

**Kolloquium für Psychotherapie und  
Psychosomatik: 24.10.2016**

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie USZ

# Self-Compassion and Compassion Focused Therapy

Dr. med. Mirjam Tanner, Psychiatrie und Psychotherapie FMH  
[www.mitfuehlen.ch](http://www.mitfuehlen.ch), [www.tannerpraxis.ch](http://www.tannerpraxis.ch)

1. Self-Compassion
2. Mindful Self-Compassion (MSC)
3. Compassion Focused Therapy (CFT)

# Ärzte und Selbst-Mitgefühl

- Themen der Zeit: Achtsames Selbstmitgefühl für Ärzte und Psychotherapeuten: (Deutsches Ärzteblatt/Jg.113/Heft 7/19.2.2016)
  - Hohen Anforderungen, Konfrontation mit viel Leid
  - hohes Burnout-Risiko und anfällig für psychische Störungen
  - Training von Selbstmitgefühl als Beitrag zur Psychohygiene und Resilienz
- Schutz vor Burn-out (Olson et al. 2015; Barnard & Curry, 2012)
- Ressource bei Belastungen (Raab K., 2014)

# Self-Compassion

- **Buddha (563 – 483 v.Ch.)**  
*„If your compassion does not include yourself it is not complete“*
- **Epiktet (50-138 n.Ch.):**  
*„Seek not the good in external things; seek it in yourselves.“*
- **Carl Rogers (1902-1987):** 1956 Unconditional Positive Regard  
applied to clients and oneself
- **Albert Ellis (1913-2007):** Unconditional Self-Acceptance
- **Maryhelen Snyder (1932):** Internal Empathizer  
that explores one's own experience with curiosity and compassion
- **Ann Weiser Cornell (1949):** 1980-1990 Inner Relationship Focusing  
Gentle, allowing relationship with all parts of one's being
- **Judith Jordan:** 1984 Self-Empathy

# Definition Selbstmitgefühl Neff

- **Freundlichkeit** vs. Selbstverurteilung
- **Allgemeine Mitmenschlichkeit** vs. Isolation
- **Achtsamkeit** vs. Überidentifikation und Vermeidung



# Compassion interventions: The programmes, the evidence, and implications for research and practice

James N. Kirby<sup>1,2\*</sup>

<sup>1</sup>School of Psychology, The University of Queensland, St Lucia, Queensland, Australia

<sup>2</sup>The Center for Compassion and Altruism Research and Education, Stanford University, Stanford, California, USA

- **Übersichtsstudie über acht Mitgefühls-Basierte Interventionen:**
- Evidenz: Sechs Programme haben RCT Evidenz
- Mindful Self-Compassion (MSC) fokussiert explizit auf Entwicklung von Selbstmitgefühl
- Compassion Focused Therapy (CFT) ist einziger Psychotherapieansatz
  
- **Schlussfolgerungen:**
- Compassion Focused Therapy evaluierteste Interventionsform
- Mitgefühlsinterventionen: Potentiell nützlich für Kliniker bei der Arbeit mit Patienten
- Mehr und qualitativ höhere Forschung nötig

# Mindful Self-Compassion (MSC)

- Entwickelt von Chris Germer [mindfulnesscompassion.org](http://mindfulnesscompassion.org)  
Kristin Neff [self-compassion.org](http://self-compassion.org)
- 8-Wochen Programm mit Fokus explizit auf Entwicklung von Selbstmitgefühl
- keine Psychotherapie aber als „Hybrid“ - Programm entwickelt für breite Öffentlichkeit und gewisses klinisches Publikum
- 2,5h/Woche: manualisiertes Programm, Meditationen, informelle Übungen, Gruppendiskussionen, Übungen für zu Hause (tägliche formale Meditation, selbstmitfühlende Briefe schreiben etc.)
- 2012: Center for Mindful Self-Compassion [centerformsc.org](http://centerformsc.org)

# Inhalt des 8 Wochen MSC-Trainings

1. Mindful Self-Compassion entdecken
2. Achtsamkeit
3. „Liebevoller-Güte“ - Meditation
4. Mitfühlende innere Stimme finden

Vertiefungs-Retreat ½ Tag

5. Innig und mit Werten verbunden leben
6. Schwierige Gefühle bewältigen
7. Herausforderungen in Beziehungen bewältigen
8. Integration, Dankbarkeit



# MSC-Studien

- 400 Journal - Artikel und Dissertationen seit 2003
- SC Skala: (Neff, 2003)
- SC als Wirkfaktor in verschiedenen Therapien (Baer, 2010)
- Je höher SC desto weniger Psychopathologie (Barnard & Curry, 2011)
- Metaanalyse über 20 Studien: Link von SC mit Ängsten, Depression und Stress (MacBeth & Gumley, 2012)
- SC bei Trauma Survivors (Germer & Neff, 2014)
- SC bei PTDS bei Veteranen (Dahm et al. 2015)



# Compassion Focused Therapy

- Ursprung
- Theorie und Praxis
- Forschung und Training
- CFT Übungen

# Paul Gilbert: Compassion Focused Therapy

## University of Derby, UK

Prof. Paul Gilbert:

Compassionate Mind Foundation

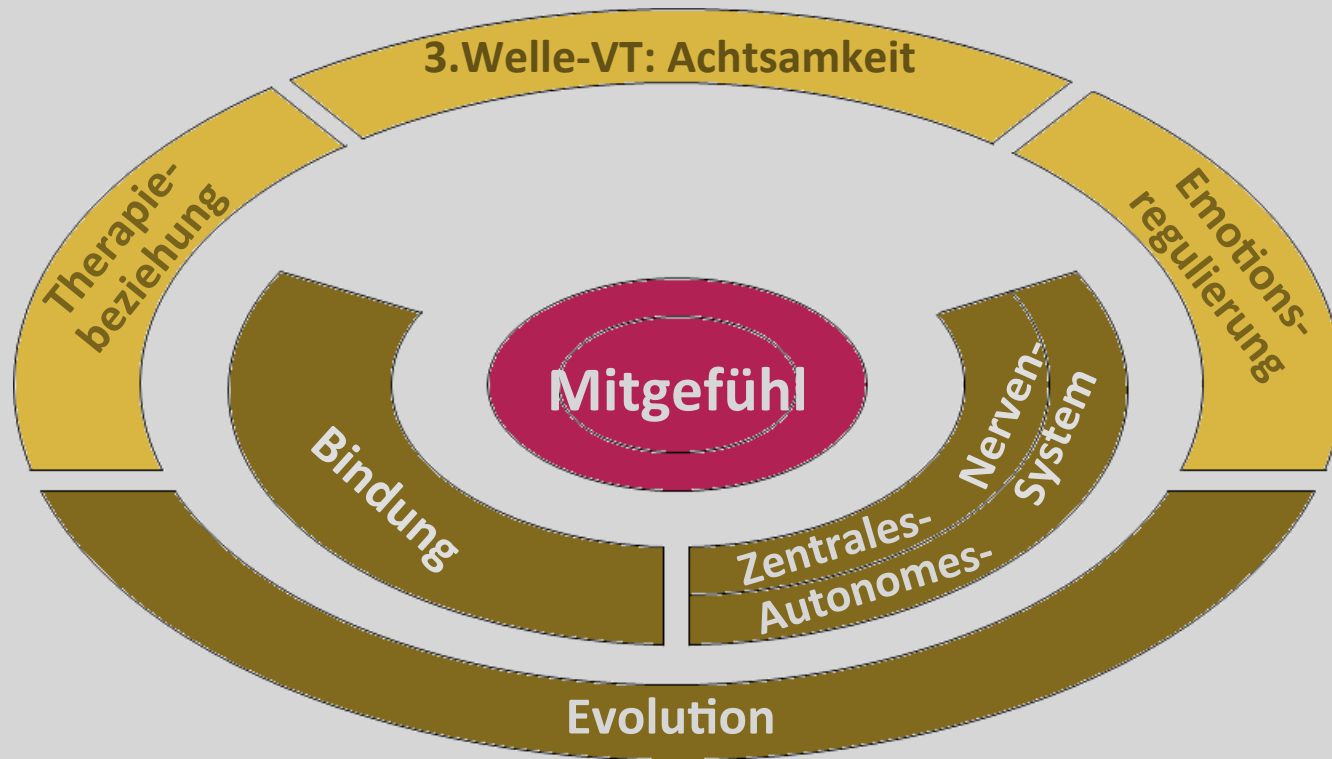


- Founded 2006
- Supports and connects researchers who share specific interests in the scientific study of compassion and its underlying processes.
- Promote teaching, training, supervision, workshops, conferences of the CFT approach.
- CFT Worldconference 2016:  
19.10-21.10.16 in Manchester

# Depression: The Evolution of Powerlessness, Gilbert 1992

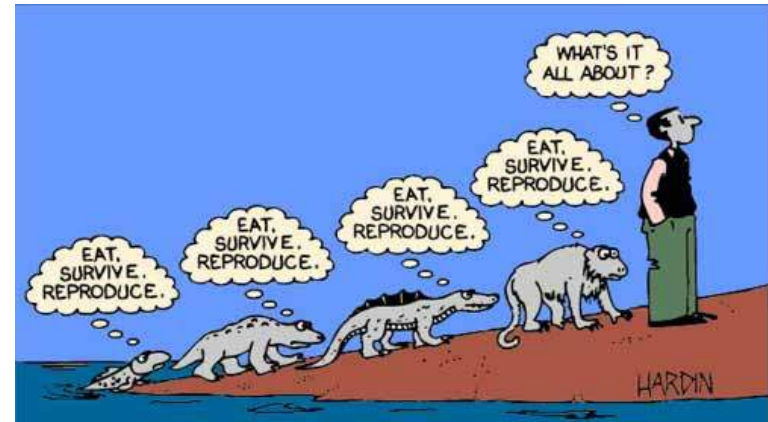
*„Es gibt Leute die sagen Depressionen seien entstanden als Möglichkeit uns in Sicherheit zu bringen falls wir einen Kampf verlieren – Geist und Körper arbeiten zusammen um zu verhindern, dass du dich wieder in den Konflikt begibst – zu deiner eigenen Sicherheit“*

# Theorie und Praxis der CFT



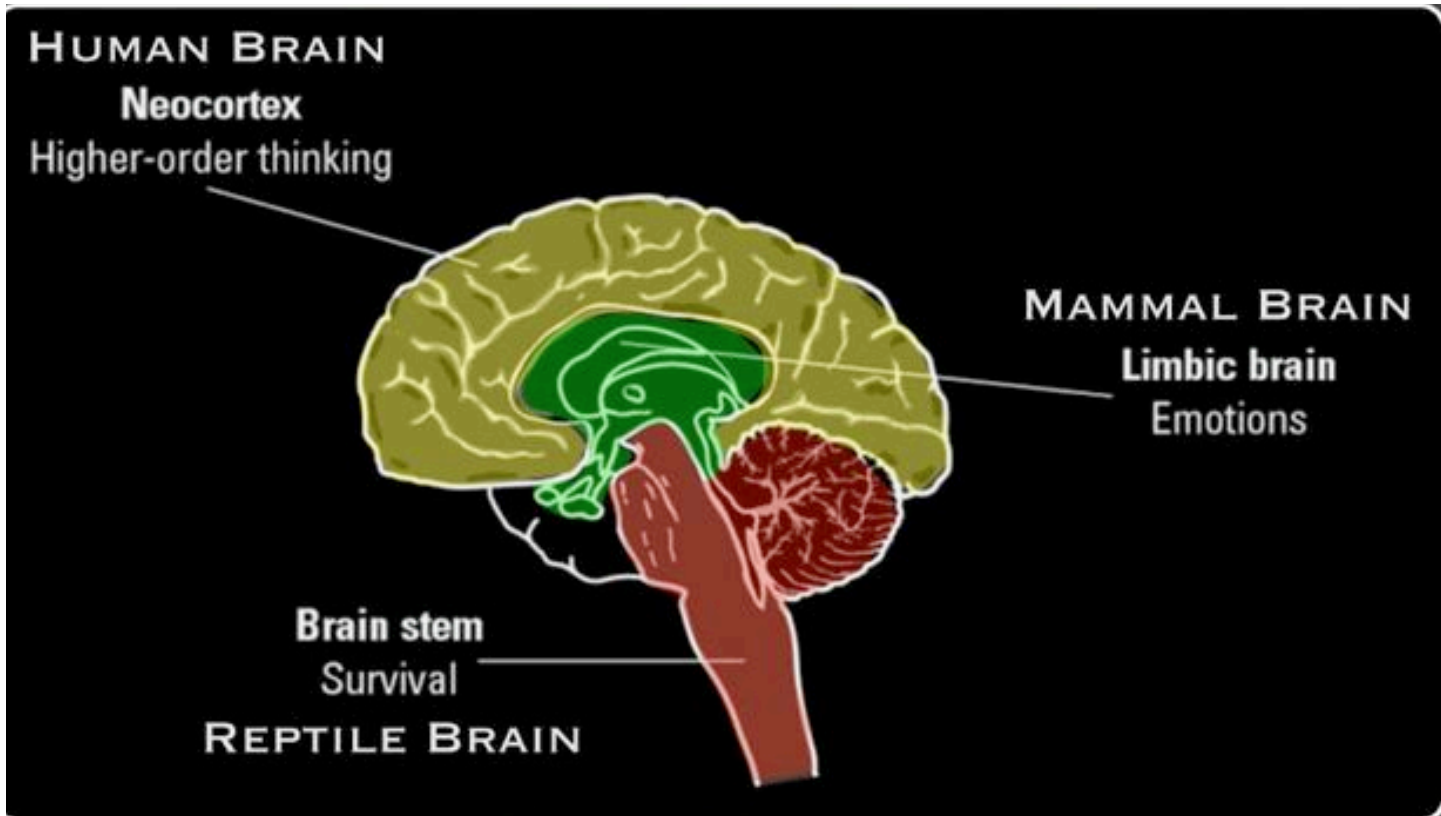
# Gesetzmässigkeiten der Evolution

- Neues stets aus Altem
- Keine Vorhersehbarkeit
- Keine Umkehr



→ Evolution geht Kompromisse ein

# Old Brain – new Brain => „tricky brain“



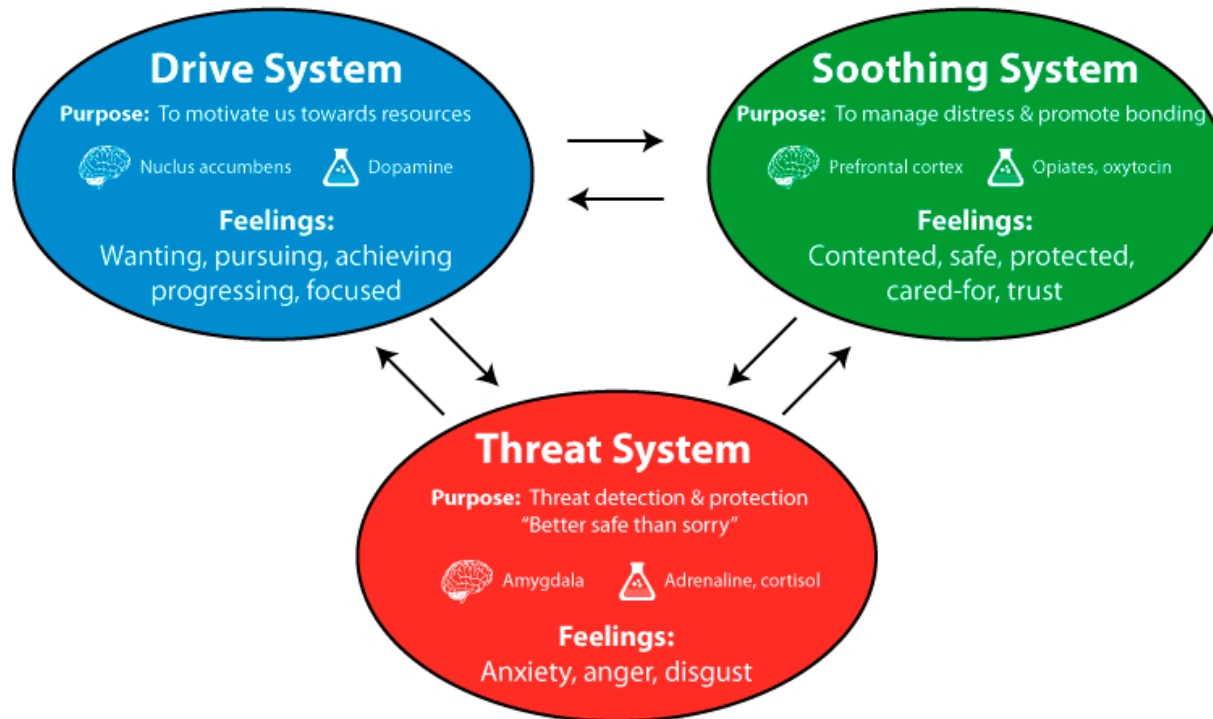


# Bindungssystem



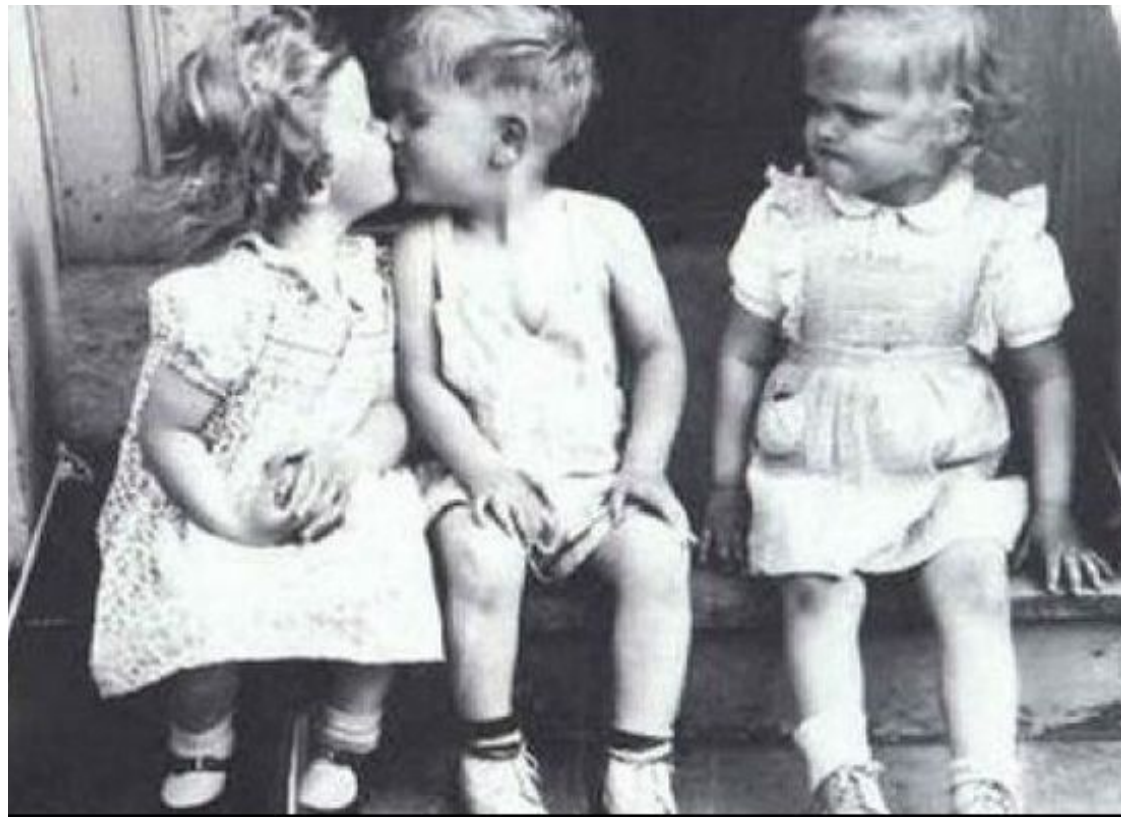
- Kompromiss aus Evolution  
→ hochspezialisiertes und auch  
fragiles Bindungssystem
- Sichere Bindung – emotionelle  
Regulationsfähigkeit

# Drei Systeme der Emotionsregulierung



- „Die CFT geht aus von erworbenen, angeborenen und durch die Evolution geformten Sicherheits- und Besänftigungsstrategien“
- Mitgefühl spielt im Zusammenhang mit dem Soothing-System eine zentrale Rolle

# Bedrohung- und Selbstschutzsystem



**REJECTION**  
It starts from an early age. Get *familiar with it*

**Threat System**  
Purpose: Threat detection & protection  
"better safe than sorry"

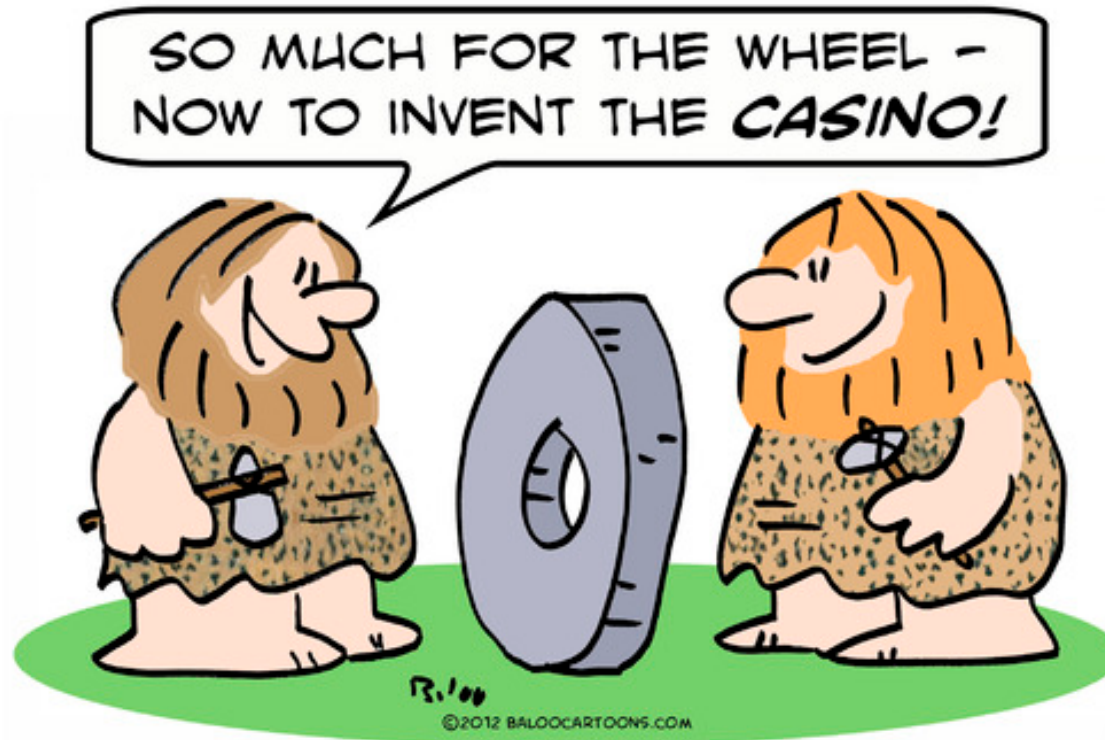
 Amygdala  Adrenaline, cortisol

**Feelings:**  
Anxiety, anger, disgust

# Organisation des Erlebens im Bedrohungs- und Selbstschutzsystem



# Antriebs- und Anreizsystem



# Beruhigungs- und Fürsorgesystem



**Soothing System**

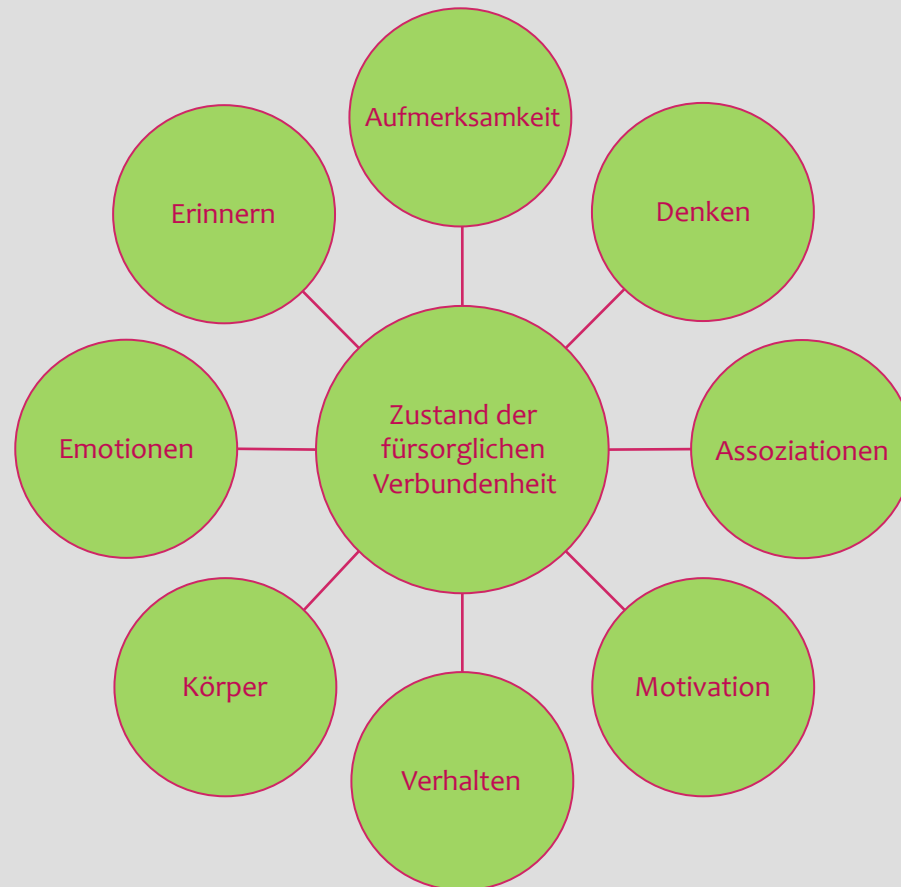
**Purpose:** To manage distress & promote bonding

 Prefrontal cortex

 Opiates, oxytocin

**Feelings:**  
Contented, safe, protected,  
cared-for, trust

# Organisation des Erlebens im Beruhigungs- und Fürsorgesystem



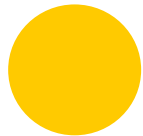
# Autonome Nervensystem:

Hierarchische autonome Anpassung an die Sicherheitslage bei Säugetieren



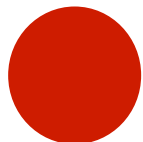
Sicher

→ „Social Engagement System“:  
Bindungsaufbau, Mitgefühl, Fürsorge  
Parasympathikus: „neuer“, ventraler und  
myelinisierter Ast des Vagus



Gefährlich

→ Mobilisation: Kampf und Flucht  
Sympathikus



Lebensbedrohlich

→ Immobilisation: Totstellen  
Älteste primitivste Reaktion  
Parasympathikus: „alter“, dorsaler Ast  
des N. Vagus



# Zentrales Nervensystem:

**Richie Davidson: Center Of Healthy Minds, University of Wisconsin-Madison**

**Tanja Singer: Max Planck Institut Departement für soziale Neurowissenschaften**

Kognitive Prozesse sind zentral bei Mitgefühlsmeditationen:

- Perspektivewechsel
- Umbewertung



Zentral sind bei Mitgefühlsmeditationen das aktive Generieren von:

- von positiven Gefühlen
- prosozialem Verhalten



Opinion

Trends in Cognitive Sciences

Letter

Affect and Motivation Are Critical in Constructive Meditation

CellPress

Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice

CellPress

Cortland J. Dahl, Antoine Lutz, and Richard J. Davidson

Center for Investigating Healthy Minds, University of Wisconsin-Madison

Waisman Laboratory for Brain Imaging and Behavior, University of Wisconsin-Madison

Lyon Neuroscience Research Center, INSERM U1028, CNRS UMR5292

Department of Psychology, University of Wisconsin-Madison

richardj davidson.com

centerhealthyminds.org

brainimaging.waisman.wisc.edu

Haakon G. Engen<sup>1</sup> and Tanja Singer<sup>1,\*</sup>

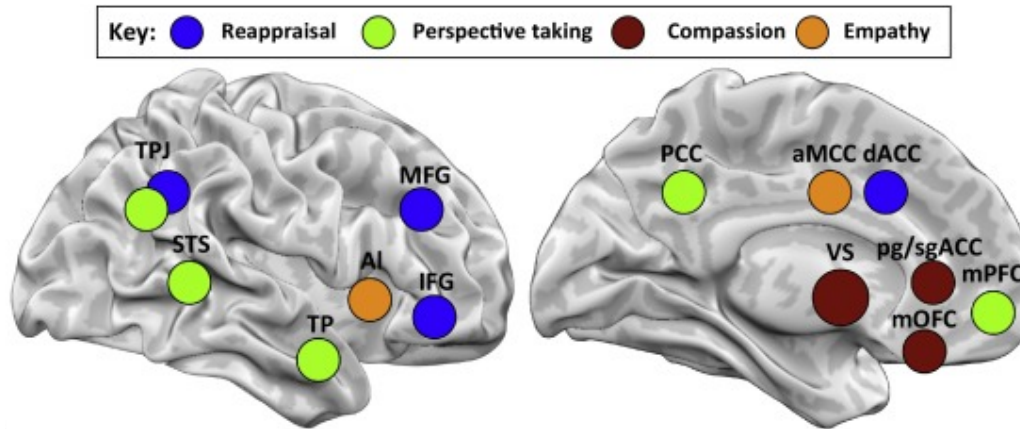
In a recent TCS opinion article [1], Dahl and Singer discuss the psychological mechanisms underlying the interpretation presented by Engen and Singer, we believe that extant data indicate the role of multiple brain networks in compassion meditation, including those associated with cognitive reappraisal and perspective taking.

A study from our laboratory, which used functional magnetic resonance imaging (fMRI) to examine brain activity during perspective taking, showed increased connectivity between the dorsolateral prefrontal cortex (a region commonly associated with cognitive functions, such as reappraisal) and the nucleus accumbens, a region known to support perspective taking and cognitive reappraisal (Figure 1A). We believe this points to compassion meditation involving the de novo generation of positive affect and caring motivation rather than transformation via cognitive reappraisal of negative affect into positive affect. To the degree that this account of compassion meditation holds, the importance of perspective taking or Theory of Mind suggested by Dahl et al. can also be questioned. Decades of research [11] on social cognition speaks for the neural distinction between cognitive reappraisal and helping motivation – a

Similarly, evidence argues against the importance of cognitive reappraisal and transformation of empathic distress into compassion and helping motivation – a

singer@cbs.mpg.de

# Empathie und Mitgefühl



A: schematic of the relevant networks

## Empathie-Netzwerk:

AI: anterior insula

mACC: mid-anterior cingular cortex

## Mitgeföhls-Netzwerk:

mOFC: medial orbitofrontal cortex

VS: ventral striatum

ACC: anterior cingular cortex

## Empathie-Netzwerk:

AI: anterior Insula

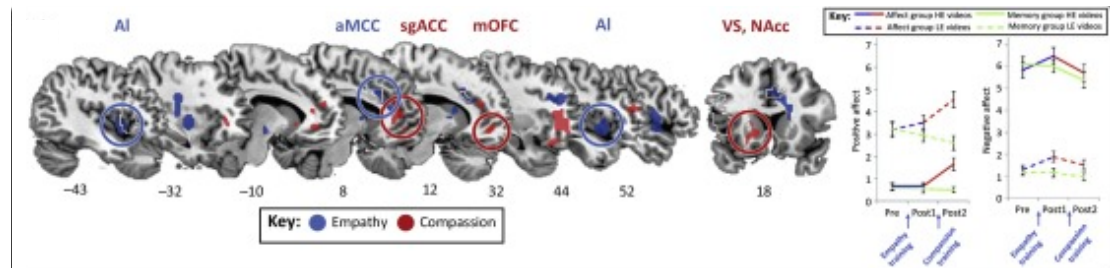
mACC: mid-anterior cingular corte

## Mitgeföhls-Netzwerk:

VS:ventral striatum

mOFC: medial orbitofrontal cortex

Nacc: Nucleus Accumbens



B: Differential functional plasticity and behavioral effects of empathy and compassion training

# Zwei Komponenten des Mitgeföhls



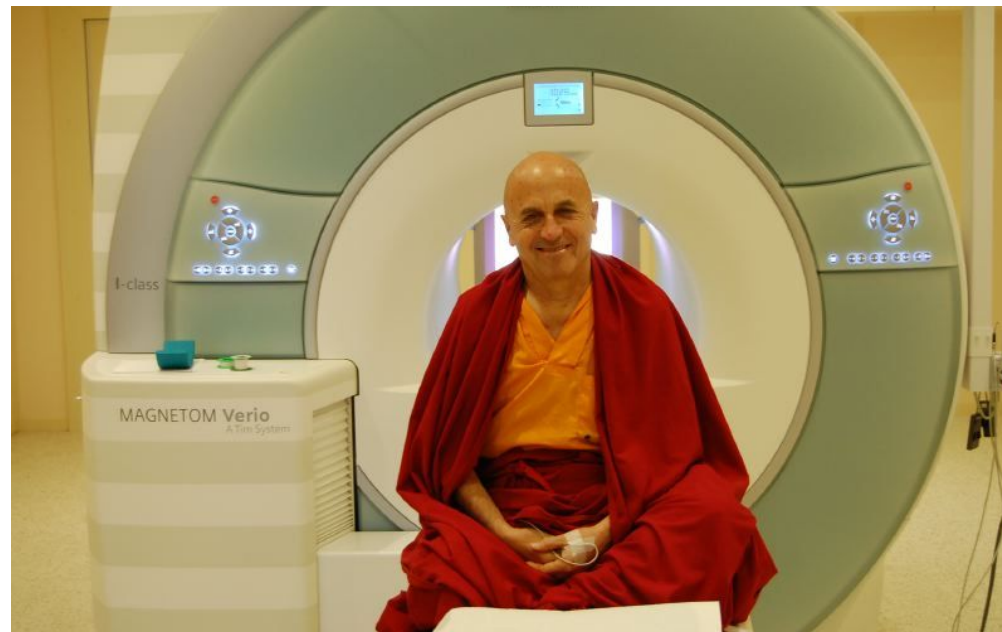
1. Sich öföhnen für Leid und Schmerz und davon beröhren lassen
2. Der engagierte Wunsch dieses Leiden zu lindern und zu verhindern

# „Only Empathy gets Fatigued, Not Compassion“

## From Empathy to Compassion in a Neuroscience Laboratory

CHAPTER I.IV OF “ALTRUISM: THE POWER OF COMPASSION TO CHANGE YOURSELF AND THE WORLD”, LITTLE, BROWN AND COMPANY (2015)

MATTHIEU RICARD

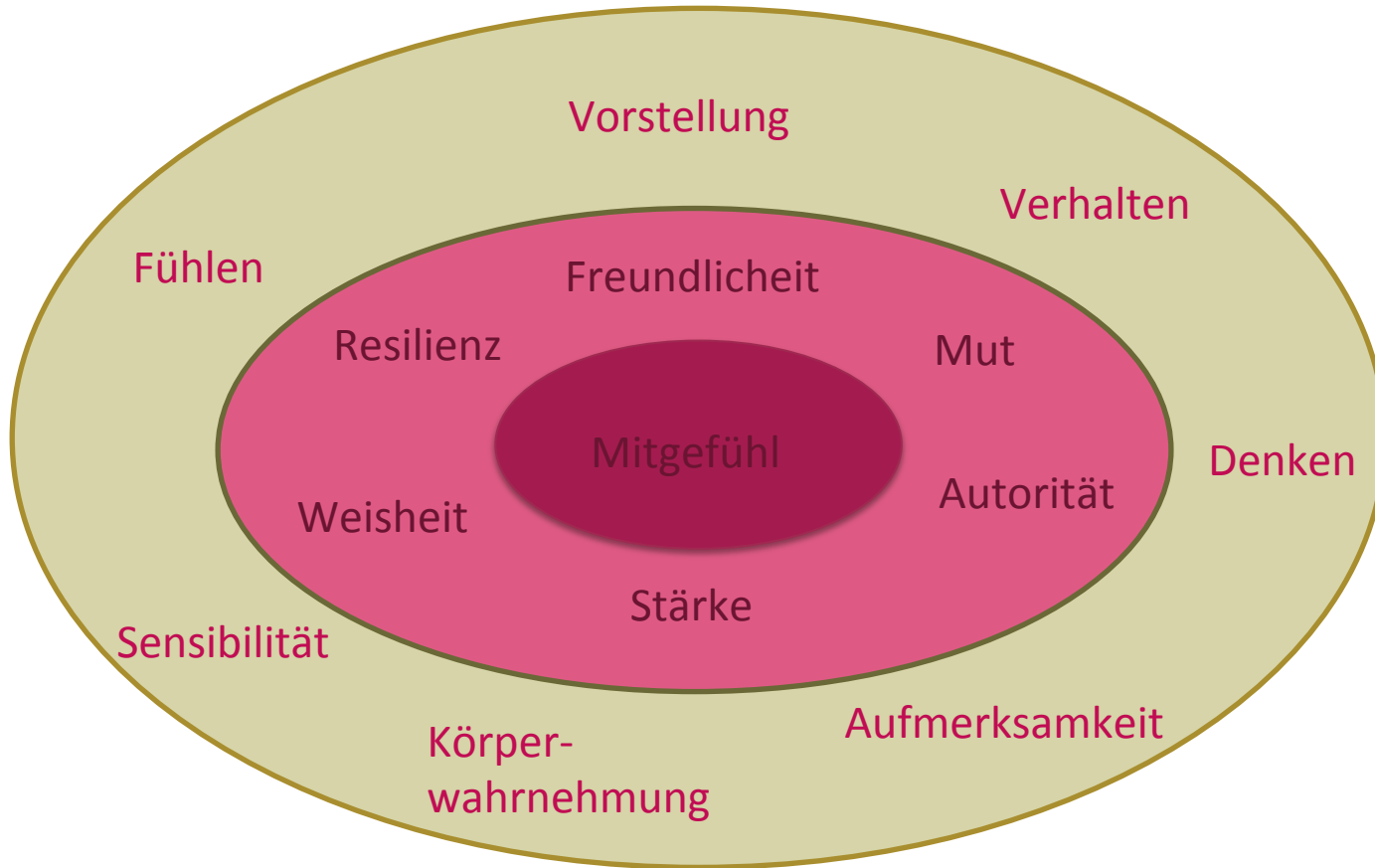


Matthieu Ricard (2016): ALTRUISMUS - die Antwort auf die Herausforderungen unserer Zeit, Edition Blumenau  
Oakley, B., Knafo, A., Madhavan, G., & Wilson, D. S., (2011) Pathological Altruism, Oxford University Press, 368–383

# Zwei Mitgeföhlspsychologien

## Mitgeföhls-Eigenschaften

## Mitgeföhls-Fertigkeiten



1. Sich öffnen für Leid und Schmerz und davon beröhren lassen
2. Der engagierte Wunsch dieses Leiden zu lindern und zu verhindern.

# Ängste und Blockaden bei Mitgefühl

- Mitgefühl für andere ausdrücken
- Mitgefühl von jemandem anderen annehmen
- Sich selbst Mitgefühl anbieten
- Ängste vor positiven Gefühlen

Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice (2011), 84, 239–255  
© 2010 The British Psychological Society



www.wileyonlinelibrary.com

## Fears of compassion: Development of three self-report measures

Paul Gilbert<sup>1\*</sup>, Kirsten McEwan<sup>1</sup>, Marcela Matos<sup>2</sup>  
and Amanda Ravis<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mental Health Research Unit, Kingsway Hospital, Derby, UK

<sup>2</sup>Cognitive-Behavioural Research Centre, University of Coimbra, Portugal

<sup>3</sup>Institute of Work, Health and Organisations, University of Nottingham, UK

Gilbert, P. et al. (2011): Fears of Compassion: Development of three self-report measures, *Psychology and Psychotherapy*, 84, 239-255

Gilbert, P. et al. (2014): Fears of Compassion in a depressed population; Implication for Psychotherapy; *Journal of Depression and Anxiety*

Gilbert, P. (2013): *Compassion Focused Therapy*. Junfermann, Paderborn

Tanner, M. (2015): *Compassion Focused Therapy*, Ernst Reinhardt, S.87

# Ängste und Blockaden bei Mitgefühl

## Skala 1: Mitgefühl für andere ausdrücken:

- Leute werden mich ausnutzen, wenn sie mich als zu mitfühlend sehen
- Es gibt Menschen, die verdienen kein Mitgefühl
- Ich Sorge mich, dass gewisse Leute mich runterziehen und meine emotionellen Ressourcen aussaugen könnten
- Menschen müssen sich selbst helfen anstatt auf auf andere warten, die ihnen helfen
- Ich fürchte, dass wenn ich mitfühlend bin andere Leute abhängig von mir werden
- Zu mitfühlend sein macht Menschen weich und einfach auszunützen
- Für einige Menschen sind Disziplin und Bestrafung hilfreicher als Mitgefühl

Gar nicht einverstanden 0 1 2 3 4 völlig einverstanden

# Ängste und Blockaden bei Mitgefühl

## Skala 2: Mitgefühl von anderen annehmen:

- Andere zu brauchen, die freundlich zu einem sind ist eine Schwäche
- Ich fürchte, wenn ich Verständnis und Mitgefühl von anderen brauche, bekomme ich es nicht und werde enttäuscht
- Ich fürchte von der Fürsorge anderer Menschen abhängig zu werden wenn sie verständnisvoll und mitfühlend sind
- Ich fürchte, wenn Leute freundlich und mitfühlend sind, treten sie mir zu nahe
- Ich befürchte, dass andere zu mir nur nett und freundlich sind wenn sie etwas von mir wollen
- Wenn man mit mir freundlich und mitfühlend ist, macht mich das traurig und einsam

Gar nicht einverstanden 0 1 2 3 4 völlig einverstanden



# Ängste und Blockaden bei Mitgefühl

## Skala 3: Mitgefühl sich selbst gegenüber ausdrücken:

- Ich finde, ich verdiene es nicht nett und vergebend mit mir zu sein
- Wenn ich wirklich darüber nachdenke mir mir nett und freundlich zu sein macht mich das traurig
- Wenn man es im Leben zu etwas bringen will muss man hart sein
- Ich fürchte, wenn ich weniger selbstkritisch und netter mit mir bin sinken meine Standards
- Ich fürchte, wenn ich selbstmitfühlender wäre schwach zu werden
- Ich fürchte, egoistisch zu werden von anderen zurückgewiesen zu werden, wenn ich selbstmitfühlender werde
- Ich habe nie Selbstmitgefühl empfunden und keine Ahnung wo damit zu beginnen

Gar nicht einverstanden 0 1 2 3 4 völlig einverstanden

# CFT - Forschung

- Zahlreiche „interne“ Arbeiten: Entwicklung und Evaluation von Messinstrumenten (Fears of Compassion Scale) etc.
- Zahlreiche Fall- und Beobachtungsstudien
- 1 (*too*) Early Systematic Review
- 3 neuere randomisierte kontrollierte Studien

# Randomisierte kontrollierte Studien

- 2013: Exploring change processes in compassion focused therapy in psychosis: Results of a feasibility randomized controlled trial:  
Ch.Brähler et al., British Journal of Clinical Psychology, 199-214
- 2015: Self-compassion training for binge eating disorder: A pilot randomized controlled trial:  
Allison C. Kelly (University of Waterloo, Ontario) & Jacqueline C.Carter (University of Newfoundland), Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 88, 285-303
- 2016: Group-Based Compassion Focused Therapy as an Adjunct to outpatient Treatment for Eating Disorders: A Pilot Randomized Controlled Trial:  
Allison C. Kelly & The Emily Program, Clinical Psychology and Psychotherapy, epub

# Methode

## **Self-compassion training for binge eating disorder: A pilot randomized controlled trial (2015)**

Allison C. Kelly (University of Waterloo, Ontario) & Jacqueline C. Carter (University of Newfoundland), Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 88, 285-303

- 41 Patienten mit „Binge – Eating“-Störung randomisiert zu 3 Wochen
  - a) Diätplan + Mitgefühlstraining
  - b) Diätplan + Verhaltenmassnahmen
  - c) Warteliste – Kontrollgruppe
- Messungen vor, nach und wöchentlich während der Intervention:  
BMI, Ausmass der Esstörung (Anzahl Episoden, EDE-Q Fragebogen),  
Depressionssymptome (CES-D Fragebogen), Ausmass des Selbstmitgefühls  
(Self-Compassion Scale)
- Baselinebefragung vor Intervention:  
Angst vor Mitgefühl (Fears of Compassion Scale)

# Resultate

## **Self-compassion training for binge eating disorder: A pilot randomized controlled trial (2015)**

Allison C. Kelly (University of Waterloo, Ontario) & Jacqueline C. Carter (University of Newfoundland), Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 88, 285-303

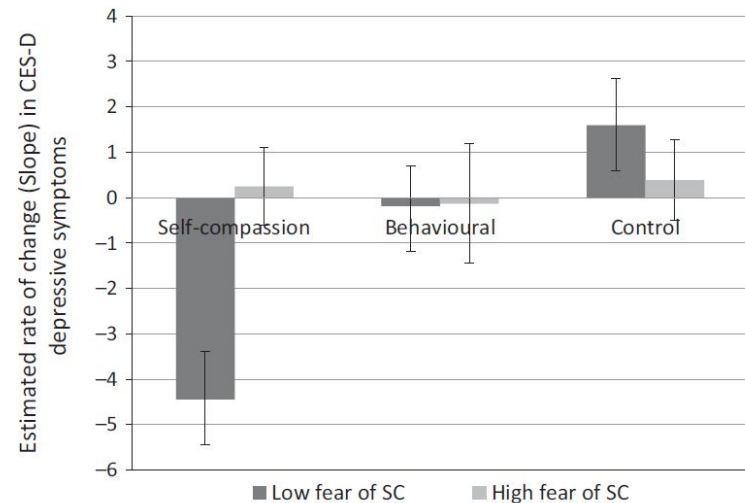
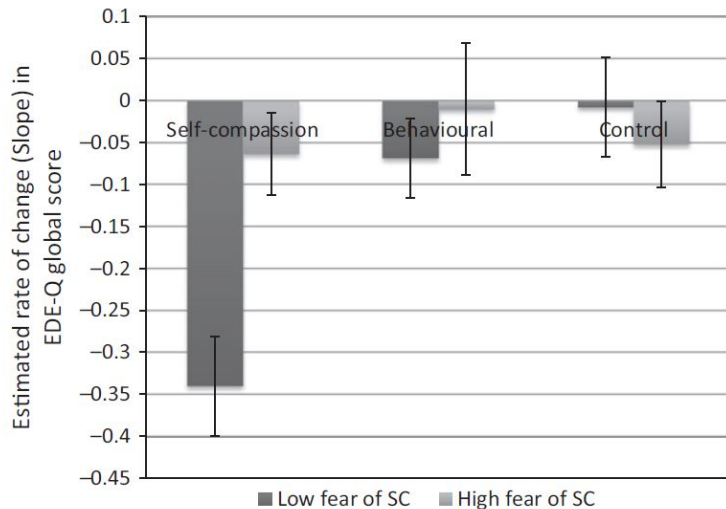
- Ausmass der Essstörung konnte in beiden Interventionen im Vergleich zu der Kontrollgruppe signifikant reduziert werden
  - CFT—Intervention ist wirksam, aber nicht überlegen

# Resultate

## Self-compassion training for binge eating disorder: A pilot randomized controlled trial (2015)

Allison C. Kelly (University of Waterloo, Ontario) & Jacqueline C. Carter (University of Newfoundland), Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 88, 285-303

### Subanalyse: Wie beeinflussen Ängste vor Mitgefühl die Ergebnisse?



→ Patienten mit wenig Angst vor Mitgefühl können vom 3-wöchigen Selbstmitgefühlstraining signifikant mehr profitieren

# Methode

## **Group-Based Compassion Focused Therapy as an Adjunct to outpatient Treatment for Eating Disorders: A Pilot Randomized Controlled Trial (2016)**

Allison C. Kelly & The Emiliy Program, Clinical Psychology an Psychotherapy , epub

- 22 Patienten mit Essstörung randomisiert zu 12 Wochen
  - a) Konventionelle Therapie (TAU: treatment as usual)
  - b) Konventionelle Therapie + adaptierte wöchentliche CFT Gruppentherapie
- Messungen vor, nach und 4wöchentlich während der Intervention:  
Ausmass der Essstörung (EDE-Q Fragebogen), Ausmass des Selbstmitgefühls (Self-Compassion Scale), Angst vor Mitgefühl (Fears of Compassion Scale), Ausmass des Schamgefühls (ESS Scale)

# Resultate

## Group-Based Compassion Focused Therapy as an Adjunct to outpatient Treatment for Eating Disorders: A Pilot Randomized Controlled Trial (2016)

Allison C. Kelly & The Emily Program, Clinical Psychology and Psychotherapy, epub

Table 5. Mean point estimates and standard errors per condition at each assessment point as calculated from multilevel models

	CFT + TAU (n = 11)				TAU (n = 11)			
	Baseline	Week 4	Week 8	Week 12	Baseline	Week 4	Week 8	Week 12
SCS total	2.21 (.06)	2.46 (.06)	2.71 (.08)	2.96 (.11)	2.21 (.06)	2.18 (.06)	2.15 (.09)	2.12 (.12)
SCS positive items	2.25 (.06)	2.51 (.09)	2.78 (.12)	3.04 (.16)	2.25 (.09)	2.29 (.09)	2.32 (.12)	2.36 (.17)
SCS negative items	2.17 (.07)	2.38 (.07)	2.60 (.09)	2.81 (.14)	2.17 (.07)	2.09 (.07)	2.02 (.10)	1.94 (.14)
Fear of self-compassion	2.24 (.11)	1.91 (.10)	1.58 (.14)	1.25 (.21)	2.24 (.11)	2.19 (.11)	2.14 (.15)	2.09 (.22)
Fear of receiving compassion	1.94 (.11)	1.80 (.10)	1.66 (.13)	1.51 (.18)	1.94 (.11)	1.98 (.10)	2.02 (.14)	2.06 (.19)
Shame	3.07 (.08)	2.84 (.07)	2.62 (.10)	2.40 (.13)	3.07 (.08)	3.03 (.08)	2.99 (.10)	2.95 (.14)
EDE-Q global	3.60 (.14)	3.32 (.14)	3.04 (.18)	2.77 (.25)	3.60 (.14)	3.75 (.14)	3.90 (.18)	4.06 (.25)

Note. EDE-Q = Eating Disorder Examination Questionnaire. SCS = Self-Compassion Scale. SCS negative items were reverse-scored; therefore, higher scores represent greater levels of self-compassion and lower levels of self-criticism.

- Die Verbesserung der Essstörung bei der CFT Gruppe geht einher mit:
- einem reduzierten Schamgefühl
  - einer Abnahme der Angst vor (Selbst-) Mitgefühl sowie
  - einer Zunahme an Selbstmitgefühl über die 12 Wochen



# CFT Training

- Post Graduate Diploma in Compassion Focused Therapy (PG Cert. CFT):
  - University Derby
  - University of Birmingham
- Zahlreiche Workshops: Webseite: [compassionatemind.co.uk](http://compassionatemind.co.uk)
- Super- / Intervisionsgruppen
- Jährliche Internationale Konferenz:  
19.10-21.10.16 in Manchester: Integrating Body, Mind and Culture

# CFT Fall-Konzeptualisierung

## 1. Therapieauftrag / Therapiebeziehung

- Darstellung von aktuellen Problemen und Symptomen
- Anerkennung der aktuellen Schwierigkeiten
- Erarbeiten einer tragfähigen Therapiebeziehung
- Formulieren möglicher, die Therapie und Therapiebeziehung gefährdender Faktoren
- Therapieauftrag

## 2. Lebensgeschichte / Entwicklung schwieriger Muster

- Erörterung des lebensgeschichtlichen und kulturellen Hintergrundes
- Narrativ des Klienten über seine Lebensgeschichte und seinen persönlichen Hintergrund
- Zentrale emotionelle Erinnerungen und schwierige Muster erkennen

# CFT Fall-Konzeptualisierung

## 3. Sicherheitsstrategien/Emotionsregulierung / Ängste vor Mitgefühl

- Klärung von Bedrohungen, Ängsten, Sorgen und unerfüllte Bedürfnisse
- Klärung interner und externer Sicherheitsstrategien sowie deren ungewollte Konsequenzen
- Identifizieren von problematischen Sicherheits- und Emotionsregulationsstrategien wie Vermeidung, Rumination, Substanzmittelmissbrauch oder selbstverletzendes Verhalten
- Verständnis der drei Emotionsregulierungssysteme und Zuordnen eigener Erlebensweisen

## 4. „tricky brain“ und ANS / Motive, Scham, Schuld und Werte

- Verständnis über die Natur des Menschseins und des menschlichen Leidens und dessen Bewältigung
- Psychoedukation und Grundverständnis der Arbeitsweise des durch die Evolution geformten Gehirns und Autonomen Nervensystems
- Differenzieren der Begriffe Schuld, Verantwortung, Motive und Werte

# CFT Fall-Konzeptualisierung

## 5. Beruhigung- und Verbundenheitssystem / Mitfühlendes Selbst / Formale Übungen

- Erkunden von bereits bekannten und wirksamen Beruhigungs- und Besänftigungsstrategien
- Kultivieren und Etablieren des mitfühlenden Selbst
- Vermitteln und Einüben von Achtsamkeits- und Mitgefühlsübungen
- Erkunden von Blockaden und Ängsten bei formalen Übungen und der Entwicklung von Mitgefühl

## 6. Therapieevaluation / Therapieabschluss

- Gemeinsames Evaluieren des bisherigen Verlaufes
- Benennen von noch relevantem Verborgenen und Vermiedenem
- Integration und Anpassung neuer Übungen
- Integrierung der formalen Meditationen im Alltag
- Neue Anliegen an die Therapie evaluieren und integrieren
- Therapieabschluss planen

# Formale CFT-Übungen

## Achtsamkeitsmeditationen

### 1. Achtsamkeit – Grundhaltung

- unseren ungezähmten Geist anerkennen
- beruhigender Atemrhythmus
- mitfühlender Body Scan

### 2. mit Akzeptanz arbeiten

- den inneren Beobachter kultivieren
- R. A.I. N. Meditation

## Mitgeföhlsmeditationen

### 3. Mitgeföh – Grundhaltung

- Safe place
- mitfühlendes verbündetes Wesen
- Mitgeföh bei intensiven schwierigen Emotionen (Germer/Neff)

### 4. Das mitfühlende Selbst

- Method-Acting-Technik
- Mitgeföh für einen guten Freund
- Mitgeföh für sich selbst
- Mitgeföh für eine schwierige Seite

### 5. Den Kreis von Mitgeföh ausweiten

- „Metta“-Meditation, „die Vier Grenzenlosen“
- Tonglen

# Auswahl der Übungen

## Stabilisierende vs. Exponierende Übungen

### Stabilisierend

→ Sicherheitsgefühl im Fokus:

- Achtsamkeit objektorientiert (zB Atem)
- Safe Place
- R.A.I.N.
- Mitgefühl bei schwierigen intensiven Emotionen (Germer/Neff)

### Exponierend

→ Verletzbarkeit im Fokus:

- Achtsamkeit ohne Fokus, offenes Gewahrsein, Vipassana
- Achtsamkeit subjektorientiert
- Mitgefühl für sich selbst: (Visualisierung, Brief schreiben, ecc.)
- Tonglen

## Verbundenheit unterstützende Meditationen

- „Metta“ – Meditation oder „ die Vier Grenzenlosen“



**Vielen Dank!**

[mitfuehlen.ch](http://mitfuehlen.ch)