



## Im Garten des Lebens (frei nach Rick Hanson)

Sein mit dem was ist - Verringern des Negativen - Vermehren des Positiven

### **“Achtsame Entfaltung – Fortsetzung im Kultivieren des Positiven: Wie wir damit alte negative Muster auflösen können“**

Das Kultivieren des Positiven kommt in den meisten achtsamkeits-basierten Ansätzen (MBIs) eher etwas kurz bzw. wird oft nur sehr implizit angeboten. Da wir einem evolutionär entstandenen Negativitätsbias ausgestattet sind gibt es aber ein großes Potential für unsere achtsame Entfaltung im expliziten Üben und Kultivieren des Positiven. Das verändert nicht nur unsere Wahrnehmung, sondern wir können es auch gezielt nutzen, um alte schwierige innere Muster aufzulösen, oder wie Rick Hanson es sagen würde: „Löcher in unseren Herzen zu füllen.“ In diesem Webinar beschäftigen wir uns schwerpunktmäßig mit dem **L**, dem Linking aus seinem HEAL-Prozess. Wir werden uns den 3 Regulationssystemen zu Emotion und Motivation und der Wirkung des Positiven auf diese widmen. **Jörg Mangold hat hier schon einmal ein Webinar zu den Grundlagen gehalten, dass sich lohnt vorher anzuhören wenn du nicht dabei warst** (nach der Anmeldung bekommst du auf Wunsch die Audios vom letzten Webinar vom 30.1.2022). Er legt einen besonderen Schwerpunkt auf die Integration des Kultivierens des Positiven in achtsamkeits- und mitgeföhlsbasierte Interventionen.

Alle, die mit der Praxis der Achtsamkeit vertraut sind, sind willkommen.

#### **Das Webinar richtet sich an Achtsamkeits-Praktizierende, die ...**

- ... Interesse mitbringen für neue, vertiefende Impulse.
- ... die Achtsamkeits- und Mitgeföhlspraxis auffrischen oder stärken möchten.
- ... neue Übungen zum Kultivieren des Positiven kennenlernen wollen, u.a. aus PNT und Positiver Psychologie.

- ... interessiert sind, sich mit anderen über die Erfahrungen aus der Praxis auszutauschen.
- ... einfach Zeit und Lust haben mit Gleichgesinnten zu praktizieren.

## TERMIN

Sonntag: 23. Oktober: 18:30 – ca. 20:15 / 20:30 Uhr

Wenn Du den Kursbeitrag/die Spende (siehe unten) überwiesen hast (Eingang spätestens am 20.10.), bekommst Du bis Sonntag 12:00 Uhr einen Zoom-Link zugesandt. Hier findest Du hilfreiche Gedanken zu Online-Meetings: [https://geist-reich.jetzt/pdf/Geistreich\\_Leitfaden\\_Regeln\\_Online-Meetings.pdf](https://geist-reich.jetzt/pdf/Geistreich_Leitfaden_Regeln_Online-Meetings.pdf)

## KOSTEN

*Variante 1:* Spende (Richtwert: € 18,- bis € 32,-)

*Variante 2:* Wenn Du eine Rechnung haben willst, gilt ein FIXPREIS von € 32,- (inkl. USt). Bitte dann bei der Anmeldung das so zu kommunizieren mit Rechnungsadresse.

## BEGLEITUNG



Jörg Mangold ist Familienvater, Ärztlicher Psychotherapeut, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Achtsamkeits-lehrer für MSC, MBSR, MBCT, MBCL, PNT, MP, MYmind, MCP. Er ist Lehrtherapeut, Dozent und Supervisor in der Psychotherapieausbildung und auch aktiv als Supervisor in Kliniken, Schulen und Jugendhilfe. CFT-Training (Compassion-Focused Therapy) „Advanced Skills“ mit Chris Irons und Paul Gilbert. Positive Psychologie Master-Trainer. Jörg ist Autor von „**Eltern sind auch nur Menschen! Selbstmitgefühl zwischen Säbelzahn tiger und Smartphone.**“

Dazu entwickelte er das achtsamkeits- und selbstmitgefühlsbasierte Kursformat für Eltern: „**MCP - Mindful Compassionate Parenting**“ und bildet darin aus. In D-A-CH gibt es bereits 130 MCP-Lehrerinnen: [www.mindfulcompassionateparenting.org](http://www.mindfulcompassionateparenting.org) und „MCP goes Europe“ ist ein Projekt durch die EU gefördert zum Übertrag in EN und IT. MCP bietet diesen Dreiklang aus Achtsamkeit, Selbst-/Mitgefühl und das Kultivieren des Positiven für die Zielgruppe der Eltern an. Eine Ausbildung zum\**r* „**Klinischen Achtsamkeits- und Mitgefühls-trainer\*in**“, die er ab 26.10.2022 leitet, beruht ebenfalls auf diesen drei Säulen.

[www.joergmangold.de](http://www.joergmangold.de) und [www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de](http://www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de).

## ANMELDUNG

Bitte **schriftlich** via Email bis 20. Oktober 20:00 Uhr.

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

Telefon: +43/699/126 55 180



## Bankverbindung

Raiffeisenbank Tulln eGen | Mag. Klaus Kirchmayr | IBAN: AT08 3288 0000 0053 6508

Verwendungszweck: „**SPENDE**“ oder „**Mit Rechnung**“ **Webinar Jörg Mangold, 23.10.2022“**  
**(!!! Bei Überweisungen aus der Schweiz, bitte um VORHERIGE Abstimmung – DANKE !!!)**