

# MBCL\* // ACHTSAMKEITS- BASIERTES MITGEFÜHLSTRAINING

\*Mindfulness-Based Compassionate Living

## MBCL – EINE NÄHRENDE KRAFTQUELLE FÜR UNSERE SEELISCHE GESUNDHEIT

Die uns allen innewohnende Herzensfähigkeit, mitfühlend zu sein, wird im MBCL-Training „entdeckt“ und durch regelmäßiges Üben entwickelt, genährt, vertieft und kultiviert.

Im Training lernen wir, wie wir uns selbst und anderen mit liebevoller Güte und Sanftmut begegnen können. Dadurch erfahren wir einen gesunden Umgang mit schwierigen Gefühlen oder herausfordernden Lebenssituationen (z. B. Depressionen, Ängste, körperliche Krankheiten, chronische Schmerzen, Trauer, Verlust, Traumata etc.).

### Mitgefühl...

beinhaltet die natürliche in uns angelegte Fähigkeit, dem Leiden von allen Lebewesen (Menschen, Tieren und Pflanzen) gegenüber mit Einfühlungsvermögen und Verständnis zu begegnen. Wir erkennen uns im Anderen mit einer liebevoll verbundenen Präsenz und folgen dem natürlichen Impuls und Wunsch, das Leiden lindern zu wollen.

### Selbstmitgefühl...

betont die Perspektive, dass wir diese Fähigkeit und Haltung auch uns selbst gegenüber einnehmen können und uns in schwierigen Situationen selbst nah sein, uns selbst beruhigen und umsorgen können. Wir lernen, uns selbst liebevoll zu begegnen und uns Wärme, Sicherheit, Geborgenheit und Fürsorge zu schenken.

*Das Mitgefühl mit allen Wesen ist es, was Menschen erst wirklich zum Menschen macht.*

*Voltaire*

*Julia Seegebarth, MBCL-Lehrerin  
und Wegbereiterin für ein bewusstes  
und gesundes Leben.*

Weitere Infos unter [www.julia-seegebarth.li](http://www.julia-seegebarth.li)

*Julia Seegebarth* 

# MBCL-TRAINING MIT JULIA SEEGBARTH



## Im MBCL-Training erfahren, erleben und lernen wir...

- welche emotionalen Regulationssysteme uns steuern
- wie wir unser Beruhigungs- und Fürsorgesystem stärken können
- welche inneren Muster und Quälgeister in uns wirken und wie wir ihnen mit Achtsamkeit, Mitgefühl und Akzeptanz begegnen können
- (wieder) zu entdecken, was Glück, Zufriedenheit, Freude und Dankbarkeit in unserem Leben bedeutet
- wie wir auch anderen Lebewesen mit liebevoller Freundlichkeit und Mitgefühl begegnen können

## Zielgruppe

MBCL richtet sich an Menschen, die...

- sich einen fürsorglichen und liebevollen Umgang mit sich und anderen wünschen
- in liebevoller Präsenz und Verbundenheit mit sich, anderen Lebewesen und der Natur leben möchten
- einen neugierigen, mutigen und tiefen Blick in ihr Inneres werfen möchten
- ihre Neigung zu Selbstkritik, Scham- und Schuldgefühlen verändern und Vergebung üben wollen
- Freude an der Entwicklung und Transformation der eigenen Persönlichkeit haben
- weitere Methoden zur Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe kennenlernen möchten
- Erkenntnisse und Praxis eines MBSR- oder MBCT-Kurses vertiefen möchten

## Ablauf und Struktur

- ein Vorgespräch
- 8 Gruppentreffen à 2,5 Stunden (wöchentlich oder 14-tägig)
- eine 6-stündige Übungseinheit am Wochenende in Stille zur Vertiefung der Praxis
- Impulsvorträge zu den theoretischen Inhalten
- Übungsvorschläge zur Mitgefühlspraxis im Alltag
- Übungshandbuch zur Vertiefung der Inhalte
- angeleitete Übungen und Meditationen als Audio-Dateien für das Üben zu Hause

*Mitgefühl zeigt Dir  
die wahre Weisheit, Weite  
und Tiefe Deines Herzens und Deiner Seele.*

*Julia Seegebarth*

## Theoretische Grundlagen

- die Bedeutung von Selbstmitgefühl und Fürsorge für unser Überleben und unser Wohlbefinden
- die Struktur unseres Gehirns („Reptilien“-, „frühes Säugetier“-, „spätes Säugetier“-Gehirn)
- Wissen über unsere grundlegenden emotionalen Regulationssysteme: Alarm-, Antriebs-, Beruhigungs- und Fürsorgesystem
- die Wirkung geistiger Bilder bzw. mentaler Konzepte auf unser emotionales Regulationssystem und deren Regulierungsmöglichkeiten
- die Erforschung der Stressreaktionen Kampf, Flucht und Erstarrung in unserem Alltag und deren Quelle und Mittel zur Heilung: Selbstmitgefühl, Mitmenschlichkeit und Achtsamkeit
- die Entwicklung von Mitgefühl als Weg, der auf Fürsorge, Befreiung vom Leiden, Empathie und Verständnis für das Leiden anderer basiert
- die Kultivierung der vier grenzenlosen Herzensqualitäten: Liebende Güte, Freude, Mitgefühl und Gelassenheit

## Praktische Übungen

Meditationen, achtsame Körperarbeit und Imaginationsübungen, die...

- zur Erfahrung von Geborgenheit, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit beitragen
- dabei unterstützen, mitfühlend mit schwierigen Gefühlen und herausfordernden Lebenssituationen umzugehen
- die Entwicklung der vier „Lebensfreunde“ Freundlichkeit, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut fördern
- dabei helfen, zu entdecken, was zu Lebensglück, Freude und Dankbarkeit beiträgt
- dazu einladen, im Alltag mehr Bewusstheit für die verschiedenen Aspekte des Trainings zu entwickeln