junge Menschen ähnlich fühlen, dass es menschlich ist, verwirrt zu sein und sich überfordert zu fühlen.

**EINE GELEGENHEIT,  
DEN GEIST IN SEINEN  
FÄHIGKEITEN ZU  
TRAINIEREN UND ZU  
STÄRKEN**

Das Curriculum des Kurses «Schliess Fründschaft mit dir säuber» - «Making Friends with Yourself» MFY - wurde von der Erwachsenen-Version «Achtsames Selbstmitgefühl» - «Mindful Self-Compassion» MSC - adaptiert, das Kristin Neff und Chris Germer entwickelt haben. Karen Bluth und Lorraine Hobbes passten diesen Kurs auf die Bedürfnisse von Jugendlichen und jungen Erwachsenen an.

<http://www.mindfulselfcompassionforteens.com/msc-for-teens/>

Durch gelebtes Selbstmitgefühl kannst du dir selber mitfühlend begegnen, wie ein naher Freund oder eine nahe Freundin, sie sind für dich rund um die Uhr da. Ein freundlicher, verständnisvoller Freund, eine beruhigende und offene Freundin, die dich unterstützt, deine langfristigen Ziele umzusetzen und gleichzeitig deinen Schmerz und dein Leiden versteht.

## FORSCHUNG ZU MSC UND MFY

Diverse Studien belegen, dass Selbstmitgefühl das Wohlbefinden steigert (z. B. Zessin, Dickhauser & Garbadee, 2015) durch:

- Verminderung von Angstgefühlen, Depressionen, Stress, Grübeleien, Gedankenunterdrückung, Perfektionismus, Scham
- Steigerung von Lebenszufriedenheit, Glücksgefühl, Verbundenheit, Selbstvertrauen, Optimismus, Neugier, Dankbarkeit

## WISSENSWERTES

Bluth und Blanton (2012) erkannten, dass selbstkritische Teenager\*innen auch von einer Dosis Selbstmitgefühl profitieren können. Sie befragten Schüler\*innen der Oberstufe zu ihrem positiven und negativen Gefühlsniveau, wahrgenommenem Stress und ihrer Lebenszufriedenheit sowie zu Selbstmitgefühl. Zusammenfassend konnten sie belegen, dass Selbstmitgefühl zu höherer Lebenszufriedenheit, geringer wahrgenommenem Stress und weniger negativen Gefühlen führt.

Aktuelle Studienergebnisse werden auf der Webseite von Kristin Neff veröffentlicht (<http://self-compassion.org/the-research/>).

- Achtsamkeit kann zu innerer Stabilität und Klarheit beitragen.
- Selbstmitgefühl kann unterstützen, dich mit den selbstkritischen Tendenzen sowie deinen unterschiedlichen Persönlichkeitsanteilen bewusst auseinanderzusetzen, und so zu mehr Selbstakzeptanz führen.

- Das Praktizieren von achtsamem Selbstmitgefühl kann uns helfen, besser mit komplexen und stressigen Situationen sowie alltäglichen Herausforderungen umzugehen.

### Stimme einer Teilnehmerin:

*«Ich habe verstanden, dass es in Ordnung ist, wenn mich nicht alle mögen ... denn ich mag mich sowieso.»*

## DEINE MÖGLICHEN AUSGANGSSITUATIONEN

In der Adoleszenz können sich deine Gefühle sehr schnell verändern, was dich womöglich anstrengt oder auch verunsichert. Vielleicht bist du manchmal verwirrt, gestresst oder auch ängstlich. Es kann auch sein, dass du dich einsam fühlst und das Gefühl hast, mit den anderen nicht mithalten zu können. Jeder und jede Dritte in der Schweiz fühlt sich einsam, wie Zahlen des Bundes aus dem Jahr 2017 zeigen. Studien zufolge ist das Sich-Einsam-Fühlen, obwohl man unter Menschen ist, vor allem bei jüngeren Menschen stark verbreitet. Deshalb frage ich dich...

- Vergleichst du dich manchmal mit andern und fühlst dich dadurch schlecht?
- Fühlst du dich manchmal gestresst oder unter Druck durch die Schule, deine berufliche Zukunft, deine Familie oder Freunde?
- Hast du manchmal das Gefühl alleine zu sein mit dem, was dich beschäftigt?

**BETRIFFT DICH DAS?**

## «SCHLIESS FRÜNDSCHAFT MIT DIR SÄUBER» - UND WAS ES BEWIRKEN KANN

- Wie du dir selbst eine gute Freundin, ein guter Freund sein kannst und dadurch weniger abhängig bist von äusseren Faktoren (SocialMedia etc.)
- Wie du dein Mitgefühl für dich und andere stärkst und dich dadurch womöglich weniger einsam fühlst
- Unterstützt dich darin, leichter mit emotionalen Höhen und Tiefen im Alltag umzugehen
- Bietet dir spezifische Werkzeuge zur Erkennung und Bewältigung innerer Konflikte («Grübeln»)
- Hilft dir dabei, dir mit mehr Freundlichkeit und Mitgefühl anstelle von Selbstkritik zu begegnen

**WAS LERNST DU?**

Im Kurs übst du, dich selbst besser wahrzunehmen und durch Selbst-Mitgefühl deine innere Balance zu stärken. Indem du dir selbst eine gute Freundin oder ein guter Freund bist, stehst du dir selbst zur Seite und das fühlt sich gut an.

## LEHRGANGSRAHMEN

„Schliess Freundschaft mit dir säuber“ ist ein 8-wöchiger Kurs für Achtsamkeit und Selbstmitgefühl für Jugendliche und junge Erwachsene.

Während 8 Wochen treffen wir uns einmal die Woche. Jede Einheit beginnt mit einer einfachen Kunstaktivität. Anschliessend machen wir Übungen zu Achtsamkeit und Selbstmitgefühl. Wir sitzen und meditieren unter Anleitung, bewegen uns, schauen Videoclips zur Inspiration und wir besprechen, welche Erfahrungen wir im Umgang mit herausfordernden Situationen machen. Themen sind beispielsweise Selbstmitgefühl vs. Selbstwertgefühl oder der Umgang mit schwierigen Gefühlen.

Jede der 8 Einheiten besteht aus

- einer einfachen Kunstaktivität (Einstimmung in Achtsamkeit)
- einer Eröffnungsmeditation
- einem Thema
- einer Übung für Zuhause

## DURCHFÜHRUNG

In der Gruppe sind zwischen 6 und 12 Teilnehmende. Die Altersgruppe wird für den jeweiligen Kurs festgelegt.

## VORAUSSETZUNGEN

Keine Vorkenntnisse erforderlich

## DEINE KURSLEITERIN

Selina Kaeslin

Sozialarbeiterin, Integrationsberaterin und Coach

Lehrperson für "Making Friends with yourself" a mindful self-compassion-program for teens and young adults

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

→ Erfahrung im Leiten von Gruppen verschiedenen Alters, Tanzunterricht, Autismus-Spektrum-Sozialkompetenztraining und Coaching

Meine persönliche Praxis von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl im Alltag hat mein Verhältnis zu meinen Gefühlen verändert, was wiederum das Verhältnis zur Welt und zu anderen Menschen verändert hat. Die Freundschaft mit mir selbst gibt mir mehr Gelassenheit und Sicherheit im Kontakt mit mir selbst sowie mit anderen. Es ist mein Wunsch dir die Möglichkeiten zu bieten, deine Freundschaft mit dir selbst zu erforschen und zu stärken. Gerne begleite ich dich ein Stück in diesem Prozess auf deinem Lebensweg.



«...Mit unserem Geist zu arbeiten, ist der einzige Weg, uns in der Welt, in der wir leben, zufrieden und glücklich fühlen zu können.» Pema Chödrön

SO LÄUFTS

ANZAHL  
TEILNEHMENDE

DIE AUSBILDENDE

## AUCH EINE BEGLEITUNG IM EINZELSETTING IM RAHMEN EINES COACHINGS IST MÖGLICH

Wenn du magst, können wir uns für ein unverbindliches Gespräch treffen, um herauszufinden, ob das für uns beide passt. Ich freue mich dich kennenzulernen!

Ich begleite dich gerne auf der Suche nach *deinen* Antworten. Meine Arbeitsweise ist intuitiv und strukturiert. Mit verschiedenen Meditationstechniken, gezielten Übungen, ungezwungenen Gesprächen und nach Wunsch auch Körperübungen stehe ich dir auf deiner Suche zur Seite.

### DEINE INVESTITION

500.- Fr.  
Inkl. Kursmaterial

### FINANZIELLE INVESTITION

### Stimme eines Teilnehmers:

*«Die Übungen haben mir geholfen mich aktiv zu entspannen.»*

### ORT, DATEN UND ARBEITSZEITEN

Die Module finden in Bern an den unten genannten Daten statt.  
Kurszeiten:  
17.00-18.30 Uhr

### PASST DAS IN MEINEN KALENDER?

Kurs für 15 - 24-Jährige Start im Oktober 2021
Start: Do. 28.10.2021
Do. 04.11.2021
Do. 11.11.2021
Do. 18.11.2021
Do. 25.11.2021
Do. 02.12.2021
Do. 09.12.2021
Abschlussabend: Do. 16.12.2021

### INFORMATIONSGESPRÄCH

Mache dir ein Bild, wie und wer INSPIRIERBAR ist. Lerne die Kursleiterin an einem persönlichen Informationsgespräch in Bern kennen.

### MEHR INFORMATIONEN

Melde dich unter [kaeslin@inspirierbar.ch](mailto:kaeslin@inspirierbar.ch) oder 079 214 64 86 an. Gerne nehme ich mir für dich Zeit und vereinbare einen Termin mit mir.

## ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

„KLEINGEDRUCKTES“

Wenn du ein gebuchtes Modul von INSPIRIERBAR absagst, gelten folgende Stornierungsregeln:

- bis 30 Tage im Voraus kostenlos
- bis 10 Tage im Voraus fallen 50% der Kurskosten an
- weniger als 10 Tage vor Beginn des Moduls fallen 100% der Kurskosten an.

Einzelne Kurstage oder Beratungssequenzen innerhalb eines Moduls können bei Abwesenheit nicht zurückerstattet werden.

## ANMELDUNG

Du kannst dich auf unserer Homepage [www.inspirierbar.ch](http://www.inspirierbar.ch) auch online anmelden.

ANMELDEFORMULAR

### «SCHLIESS FRÜNDSCHAFT MIT DIR SÄUBER»

Kurs für 15 - 24-Jährige mit Start am:

Vorname/Name:

Adresse:

Telefon/Mobile:

Mail:

Geburtsdatum:

Gutscheincode:

Betrag Gutschein:

Ich melde mich definitiv für den oben genannten Kurs an.  
Mit den allgemeinen Geschäftsbedingungen bin ich einverstanden.

Ort/Datum

Unterschrift

Bemerkungen:

Anmeldung einsenden, mailen oder online ausfüllen

KONTAKTADRESSE

[www.inspirierbar.ch](http://www.inspirierbar.ch)  
INSPIRIERBAR Institut für Bildung und Beratung  
Falkenplatz 11, Postfach, 3001 Bern

Kursleiterin: Selina Kaeslin  
Tel: 079 214 64 86 (auch per Whatsapp)  
[kaeslin@inspirierbar.ch](mailto:kaeslin@inspirierbar.ch)