



**compassion in practice**

Zentrum für Psychiatrie & Psychotherapie, Coaching und Fortbildung

## Compassion Focused Therapy in 4 Abendkursen

für Psychotherapeutinnen, Ärztinnen, Psychologen, therapeutisch und psychosozial beratend tätige Personen

**Datum:** 1. Modul: Do, 24.02.2022 2. Modul: Fr, 25.02.2022  
3. Modul: Do, 24.03.2022 4. Modul: Fr, 25.03.2022

**Zeit:** 3h jeweils von 17.15 bis 20.45 Uhr (inkl.30 Min Pause)

**Ort:** **Neu: als Online Veranstaltung durchgeführt**

**Anmeldung:** kontakt@mitfuehlen.ch

**Kosten neu:** 90 CHF pro Modul  
bei Buchung aller 4 Module zusammen 320 CHF, 20% Rabatt für Studierende

Auskunft, Informationen und Anmeldung unter [www.mitfuehlen.ch](http://www.mitfuehlen.ch) und [kontakt@mitfuehlen.ch](mailto:kontakt@mitfuehlen.ch)



**compassion in practice**

Zentrum für Psychiatrie & Psychotherapie, Coaching und Fortbildung

## Compassion Focused Therapy in 4 Abendkursen

### Inhalt der 4 Kurse

#### **Modul 1**

Grundlagen der CFT (Evolution, Bindung, Neurobiologie). Das Modell und die vier Arbeitsbereiche der CFT. Wie wird Mitgefühl in der CFT verstanden? Was die CFT auszeichnet und von anderen Psychotherapieansätzen unterscheidet. Praktische Übungen: «Beruhigender Atemrhythmus», «Flow of Life».

#### **Modul 2:**

CFT Modell der Emotionsregulierung. Die Bedrohungsreaktion und die Biologie des Alarm- und Fürsorgesystems. Arbeiten mit unterschiedlichen Affekten und dem «3 Kreise»-Model. Selbst- und Fremdregulierung im Therapieraum. Praktische Übung: «Method Acting».

#### **Modul 3:**

Arbeiten mit «Multiple Selves» wie z.B. dem inneren Kritiker und dem mitfühlenden Selbst. Ängste, Blockaden und Widerstände bei Mitgefühl. Praktische Übungen: «Mitgefühl aus der Erinnerung stimulieren», «Metta»-Meditation.

#### **Modul 4:**

Präsenz und Verlangsamung und der therapeutische Prozess. Unterschiede zw. Mitgefühl und Empathie. Selbstmitgefühl für die Therapeutin/den Therapeuten. Praktische Übungen zu Selbstmitgefühl.