

# **(SELBST-) MITGEFÜHL**

## **Über den achtsamen und mitfühlenden Umgang mit sich**

**Vortrag Mag. Birgit M. Zimmermann**

**Mittwoch, 26. Februar 2025, 19:00 Uhr**

**im Coue-Club, Karfreitstr. 14/ 2. Stock,  
9020 Klagenfurt**

Anmeldung: 0677 61307722 Tel oder WhatsApp  
oder per Mail: [coueclub@gmail.com](mailto:coueclub@gmail.com)

Wie gehen Sie mit sich selbst um, wenn es Ihnen nicht gut geht? (Gleich gut wie mit dem besten Freund/ der besten Freundin?) Statt mit Selbstkritik oder Ablenkung zu reagieren, können wir lernen, die eigenen Gefühle achtsam wahrzunehmen und mit Mitgefühl zu regulieren. Gesunde Selbstfürsorge und mitfühlender Umgang mit sich ist kein Zeichen von Egoismus oder Narzissmus, sondern von gelebter Selbstverantwortung. Mitgefühlsübungen führen zu mehr Lebenszufriedenheit, emotionalem Wohlbefinden und Verbesserung von Beziehungen.