

## Mind, Soul & Body in Balance

MSBB – Mind (Geist), Soul (Seele) and Body (Körper) in Balance ist ein modular aufgebautes achtsamkeitsbasiertes Stressbewältigungsprogramm, das sich an dem Bio-Psycho-Sozialen Modell der Gesundheit orientiert.

Es ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V.

MSBB Institut  
Burg Herstelle  
Carolus-Magnus-Str. 10  
37688 Beverungen

Tel.: 0170 1645191  
Tel.: 0175 4311852  
Mail: [info@msbb.institute](mailto:info@msbb.institute)

[www.msbb.institute](http://www.msbb.institute)



Johannes Tack und Prof. Dr. med. Dr. phil. Martin Hörning

## Ausbildungstermine 2021

Online-Kurs: 26.–28.02.21 & 12.–14.03.21

Präsenzveranstaltung: 02.–04.07.21 (Burg Herstelle, Beverungen) & 09.–11.07.21 (SPI, Paderborn)

Präsenzveranstaltung: 08.–10.10.21 (SPI, Paderborn) & 22.–24.10.21 (Burg Herstelle, Beverungen)

Kosten: 1.350 € je Kurs

Weitere Informationen und Anmeldung unter:  
[spi-paderborn.de/veranstaltungen](http://spi-paderborn.de/veranstaltungen)



## Ein achtsamkeitsbasiertes Stressbewältigungsprogramm

Prof. DDr. Martin Hörning, Johannes Tack

inkl. Termine  
2021

**MSBB – Mind (Geist), Soul (Seele) and Body (Körper) in Balance** ist ein modular aufgebautes achtsamkeitsbasiertes Stressbewältigungsprogramm, das sich an dem Bio-Psycho-Sozialen Modell der Gesundheit orientiert.

Es ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V als Präventionsprogramm anerkannt.

## Zielgruppe

Zielgruppe des Programms MSBB sind Personen mit Stressbelastungen und Personen, die psychosozialen Belastungen ausgesetzt sind und deren seelische Gesundheit gefährdet ist. Sowie Personen, die ein erhöhtes Risiko aufweisen, psychisch bzw. psychosomatisch zu erkranken und/oder die psychosozialen Belastungen ausgesetzt sind, die ihre Gesundheit gefährden.

## Ziele der Maßnahme

Das MSBB Programm ist ein Konzept zum multimodalen Stressmanagement. Es zielt darauf ab, negative Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit aufgrund von chronischen Stresserfahrungen zu meiden, indem die individuellen Bewältigungskompetenzen gestärkt werden

MSBB nimmt Bezug auf spezifische Risiko- und Schutzfaktoren psychischer Gesundheit, um der Entstehung und Manifestierung von Erkrankungen entgegenzuwirken. Ausgehend davon, dass nicht nur chronischer Stress, sondern auch Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung Hauptrisikofaktoren der am häufigsten auftretenden Erkrankungen in Deutschland sind, wurden beide Themen in das Programm implementiert.

MSBB wurde mit dem Ziel entwickelt, als niederschwelliges und leicht zu implementierendes achtsamkeitsbasiertes Programm den Zivilisationserkrankungen vorzubeugen und Belastbarkeit, Zufriedenheit und soziale Interaktion zu verbessern.

## Inhalte

Inhalte des Programms sind: Grundlagen des Stressmanagements (Grundlagen von Stress, multimodales Stressmanagement, Methoden, Techniken und Übungen zur Stressbewältigung, Stressvermeidung und Stressreduktion sowie die Vermittlung von Inhalten und Methodik zur Durchführung des Konzeptes MSBB.

### Aufbau

Das MSBB-Kernprogramm umfasst 10 Module mit folgenden Inhalten:

**Modul 1: Einstiegssitzung: Kennenlernen und Einführung in das Programm**

**Modul 2: Grundlagen und bio-psycho-soziale Aspekte der Stressreaktion**

**Modul 3: Die eigenen Stress-Reaktionsmuster**

**Modul 4: Der Einfluss von Stress auf die Ernährung**

**Modul 5: Individuelle Ernährung bei Stress**

**Modul 6: Grundlagen der achtsamen Bewegungsübungen**

**Modul 7: Mein Bewegungsprogramm als Stressschutz für den Alltag**

**Modul 8: Die Bedeutung unserer Gefühle für Stressempfinden und Wohlbefinden**

**Modul 9: Die Bedeutung sozialer Beziehungen für Stressempfinden und Wohlbefinden**

**Modul 10: Abschlussitzung: Implementierung in den Alltag und Abschied**