



# MBCL – Mindfulness-Based Compassionate Living

## „MBCL-Kurs im Hybridformat“

mit Klaus Kirchmayr & Martin Leitner

---

**Wie man offenen Herzens mit dem Leben umgeht.** Mitgefühl für uns selbst und andere, hat positive Auswirkungen auf unser Wohlbefinden. Während Achtsamkeit uns befähigt, innerlich „einen Schritt zurückzutreten“ und die Dinge objektiver zu sehen, ermöglicht uns eine mitfühlende Haltung, unsere inneren Ressourcen der Güte, Kraft und Weisheit zu stärken und stressvolle Situationen mit mehr Leichtigkeit zu meistern. Mitgefühl fördert Selbstakzeptanz. Diese hilft uns mit unseren unterschiedlichen Wesensmerkmalen, vor allem jenen, die uns eher unliebsam erscheinen, besser umzugehen. Ein milder und freundlicher Blick auf unsere innere, kritische Stimme wird möglich.

*„Im asiatischen Sprachraum werden Geist und Herz in der Regel mit demselben Wort bezeichnet. Und wenn wir hier von Achtsamkeit (Mindfulness) sprechen, so dürfen wir nicht vergessen, dass damit nicht nur eine Dimension des Geistes gemeint ist, sondern immer auch die des Herzens (Heartfulness).“*  
Jon Kabat-Zinn

**Mindfulness without heartfulness is not complete.** Inspiriert von den Pionieren auf dem Gebiet der Anwendung von (Selbst-)Mitgefühl im Gesundheitswesen, wie Paul Gilbert, Christopher Germer, Kristin Neff und Tara Brach, wurde das MBCL-Mitgefühlstraining von dem Psychiater und Psychotherapeuten Dr. Erik van den Brink und dem Achtsamkeits- und MBSR-Lehrer Frits Koster entwickelt. Eine wissenschaftlich fundierte Sichtweise der großen Bedeutung von (Selbst-)Mitgefühl liegt dem Training zu Grunde.

- Zur Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe
  - Zur Vertiefung nach einem MBSR-, MBCT-Kurs oder anderen achtsamkeitsbasierten Trainings
  - Geeignet u.a. bei belastenden Gefühlen und gedanklichen Mustern
  - Vielfach erprobt in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, der Achtsamkeitspraxis und Psychotherapie
- 

### INHALTE - Was erwartet dich in einem MBCL-Kurs

- Achtsamkeitsbasierte Übungen (Anlehnung an MBSR / MBCT)
- Regenerative Körperübungen mit Freundlichkeit und Mitgefühl
- Entwicklung von mehr Mitgefühl, Akzeptanz und Selbstfürsorge

- Kennen und verstehen lernen, der drei emotionalen Regulationssysteme nach Paul Gilbert
- Erfahrungsaustausch und Reflexion im Rahmen der Gruppe
- Erkennen des präventiven Potentials von Mitgefühl für unsere psychische Gesundheit
- Regelmäßige Übungspraxis zu Hause
- Impulsvorträge u.a. zu den Themen: Warum Mitgefühl? Stressreaktionen und Komponenten des Selbstmitgefühls. Innere Muster. Mitgefühl mit uns selbst und anderen. Was zum Glück beiträgt.

***Der MBCL-Kurs richtet sich an Menschen, die bereits in einem MBSR-Kurs (oder auf andere Weise) Erfahrung mit der Achtsamkeitspraxis gesammelt haben.***

*„Gestützt auf solide Forschung, kontemplative Erfahrung und klinische Praxis verstärkt das MBCL-Programm in acht Kurseinheiten unsere natürliche Veranlagung zu Mitgefühl und bietet hilfreiche Methoden, um auf eine gesunde, radikal neue Weise mit emotionalem Schmerz umzugehen.“  
Dr. Christopher Germer | Harvard Medical School, Autor „Der achtsame Weg zur Selbstliebe“*

---

## **KURSUMFANG (im Hybridformat)**

- Infoabend oder telefonisches Vorgespräch
- 8 Kursabende á ca. 2,75 Stunden, jeweils am Donnerstag, im 2-Wochen-Rhythmus
- 1 Übungstag ca. 3 - 4 Stunden
- „Mitgefühl üben“ – Das große MBCL-Praxisbuch (<https://www.mitgefuehl-ueben.de/>) **Bitte selbst besorgen!**
- Tools zur Unterstützung der Praxis (Anleitungen u.s.w.)
- „mp3-Files“ mit angeleiteten Übungen für zu Hause

In den vergangenen drei Jahren durften wir viele wertvolle Erfahrungen mit unseren Online-Kursen sammeln. Auch die letzten MBCL-Kurse haben als „Hybrid-Kurs“ stattgefunden. Die Teilnehmer:innen haben uns auf berührende Art und Weise bestätigt, wie gut das „trotzdem“ funktioniert hat. Wir waren zugegeben selbst etwas überrascht. Eine logische Konsequenz ist es nun, die technischen Möglichkeiten sinnvoll zu nutzen und den nächsten MBCL-Kurs als Hybridvariante anzubieten. Hybrid bedeutet in diesem Fall, dass du entweder in Präsenz in Wien (max. 7 Teilnehmer:innen) oder Online via Zoom (insgesamt max. 14 Teilnehmer:innen), von wo auch immer teilnehmen kannst. Die Vorteile liegen auf der Hand:

- Falls Unvorhersehbares eintritt, können wir gänzlich auf Online umsteigen.
- Der Kurs wird auch für Teilnehmer:innen zugänglich, welchen eine Anreise nach Wien nicht möglich ist.
- Nichts ist außerhalb der Übung: Wir machen gemeinsam interessante Erfahrungen.
- Falls Du grundsätzlich in Präsenz teilnimmst und einmal, aus welchen Gründen auch immer, nicht an einem Modul teilnehmen kannst/willst, hast Du die Option Online teilzunehmen.

---

## **TERMINE | KOSTEN**

Termine: Donnerstag: 15.9. | 29.9. | 13.10. (**eine Woche dazwischen**) | 20.10. | 3.11. | 17.11. | 1.12. | 15.12.  
 Uhrzeit: 18:30 – ca. 21:15 Uhr  
 „Tag des Mitgefühls“: Samstag 3.12., 10.00 Uhr - ca. 13.30 Uhr  
 Gruppengröße: Mind. 6 Personen und max. 14 Personen (vor Ort offline max. 7 Personen)  
 Kursort: Raum Strozzigasse, Strozzigasse 32-34, Stiege 2, Top 7, 1080 Wien  
 Kosten: € 495,-\*

\* In jedem Kurs gibt es zumindest einen Platz mit einem sogenannten „Sozialtarif“. Geld darf keine Hürde sein, warum jemand nicht am Kurs teilnehmen kann. Der Preis wird individuell nach den Möglichkeiten des Teilnehmers vereinbart.

---

## ANMELDUNG & INFOS

[www.martinleitner.at/termine](http://www.martinleitner.at/termine) oder [post@martinleitner.at](mailto:post@martinleitner.at)

<https://geist-reich.jetzt/#kontakt> oder [klaus.kirchmayr@geist-reich.jetzt](mailto:klaus.kirchmayr@geist-reich.jetzt)

---

## DEINE KURSBEGLEITER

Martin Leitner

**Coach, Wegbegleiter & Trainer.** MBSR-Lehrer-Ausbildung nach Jon Kabat- Zinn, MBCL-Lehrer-Ausbildung nach Erik van den Brink und Frits Koster, am Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung. Langjährige Meditations- und Achtsamkeitspraxis, wie Erfahrung mit Entspannungstechniken und Körperarbeit. Trainer für achtsame Kommunikation. [www.martinleitner.at](http://www.martinleitner.at)

Klaus Kirchmayr

**Potenzialentfalter, Ausbilder und Supervisor für MBSR-Lehrer:innen, Achtsamkeits-Trainer, -Coach und (Unternehmens) Berater.** MBSR-Lehrer-Ausbildung nach Jon Kabat- Zinn, MBCL-Lehrer-Ausbildung nach Erik van den Brink und Frits Koster, am Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung, breathworks-Lehrer i.A.u.S., Trainer für Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA), Meditations- und Achtsamkeits-praxis seit 2009, Weiterbildungen in TSM (Trauma-Sensitive Mindfulness) bei David Treleaven, <https://geist-reich.jetzt>