



Hobbs • Balentine

**THERAPIE-TOOLS**



# Selbstmitgefühl für Kinder

---

---

---

---

Hobbs • Balentine

**Therapie-Tools**

**Selbstmitgefühl für Kinder**

**Lorraine M. Hobbs**, MA, ist Gründungsdirektorin der Familien- und Bildungsprogramme am Zentrum für Achtsamkeit der Universität von Kalifornien, San Diego (UCSD). Hobbs ist Mitbegründerin des Programms Achtsames Selbstmitgefühls für Jugendliche (MSC-T) und Mitentwicklerin des MSC-T-Lehrerausbildungsweges. Sie ist eine zertifizierte Lehrerin für achtsames Selbstmitgefühl (MSC), Mitgefühls-Kultivierungstraining (CCT) und achtsamkeitsbasierter Stressreduktion (MBSR). Hobbs ist MBSR-Mentorin am UCSD Mindfulness-Based Professional Ausbildungsinstitut. Sie ist auch Mitentwicklerin von »A Friend in Me: Selbstmitgefühl für Kinder und Eltern« und das »Compassion in Parenting« Programm (CiP).

**Amy C. Balentine**, PhD, praktiziert seit mehr als zwanzig Jahren als klinische Psychologin mit Schwerpunkt für Kinder und Jugendliche. Sie ist Gründerin und Direktorin des Memphis Center for Mindful Living, LLC. Sie ist außerdem eine qualifizierte MBSR-Lehrerin und arbeitet als Achtsamkeitslehrerin an der Universität von Kalifornien, San Diego Zentrum für Achtsamkeit; außerdem leitet sie Achtsamkeitskurse und Retreats für Schulen, gemeinnützige Einrichtungen und andere Organisationen. Sie ist Mitentwicklerin von »A Friend in Me: Selbstmitgefühl für Kinder und Eltern«.

Geleitwort-Autorin **Kristin Neff**, PhD, ist eine Pionierin auf dem Gebiet der Selbstmitgefühlsforschung. In Zusammenarbeit mit ihrem Kollegen, Christopher Germer, entwickelte sie ein empirisch gestütztes, achtwöchiges Trainingsprogramm (»Mindful Self-Compassion«) und bietet weltweit Workshops zum Thema Selbstmitgefühl an.

Lorraine M. Hobbs • Amy C. Balentine

# **Therapie-Tools Selbstmitgefühl für Kinder**

Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial

**BELTZ**

Lorraine M. Hobbs and Amy C. Balentine  
Instant Help Books  
An imprint of New Harbinger Publications, Inc.  
5674 Shattuck Avenue  
Oakland, CA 94609

Copyright © 2023 by Lorraine M. Hobbs & Amy C. Balentine

Aus dem Englischen übersetzt: THE SELF-COMPASSION  
WORKBOOK FOR KIDS.FUN MINDFULNESS ACTIVITIES TO BUILD  
EMOTIONAL STRENGTH AND MAKE KINDNESS YOUR SUPERPOWER  
First published by Instant Help Books, an imprint New Harbinger  
Publications, Inc.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.



Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-621-29071-5 Print  
ISBN 978-3-621-29093-7 E-Book (PDF)

1. Auflage 2024

© 2024 Programm PVU Psychologie Verlags Union  
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Franziska Rohde  
Umschlagbild: Lina Marie Oberdorfer  
Herstellung: Victoria Larson  
Satz: WMTP Wendt-Media Text-Processing GmbH  
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza  
Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100).  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)