

E-Training: Steigern Sie Ihr Selbst-Mitgefühl!

Führen Sie in stressigen Situationen oft kritische Selbstgespräche, die Sie, anstatt zu motivieren und zu beruhigen, herunterziehen?

Das Konstrukt Selbst-Mitgefühl (engl. Self-Compassion) umfasst, vereinfacht gesagt, einen freundlichen, konstruktiven Umgang mit sich selber.

- Selbst-Mitgefühl könnte Ihnen helfen:
Personen mit höherem Selbst-Mitgefühl haben oft ein besseres Wohlbefinden und sind auch bei der Arbeit motivierter, weniger erschöpft und produktiver.
- Selbst-Mitgefühl kann man lernen.
Das können Sie mit der Teilnahme an dieser Studie tun!

Mögliche Gründe, an der Studie teilzunehmen:

- Sie erlernen einen alternativen Umgang mit stressvollen Situationen
- Sie könnten Ihr Wohlbefinden erhöhen sowie von anderen genannten Vorteilen profitieren
- Das Training steht Ihnen kostenlos zur Verfügung; Sie erhalten einen anonymisierten Zugang zum Online-Programm
- Das Training ist individuell durchführbar und ortsunabhängig
- Bei einer vollständigen Teilnahme können Sie mit ein wenig Glück einen von **4 Gutscheinen im Wert von 50.-** für eine Entspannungsoase Ihrer Wahl gewinnen
- Sie können zur Weiterentwicklung der universitären Forschung beitragen und es uns mit Ihrer Teilnahme ermöglichen, erste Erkenntnisse zur Beurteilung und Effektivität des vorliegenden Programms zu erhalten

Was auf Sie zukommt (ca. 3 Stunden auf 6 Wochen verteilt):

- Tägliche kurze Übungen während 10 Tagen
 - Eine Übung pro Tag, ca. 5-10 min. pro Übung
- 3 Mal ca. 15-20 min. für das Ausfüllen eines längeren Fragebogens
- 6 Mal ca. 5 min. für das Ausfüllen eines kürzeren Fragebogens

Sie werden für jeden Schritt per E-Mail angeleitet, was Sie tun sollten. Sie müssen sich also diese Punkte nicht auswendig merken.

Interessiert? Dann melden Sie sich auf folgende E-Mail-Adresse:

saskia.oetterli@students.unibe.ch

Senden Sie uns eine E-Mail mit dem Betreff «Selbst-Mitgefühl Training».

Sie werden ca. Mitte Februar weitere Informationen wie auch den Zugang zur Studie erhalten.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

“If your compassion does not include yourself, it is incomplete.” – Jack Kornfield

“It is not worth the while to let our imperfections disturb us always.” – Henry David Thoreau