

# Anmeldebogen zum MSC-Kurs

- Termine:** 8 Treffen à x 2,5 h und ein Mitgefühlstag à 4 h
- Kursort:** Praxisraum für Achtsamkeit, Meditation und Stressbewältigung  
Clemens-August-Straße 17, 53115 Bonn-Poppelsdorf
- Kursgebühr:** 400,- € inkl. Meditationen als CD/MP3.  
(zzgl. Übungsbuch „Selbstmitgefühl“ für 24,-€)
- Kursleitung:** Silke Bülte, MSC-Lehrerin, MBSR-Lehrerin
- Anmeldung:** Bitte senden Sie das Anmeldeformular zusammen mit dem Fragebogen ausgefüllt und unterschrieben an mich zurück.  
per Mail: info@mbsr-silkebuelte.de oder  
per Post: Silke Bülte, Karthäuserstraße 6, 53129 Bonn
- Bestätigung:** Nach Eingang Ihrer Anmeldung und Erreichen der Mindestteilnehmerzahl erhalten Sie eine Bestätigung mit den Terminen und der Kontoverbindung.
- Rücktritt:** Die Erstattung der Kursgebühr bei Rücktritt innerhalb von einer Woche vor Kursbeginn ist nur möglich, wenn ein Ersatzteilnehmer nachrückt.
- Kurs-Nr./Start:** \_\_\_\_\_
- Name:** \_\_\_\_\_
- Adresse:** \_\_\_\_\_
- Berufliche Tätigkeit:** \_\_\_\_\_ nicht berufstätig:
- Geburtsdatum:** \_\_\_\_\_
- Telefonnummer:** \_\_\_\_\_
- E-Mail:** \_\_\_\_\_

Im Falle eines Notfalles bitte ich um Kontaktaufnahme mit folgender Person:

Name dieser Person: \_\_\_\_\_

Telefonnummer \_\_\_\_\_

## Information, Schweigepflicht, Haftungsausschluss:

Ich bin über die Wirkung des Trainings informiert. Ich bin mir bewusst, dass der MSC-Kurs (Achtsames Selbstmitgefühl) seine volle Wirksamkeit dann entfaltet, wenn ich mir eine tägliche Übungszeit (20-30 min) einrichte, um die Übungen durchzuführen. Alle Übungen sind einfach und leicht zu lernen. Sie können meist so abgewandelt werden, dass sie auch bei Einschränkungen durchführbar sind.

Der Kurs kann keine medizinisch oder psychotherapeutisch notwendige Behandlung ersetzen. Über akute körperliche oder psychische Beeinträchtigungen bzw. Erkrankungen habe ich die Kursleitung vor Beginn im Gespräch informiert. Ich bin damit einverstanden, dass die Kursleitung im unwahrscheinlichen Notfall befugt ist, nach eigenem Ermessen die genannte Person zu kontaktieren oder professionelle medizinische oder psychologische Notfallhilfe anzufordern.

Im Falle des Vorhandenseins einer psychischen Belastung, die ärztliche oder psychologische Begleitung erfordert, habe ich meinen Arzt/Therapeuten über die Teilnahme an diesem Kurs informiert.

Mir ist bekannt, dass MSC ein Gruppenprogramm zur Praxis von Mitgefühl ist und keine Gruppentherapie. Ziel des MSC-Programmes ist es, Teilnehmenden eine direkte Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und Praktiken zur Kultivierung einer Achtsamkeits- und Selbstmitgefühl-Praxis zu vermitteln.

Ich bin bereit, mich für die Dauer des Kurses und darüber hinaus an die Schweigepflicht zu halten und keine Informationen über andere KursteilnehmerInnen weiterzugeben.

Die Teilnahme an der Veranstaltung geschieht auf eigene Verantwortung. Bei Unfällen, Beschädigungen, Verlust oder Diebstahl haftet der Veranstalter nicht.

Ich bin mit den hier aufgeführten Bedingungen einverstanden, und melde mich hiermit verbindlich an

---

Ort, Datum

Unterschrift

# Fragebogen zum MSC-Kurs

Ich bitte Sie den nachfolgenden Fragebogen so detailliert wie möglich auszufüllen, damit ich Sie in einer angemessenen Weise auf Ihrem MSC-Weg begleiten kann. Sie können sich darauf verlassen, dass alle Angaben streng vertraulich behandelt werden. Wenn Sie Themen haben, die ich wissen muss oder sollte, die Sie aber nicht schriftlich niederlegen wollen, so suchen Sie bitte das Gespräch mit mir oder rufen Sie mich an. Vielen Dank für Ihre Mitarbeit. Silke Bülte, MSC- und MBSR-Lehrerin, Tel. 0151 21822112

**Was ist der Grund für Ihr Interesse an MSC zum jetzigen Zeitpunkt?**

---

---

---

**Haben Sie Erfahrung mit Meditation? Wenn ja, in welcher Form?**

(Vorerfahrungen mit Meditation sind keine Voraussetzung für eine Teilnahme am Programm)

---

---

---

**Liegen körperliche Erkrankungen oder Einschränkungen vor, die einen Einfluss auf Ihre Teilnahme am Programm haben könnten? Wenn ja, machen Sie bitte nähere Angaben.**

---

---

---

**Gibt es aktuell in Ihrem Leben Umstände, die Sie außergewöhnlich belasten und die Ihre Teilnahme am Kurs erschweren könnten? (z.B. kürzlicher Verlust eines geliebten Menschen, Verlust des Arbeitsplatzes, Abhängigkeit, Fasten)**

---

---

---

# Fragebogen zum MSC-Kurs

- Seite 2 -

**Sind Sie zur Zeit in psychotherapeutischer Behandlung?** Ja  Nein

Wenn ja, ist Ihr(e) Therapeut(in) über Ihre Teilnahme informiert? Ja  Nein

Dürfen wir Ihre(n) Therapeutin(en) im unwahrscheinlichen Falle eines psychischen Notfalls kontaktieren? Wenn ja, nennen Sie bitte Kontaktdaten:

---

---

**Nehmen Sie zur Zeit Psychopharmaka oder andere Medikamente, die Ihre Gefühlslage stark beeinflussen?**

Wenn ja, machen Sie bitte genaue Angaben.

---

---

**Gibt es andere Dinge, über die die Kursleitung informiert sein sollte?**

---

---

---

**Wie haben Sie von dem Kurs erfahren?** (Internet, Flyer, Verband, Empfehlung, Sonstiges)

---

---

**Möchten Sie die Meditationsanleitungen auf CD gebrannt oder als MP3 über Email?**

CD

MP3

---

Ihr Name (*bitte in leserlichen Druckbuchstaben*)

---

Ort, Datum

---

Unterschrift