



## Mitgefühl und Selbstgefühl in der therapeutischen Arbeit

**Dipl.-Psych. Dipl. Math. Elisabeth Fey**

Praxis für Psychologische Psychotherapie, Bielefeld

### Inhalt:

Die große Bedeutung von Mitgefühl und Selbstmitgefühl für die herausfordernde Arbeit mit anderen Menschen, insbesondere für die Psychotherapie ist eigentlich allen klar. Wenn wir uns dem Gegenüber offen und interessiert, warmherzig und nicht wertend als Mensch zur Verfügung stellen, dann bieten wir einen Container an, in dem sich die ganze Kraft von Achtsamkeit und Mitgefühl heilsam entfalten kann.

Was bedeutet es eigentlich genauer, Mitgefühl in der therapeutischen Arbeit zu entwickeln? Wir alle wissen, wovon die Rede ist: haben wir doch alle schon Mitgefühl für andere gefühlt und auch selbst erfahren. Manchmal stellt sich Mitgefühl eigentlich nahezu „von selbst“ ein. Aber es gibt auch Situationen, in denen es uns gar nicht gelingt mitzufühlen.

Und ist es eigentlich sinnvoll, immer mitzufühlen? Es kann uns auch Angst machen,....“ich muss mich doch abgrenzen“. Wirklich? Neue neurophysiologische Beobachtungen bestätigen interessanterweise, dass „Burnout“, Stress sowie Belastungsgefühle in unserer therapeutischen Arbeit geringer werden, wenn wir aus einer Haltung von Mitgefühl handeln können ([www.compassion-training.org](http://www.compassion-training.org)). Denn wenn wir uns durch den Schmerz des Gegenübers berühren lassen, entwickelt sich oft ein beglückender Kontakt und eine zutiefst menschliche Verbundenheit. Sehr spannend!

Und welche Bedeutung hat Selbstmitgefühl, also das Mitgefühl, welches wir uns selbst schenken? Die Forschung zeigt, dass die Entwicklung von Mitgefühl und Selbstmitgefühl uns helfen kann, nach einem Arbeitsalltag energiegeladen und mit einem Gefühl von Sinnhaftigkeit nach Hause zu gehen.

Wenn wir also davon überzeugt sind, dass Mitgefühl und Selbstmitgefühl hilfreich in der Arbeit mit Anderen ist, dann stellt sich die Frage, wie wir diese Fähigkeiten noch weiter entfalten und trainieren können.

In diesem Workshop können wir sowohl theoretisch kennenlernen, in Kontemplationen und Diskussionen untersuchen, aber auch ganz praktisch in Übungen selbst erfahren, was Selbstmitgefühl und Mitgefühl umfasst, so dass wir hoffentlich ein tieferes „gefühltes Verständnis“ entwickeln und mit Zuversicht und Freude in die Arbeit gehen können.

*Literaturvorschläge: werden im Seminar bekannt gegeben.*

Zur Person: Dipl. Psych. Dipl. Math. **Elisabeth Fey**, Psychologische Psychotherapeutin/Verhaltenstherapeutin seit 1999; arbeitet mit Erwachsenen sowie Kindern und Jugendlichen in eigener Praxis in Bielefeld; ausgebildet in Traumatherapie, EMDR, Focusing und Meditationslehrerin. Lehrbeauftragte an der Fakultät für Psychologie in der Universität Bielefeld seit 1988 zu Prävention sexueller Gewalt, Traumafolgestörungen, Weiblichem Selbstwert und Achtsamkeit. In verhaltenstherapeutischen Ausbildungsinstituten (BIPP, DGVT, ZAP) tätig als Supervisorin und/oder Selbsterfahrungsleiterin und als Dozentin. Sie war Trainerin für kontemplative Psychologie, Mitgefühl und achtsame Kommunikation im Karuna Training von 2001 bis 2022.

**Kursnummer:** FB251115B  
(Bitte bei der Anmeldung angeben)

**Termin:**  
Samstag 15.11.2025 09:30 - 17:15 Uhr

**Zeitungfang:** 8 Stunden à 45 Minuten

**Ort:** martas | Gästehäuser Hauptbahnhof  
Berlin  
Seydlitzstr. 20  
10557 Berlin

**Didaktik:** Vortrag, interaktiver Workshop, Live-Demonstration, Fallbeispiele, Übungen, Diskussion, Gruppenarbeit, Rollenspiel, Einzelsupervision

**Zielgruppen:** Psycholog:innen, Neuropsycholog:innen, PP und KJP

**Teilnehmendenzahl:** max. 20 Personen

**PTK-Punkte:** beantragt (analog anerkannt bei der Ärztekammer)

**GNP-Akkreditierung:** beantragt

**Kursgebühr:** 250,00 €

### Inklusivleistungen:

Unser Geschenk an Sie: Selbstmitgefühl entwickeln. Christine Brähler. Scorpio Verlag, 2015, Kartoniert/ Broschiert.  
Sie erhalten Tagungsgetränke, Heißgetränke und Snacks in den Kaffeepausen, sowie Mittagessen (Buffet inkl. Getränke) in der Cafeteria des Tagungshauses.

Zugelassene Weiterbildungsstätte der PTK  
Bayern für Klinische Neuropsychologie

