



Compassionate Mind Foundation
Netzwerk deutschsprachige Länder

Compassion Focused Therapy (CFT) - Kurse, Überblick und Ausblick

Einsteigerkurse: online

- «Get to know CFT»: Webinar 90 Min: 20.06.2025 von 18.30.bis 20.00 Uhr
Die CFT an einem Abend kennenlernen und erfahren
Teilnahme kostenfrei, Anmeldung über diesen link
- CFT - Einführungskurs: jeweils von 15.15 bis 18.45 Uhr (inkl. 30 Min Pause)
Teil 1: Do, 25. und Fr, 26.09.2025
Teil 2: Do, 23.und Fr, 24.10.2025
- Das System in der CFT: Frühjahr 2026
- Mitgefühl in psychotherapeutischen Annährungs- und Veränderungsprozessen:
jeweils von 17.30 bis 20.30 Uhr (inkl.30 Min Pause)
Teil 1: Do, 05.3.2026
Teil2: Do, 12.3.2026

Fortgeschrittenenseminare: online

- Der Körper in der CFT:

Ausblick

Folgenden online Seminare sind in Planung. Sobald mehr Informationen und die Anmeldung zur Verfügung stehen werden diese mit dem entsprechenden Kurs verlinkt.

- Die Beziehung in der CFT
- Traumata, Scham und Schuldgefühle in der CFT (Fortgeschrittenenseminar)
- Forensik in der CFT
- Forschung in der CFT
- CFT im Gruppensetting
- Störungsspezifische CFT:
CFT bei Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung und psychischen Störungen
CFT bei Schmerzstörungen

Präsenzveranstaltung

CFT Retreat: Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge für Therapierende und Beratende, CFT an sich selbst erfahren, «compassionate wounded healer», die «vier Grenzenlosen», Kolleginnen und Kollegen in Schwierigkeiten unterstützen.

Die **Einsteigerkurse** setzen keine CFT - Vorkenntnisse voraus und sind die Antwort auf das wachsende Interesse an der Compassion Focused Therapy im deutschsprachigen Raum. Sie bieten Interessierten die Möglichkeit CFT-Basiskenntnisse zu erwerben und Skills kennenzulernen und zu erfahren.

Die **Fortgeschrittenenkurse** richten sich an ein Publikum mit bereits vorhandenen CFT - Basiskenntnissen. Aufgebaut wird auf unseren den CFT - Einführungskursen. Interessierte, die extern einen CFT - Einführungskurs besucht haben finden Informationen über den Inhalt unsererer CFT - Einführungskurse **hier** (infoblatt zum Einsteigerkurs verlinken).

Es besteht die Möglichkeit für Absolvierende von sechs Fortgeschrittenenseminaren und dem CFT Retrerat ein **Diplom** zu erwerben, das den Abschluss der gesamten Fortbildungsreihe bestätigt.

Stornierungsbedingungen:

Sollten Sie an einer Veranstaltung nicht teilnehmen können, kontaktieren Sie uns so bald wie möglich unter: info@compassionatemind.ch. Rückerstattungen werden vorgenommen, wenn die Stornierung bis zu einem Monat vor der Veranstaltung schriftlich eingeht. Stornierungen, die später eingehen werden grundsätzlich nicht erstattet. Aussergewöhnliche Umstände können jedoch berücksichtigt werden. Während Rückerstattungen bei Nichtteilnahme nicht möglich sind, können Sie Kurskosten ohne zusätzliche Kosten auf zukünftige Kurse übertragen, die innerhalb von 24 Monaten nach Ihrer Buchung stattfinden.

Für Informationen, Fragen und Anliegen: info@compassionatemind.ch



Compassionate Mind Foundation Netzwerk deutschsprachige Länder

CFT - Einführungskurs: 2 X 2 Nachmittage

Datum: 25. und 26.09.2025 und 23. und 24.10.2025
jeweils von 15.15. bis 18.45 Uhr (inkl. 30 Min Pause)

Ort: online

Kosten: 360 Euro
200 Euro für Studierende und Therapierende in Ausbildung

Zielpublikum: Der CFT - Einführungskurs ist offen für therapeutisch oder beratend tätige Fachpersonen. Die Teilnehmenden bringen die Motivation mit, sich persönlich einzubringen und prozess- und erfahrungsorientiert zu lernen.

Inhalt:

1. Ursprung, Entwicklung und wissenschaftliche Basis der CFT

2. Die Grundlagen des evolutionär basierten biopsychosozialen Modelles des CFT

- Kennenlernen der vier **durch die Evolution geformten Basisprozessen**, die im wechselhaften Zusammenspiel unser psychisches Erleben und unsere psychische Gesundheit/Krankheit hervorbringen und prägen:
 1. soziale und nicht soziale **Motive** (Gefahren vermeiden und beantworten, Ressourcen beschaffen, Beziehungen unterhalten) und zwei soziale Mentalitäten (Wettbewerbsmentalität «control and hold» und Fürsorgementalität «share and care»)
 2. **Emotionen** (wechselhafte psychophysiologische Zustände, die die Motive unterstützen)
 3. **Kompetenzen** (Fertigkeiten im Umgang z.B. mit unserem Verstand, Achtsamkeit und Empathie)
 4. Verhalten
- Funktionsanalysen kennenlernen bezogen auf:
 - a) die vier Basisprozesse und involvierten Emotionen
 - b) Kompetenzen wie Bewusstsein, Selbstbeobachtung, Achtsamkeit, Denken, Vorstellungen, Planung, Zuschreibungen, Empathie und Rollensensibilität, Verhaltensweisen
- Die Natur des durch die Evolution geformten menschlichen Bindungssystem und die daraus sich für die psychische Gesundheit ergebende Vulnerabilität begreifen und mitfühlendes Verständnis dafür vermitteln können.
- Die Natur von Mitgefühl und seine Fließrichtungen tiefgreifend verstehen
- Mediatoren und Inhibitoren (Ängste, Blockaden und Widerstände) bei Mitgefühl verstehen.

3. Übungen, Interventionen, Anwendungen

- Fließrichtungen von Mitgefühl und Ängste, Blockaden und Widerstände dabei erfahren
- Arbeiten mit dem CFT - Emotionsregulierungssystem
- Arbeiten mit «multiple selves»
- Kennenlernen, Entwickeln und Stärken des «mitfühlenden Selbst»