

Selbstmitgefühl- ein wärmendes Feuer in stürmischen Zeiten

Bei Selbstmitgefühl (engl. self-compassion) geht es im Wesentlichen darum, sich selbst insbesondere in Krisen sowie in Situationen des Leidens und Versagens mit einer wohlwollenden, verständnisvollen und unterstützenden Haltung zu begegnen und sich zu Trost und Wärme zu spenden. Damit ist Selbstmitgefühl hervorragend geeignet, Resilienz im Umgang mit chronischem Schmerz zu fördern, indem Akzeptanz, Emotionsregulation und Selbstwirksamkeit gestärkt und dysfunktionale Denkmuster reduziert werden.

In diesem Kurs wird das achtsamkeitsbasierte Konzept vorgestellt und dessen Nutzen insbesondere in der schmerzpsychotherapeutischen Arbeit anhand von Fallbeispielen und praktischen Übungen aufgezeigt. Eingegangen wird dabei besonders auf die drei Säulen von Selbstmitgefühl: Achtsamkeit im Umgang mit dem Schmerzerleben geht auf Selbstwahrnehmung ein und schult eine metakognitive Perspektive. Beim Schwerpunkt Selbstfreundlichkeit werden Zusammenhänge mit Validierung, Selbststigmatisierung, Modusarbeit und der Einsatz von Metaphern aufgegriffen. Der Aspekt der gemeinsamen Menschlichkeit fokussiert Akzeptanz, die Annahme der menschlichen Lebensrealitäten und Bewältigungsstrategien bei Leid, kann aber auch soziale Aspekte aufgreifen und sich in der Selbsthilfe umsetzen lassen.

Dozentin

Dipl.-Psych. Anna-Lena Guth, Frankfurt am Main



Anna-Lena Guth, psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) und spezielle Schmerzpsychotherapeutin, ist im Kopfschmerzszentrum Frankfurt tätig. Seit 2014 arbeitet sie im Bereich Kopfschmerzkrankungen im interdisziplinären Team, zunächst im stationären und seit 2021 im ambulanten Setting. Als Mitglied der deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) und der Deutschen Gesellschaft für Psychologische Schmerztherapie und -Forschung (DGPSF) beschäftigt sie sich auch wissenschaftlich mit Kopf- und Gesichtsschmerzen, ist Mitautorin der S1-Leitlinien für Migräne und Kopfschmerz vom Spannungstyp. Sie ist außerdem als Referentin an verschiedenen universitären Ausbildungsinstituten für Psychotherapie und in der Weiterbildung spezielle Schmerzpsychotherapie sowie als Supervisorin und Gutachterin aktiv.

18.10.2025 von 10.00-13.30 Uhr, digital

Veranstaltung

4 Unterrichtseinheiten
4 Fortbildungspunkte

Teilnahmegebühr

DGPSF-Mitglieder: 85,00 €
Nicht-Mitglieder: 115,00 €

Anmeldung und

weitere Informationen

dgpsf.de/vertiefungskurs

