

# 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. als Präventionsprogramm anerkannt.

Die Termine für die Ausbildung zum Präventioncoach MSBB und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie auf: [www.msbb.institute/praeventionscoach-werden](http://www.msbb.institute/praeventionscoach-werden)

Wenn Sie sich für eine Online-Fortbildung interessieren, gehen Sie auf unsere zweite Homepage: [www.msbb-institut.de](http://www.msbb-institut.de)




QR-Code scannen  
und mehr über das  
MSBB-Programm  
erfahren!



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

Leitung MSBB Institut

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

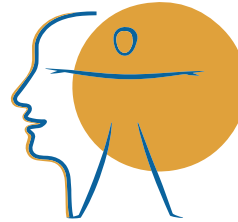
 Prof. Dr. med. Dr. phil. Martin Hörning  
0170 1645191

Johannes Tack  
0175 4311852

 [info@msbb.institute](mailto:info@msbb.institute)  
[www.msbb.institute](http://www.msbb.institute)



Als Präventionskurs GKV-zertifiziert



# MSBB

mind, soul & body in balance®



## Multimodales achtsamkeitsbasiertes Stresspräventionsprogramm

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

MSBB – Mind (Geist), Soul (Seele) & 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:** Bedeutung sozialer Beziehungen für das Stressempfinden und Wohlbefinden
-  **Modul 10: Abschlussitzung:** Implementierung in den Alltag und Abschied