

8.2 Überblick über die Kurseinheiten

KURSEINHEIT	Modul 1: Die drei emotionalen Regulationssysteme	Modul 2: Stressreaktionen und Selbstmitgefühl	Modul 3: Verlangen und Muster verstehen	Modul 4: Mitgefühl verkörpern
THEMEN	Warum (kein) Mitgefühl praktizieren? Das vielschichtige Gehirn (Das Design ist nicht unsere Schuld) Alarm-, Antriebs- und Beruhigungssystem und ihre Balance Wie können wir das Beruhigungssystem nähren?	Reaktionen auf <i>Kampf, Flucht, Erstarren und 'tend and befriend'</i> und ihre psychologischen Erscheinungsformen Wege zum Selbstmitgefühl Backdraft und andere Hindernisse	Verlangen und Befriedigung Alarm-, Wettbewerbs- und Mitgefühlsmodus Gesunde und ungesunde Muster Der innere Kritiker und soziale Emotionen	Flussrichtungen von Mitgefühl Der Lotus des Mitgefühls: Atmosphäre, Attribute, Fähigkeiten Den inneren Helfer nähren
ÜBUNGEN REGELMÄßIG, FORMAL				
Vorstellungs- übung	Ein sicherer Ort	Ein mitfühlender Gefährte	– fortsetzen –	Mitgefühl verkörpern
Freundlichkeits- meditation	Für dich selbst	Für einen Wohltäter	Für einen guten Freund	Für eine neutrale Person
Andere Praxis	Genussspaziergang	– fortsetzen –	– fortsetzen –	Freundlichkeit für den Körper, Gehen mit Freundlichkeit
BEI BEDARF	Reflexion „Die drei emotionalen Regulationssysteme in deinem Leben“	Mitfühlend mit Widerstand umgehen	Mitfühlend mit ... – Verlangen umgehen – inneren Mustern umgehen	– fortsetzen –
INFORMELL	Atemraum (AR) mit Freundlichkeit	AR mit Mitgefühl	– fortsetzen –	– fortsetzen –
		Selbstmitgefühls-Erinnerung	– fortsetzen –	– fortsetzen –
Tagebuch	Beruhigungssystem	Alarmsystem	Antriebssystem	Innerer Kritiker

Modul 5: Selbst und andere – den Kreis des Mitgefühls erweitern	Modul 6: Glück nähren	Stille Übungs- einheit	Modul 7: Weisheit und Mitgefühl im Alltag	Modul 8: Das Leben heilen
Womit identifizierst du dich? Das Problem mit der Über-Identifizierung Freundlichkeit für andere und die Herausforderungen damit Mitfühlendes Atmen – eine wortlose Alternative	Drei Wege zum Glück: - Freudvoll leben - Engagiert leben - Sinnerfüllt leben Vier Lebensfreunde: - Freundlichkeit - Mitgefühl - Mitfreude - Gleichmut Bereitschaft zur Vergebung	z.B. Freundlichkeitsmeditation – Vorstellungungsübungen – Gehen – Bewegen – Body-Scan mit Dankbarkeit – Metaphern (siehe Modul 8)	Motiviert durch Bedrohung, Antrieb oder Fürsorge? Was nährt, was zehrt? Ego- oder Öko-System Von der formalen zur informellen Praxis Praktische Ethik	Heilende Kraft des Mitgefühls Den inneren Garten pflegen Evaluation Wie geht es weiter?
Mitfühlendes Atmen für dich selbst/andere Für eine „schwierige“ Person – fortsetzen –	Genuss erinnern und auskosten Für Gruppen/ alle Wesen Dankbarkeit, Lotus aus dem Schlamm, deine Werte		– fortsetzen – Fokus auf Gleichmut oder Mitfreude – fortsetzen –	– fortsetzen – – fortsetzen – – fortsetzen –
Ein mitfühlender Brief	Dir selbst verzeihen, um Verzeihung bitten, anderen verzeihen		Ein Tag in deinem Leben Frühwarnplan	Metaphern: - Fluss des Lebens - Pferdeflüsterer
AR mit mitfühlendem Atmen Innerer Helfer	– fortsetzen – Mitgefühl empfangen		AR für weises und mitfühlendes Handeln Mitgefühl schenken	– fortsetzen –