

## Self-Compassion – das Vitamin C der Psychotherapie

<b>Kurzbeschreibung</b>	<p>Self-Compassion – Mitgefühl für sich selbst – stellt eine wichtige Ressource für Patient*innen und Therapeut*innen gleichermaßen dar, sozusagen das „Vitamin C der Psychotherapie“. Self-Compassion geht einher mit einer besseren psychischen Gesundheit, besserem Gesundheitsverhalten und höherer Resilienz sowie zufriedeneren sozialen Beziehungen (Neff, 2012). Self-Compassion verringert Depressionen, Angst und Stress (Neff &amp; Germer, 2013) sowie Selbstkritik, Scham und Minderwertigkeitsgefühle (Gilbert &amp; Procter, 2006). Die Compassion Focused Therapy (Gilbert, 2010) wurde ursprünglich speziell für Patient*innen mit hoher Scham und Selbstkritik entwickelt. Diese Therapieform zählt zu den „Third Wave“-Verfahren und war eine Antwort auf ein Phänomen, das jeder/e Therapeut*in kennt: Nach mühsamen kognitiven Umstrukturierungen erleben Patient*innen die funktionalen Kognitionen dennoch nicht als hilfreich. „Ich weiß, dass ich kein Versager bin, aber ich fühle mich so!“, lautet dann z. B. ein typischer Patientensatz. Und wenn sich die funktionalen Kognitionen nach zahlreichem „Einüben“ immer noch nicht einstellen wollen, hilft vielleicht ein Methodenwechsel, z. B. ein Versuch mit Methoden aus dem Self-Compassion-Werkzeugkasten.</p> <p>Darüber hinaus stellt Self-Compassion auch eine essentielle Ressource für Therapeut*innen dar. Training in Selbstmitgefühl beugt z. B. einer Mitgefühlsmüdigkeit gegenüber den Patient*innen vor (Shapiro et al., 2005). So profitieren hoffentlich nicht nur die Patient*innen der Seminarteilnehmer*innen, sondern auch die Seminarteilnehmer*innen selbst!</p> <p>Das Seminar vermittelt neben grundlegender Theorie praktische Übungen, die den therapeutischen Werkzeugkasten bereichern und zugleich wertvoll für die eigene therapeutische Resilienz sind.</p>
<b>Zielgruppe</b>	Psychologische/ Ärztliche Psychotherapeut*innen, Kinder- und Jugendpsychotherapeut*innen, Psychiater*innen und weitere psychotherapeutisch tätige Berufsgruppen
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wissen über theoretische Fundierung von Self-Compassion</li> <li>• Kennenlernen von Übungen für die therapeutische Sitzung</li> <li>• Integration in den Behandlungsplan</li> </ul>

### Information und Anmeldung

Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) e. V. Fort- und Weiterbildung  
 Postfach 13 43, 72003 Tübingen; ☎ 07071 94 34-34 📠 07071 94 34-35  
 Email: [fortbildung@dgvt.de](mailto:fortbildung@dgvt.de); Internet: [www.dgvt-fortbildung.de](http://www.dgvt-fortbildung.de)  
 Sprechzeiten: Di und Do: 09:00 – 12:00 Uhr; Di und Mi: 14:00 – 15:30 Uhr

<b>Wesentliche Inhalte/Themen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compassion Focused Therapy</li> <li>• Nicht-klinische Self-Compassion-Ansätze</li> <li>• bei Bedarf: Therapeutische Umsetzung bei Jugendlichen</li> </ul>
<b>Methoden</b>	Vortrag mit Präsentation und praktische Übungen
<b>Referent*innen</b>	Nicole Kindermann, Dr., Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin; Ingolstadt Clarissa Kleickmann, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin; Ingolstadt
<b>Kursnummer</b>	65839
<b>Veranstaltungsort</b>	Online über die Plattform „Zoom“
<b>Termin</b>	22. – 23. April 2023
<b>Voraussetzungen</b>	Computer/Laptop mit stabilem Internetzugang, Lautsprecher, Webkamera und Mikrofon bzw. Headset
<b>Umfang</b>	Das Web-Seminar umfasst 16 Unterrichtseinheiten (UE).
<b>Zeiten</b>	Samstag: 09:00 – 17:00 Uhr (techn. Check-in: 08:45 Uhr) Sonntag: 09:00 – 17:00 Uhr
<b>Teilnahmegebühren</b>	204,- Euro (DGVT-Mitglied) Frühbucherpreis bis zum 25. März 2023: 189,- Euro 244,- Euro (Nicht-Mitglied) Frühbucherpreis bis zum 25. März 2023: 224,- Euro
<b>Stichwort</b>	Self-Compassion Online 23

#### Information und Anmeldung

Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) e. V. Fort- und Weiterbildung  
 Postfach 13 43, 72003 Tübingen; ☎ 07071 94 34-34 📠 07071 94 34-35  
 Email: [fortbildung@dgvt.de](mailto:fortbildung@dgvt.de); Internet: [www.dgvt-fortbildung.de](http://www.dgvt-fortbildung.de)  
 Sprechzeiten: Di und Do: 09:00 – 12:00 Uhr; Di und Mi: 14:00 – 15:30 Uhr