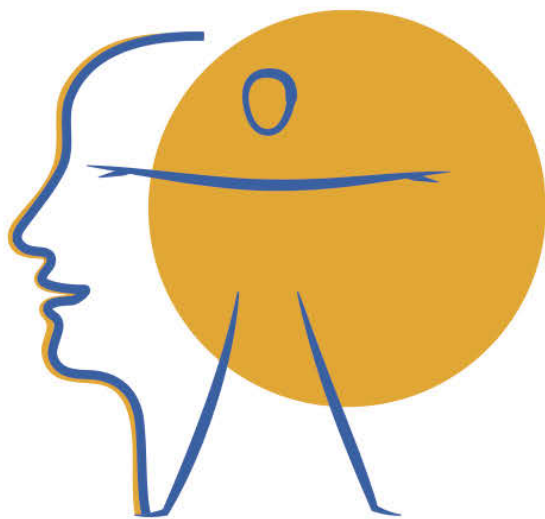




MSBB

mind, soul & body in balance®

HANDBUCH MSBB-PRÄVENTIONSCOACH

Ein achtsamkeitsbasiertes Stressbewältigungsprogramm

Prof. Dr. Dr. Martin Hörning, Johannes Tack

BALANCE
buch + medien verlag



Prof. Dr. Dr. Martin Hörning
Johannes Tack

MSBB

mind, soul & body in balance®

**Ein achtsamkeitsbasiertes
Stressbewältigungsprogramm**

BALANCE buch + medien verlag 



Prof. Dr. Dr. Martin Hörning

Arzt, Professor für Sozialmedizin und Psychopathologie, Leiter des Instituts für Gesundheitsforschung und Soziale Psychiatrie.

Nach dem Studium der Humanmedizin in Hannover und Approbation als Arzt ist Prof. Dr. med. Dr. phil. Martin Hörning seit 1986 als Professor für Sozialmedizin und Psychopathologie an der Katho NRW, Abt. Paderborn. Seine Arbeits- und Forschungsschwerpunkte sind Gesundheitsförderung (v. a. auch der Einfluss von Ernährung und Bewegung), Suchtforschung und Männergesundheit. Er leitet das Institut für Gesundheitsforschung und Soziale Psychiatrie. Seit seinem 20. Lebensjahr begleiten ihn die Themen Meditation und Achtsamkeit; Ausbildungen und Retreats in verschiedenen Meditationsformen. Seit vielen Jahren sind die Vipassana-Meditation und Yogaübungen Teil seines Alltags.

mail: hoerning@msbb.institute

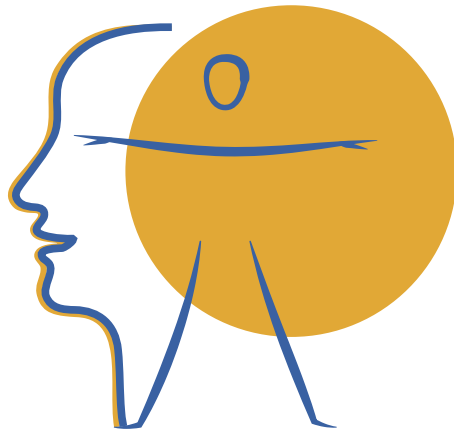
Johannes Tack

Geschäftsführender Vorstandsvorsitzender der SPI Paderborn e.V., Bankkaufmann, Dipl. Sozialarbeiter, Lehrbeauftragter an der Katho NRW, Abt. Paderborn

Nach seiner Ausbildung zum Bankkaufmann nahm Johannes Tack das Studium der Sozialen Arbeit in Paderborn auf. Er ist Gründungsmitglied des Vereins Sozialpsychiatrische Initiative Paderborn e.V. (1981), heute SPI Paderborn e.V., in dem er als Geschäftsführender Vorstandsvorsitzender tätig ist. Er ist ausgebildeter Gesprächstherapeut (GWG), Familien- und Systemtherapeut, Anti-Stress-Trainer und seit 1989 Lehrbeauftragter an der Katho NRW, Abt. Paderborn.

Seit vielen Jahren ist er als Dozent im Deutschen Lauftherapiezentrum (DLZ) tätig und auch im Alltag leidenschaftlicher Läufer. Johannes Tack hält regelmäßig Workshops zum Thema Stressmanagement und Resilienz.

mail: tack@msbb.institute



MSBB

mind, soul & body in balance®

Ein achtsamkeitsbasiertes Stressbewältigungsprogramm

Prof. Dr. Dr. Martin Hörning, Johannes Tack

HANDBUCH MSBB-PRÄVENTIONSCOACH

Inhalt

Vorwort	8
1 Einführung	10
2 Hintergrundinformationen	14
3 Aufbau und Schwerpunkte des MSBB-Programms	21
4 Vorgespräch und Abschlussgespräch	25
5 Module	27
5.2 Modul 2: Grundlagen und bio-psycho-soziale Aspekte der Stressreaktion	33
5.3 Modul 3: Die eigenen Stressreaktionsmuster	39
5.4 Modul 4: Der Einfluss von Stress auf die Ernährung	46
5.5 Modul 5: Individuelle Ernährung bei Stress	54
5.6 Modul 6: Grundlagen der achtsamen Bewegungsübungen	62
5.7 Modul 7: Mein Bewegungsprogramm als Stressschutz für den Alltag	70
5.8 Modul 8: Die Bedeutung unserer Gefühle für Stressempfinden und Wohlbefinden	79
5.9 Modul 9: Bedeutung sozialer Beziehungen für Stressempfinden und Wohlbefinden	87
5.10 Modul 10: Abschlusssitzung: Implementierung in den Alltag und Abschied	92
6 Vertiefende Hintergrundinformationen für den Präventionscoach	98
7 Schlussbetrachtungen	102
Anhang	104
Materialien zum Download	108

Icons



Information



Arbeitsmaterial



Diskussion



Methode



Visualisierung



Lernziel



Übung



Frage



Download

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

als Autoren freuen wir uns, Ihnen mit diesem Manual ein neues, praxiserprobtes Stressbewältigungsprogramm vorstellen zu können. Die Idee dazu stammt aus einem Seminar mit Studierenden des Masterstudiengangs „Gesundheitsbezogene Soziale Arbeit“ der Katho NRW, Abteilung Paderborn. In diesem Seminar wurde zunächst das Thema „Prävention in der Sozialpsychiatrischen Versorgungslandschaft“ bearbeitet. Dabei wurde im Laufe der Diskussion allen Seminarteilnehmer_innen schnell klar, dass die Themen Prävention und Gesundheitsförderung über den Rahmen der Sozialpsychiatrie weit hinausgehen. Bei der Beschäftigung mit dem Leitfaden des GKV-Spitzenverbandes wurde deutlich, dass die vier Handlungsfelder Stressbewältigung, Suchtprävention, Ernährung und Bewegung nicht getrennt voneinander betrachtet werden sollten. Vielmehr schien es den Autoren und Student_innen angebracht, ein Präventionsprogramm zu entwickeln, in dem die Bereiche Stressbewältigung, Ernährung und Bewegung als integrale Bereiche eine ganzheitliche Betrachtung der Gesundheit zum Inhalt haben. Als übergeordnete inhaltliche Basis dafür hatte sich schnell die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion ergeben. Denn stressassoziierte Symptome zeigen sich auch in den Lebensbereichen Bewegung, Ernährung und soziale Kontakte. Erste Ideen für ein solches Programm wurden in diesem Seminar entwickelt und die theoretische Basis dafür in Forschungsprojekten und Masterarbeiten geliefert.¹

Der Name des vorliegenden Programms symbolisiert diese Schwerpunktsetzung: MSBB – Mind (Geist), Soul (Seele) & Body (Körper) in Balance (Gleichgewicht). Die Entwicklung einer inneren geistigen Haltung, Seele und Körper in ein Fließgleichgewicht zu bringen und dieses auch selber im Leben gestalten und umsetzen zu können. Diese Haltung kann besonders dann nachhaltig und erfolgreich praktiziert werden, wenn sie achtsamkeitsorientiert ist. Denn offensichtlich kann Achtsamkeit dabei helfen, das eigene Verhalten mit den eigenen Werten besser in Einklang zu bringen. Menschen können so leichter vom Wissen zum Handeln gelangen.

Als Grundlage für den Aufbau des MSBB-Programms diente der GKV-Praxisleitfaden.²

Das Präventionsprogramm MSBB kann in der Regel über einen Zeitrahmen von zehn Wochen in einmal wöchentlich stattfindenden, zweistündigen Seminareinheiten durchgeführt werden, andererseits aber auch in stationären Kontexten als festes Programm eingebaut werden. Darüber hinaus ist die Durchführung auch als Kompaktangebot über zwei, besser drei Tage, möglich.

Das Kern-Programm MSBB ist im Gesundheitswesen für alle Interessierten nutzbar, kann aber je nach Bedarf auch für spezielle Zielgruppen erweitert werden. Dies können zum Beispiel Jugendliche, Langzeitarbeitslose und psychisch gefährdete und erkrankte Menschen sein. Es ist ebenso im Rahmen des Führungskräftetrainings und des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) in Unternehmen einsetzbar. Bei besonderen Zielgruppen wie z. B. Menschen mit psychischen Erkrankungen kann das MSBB-Programm auch mit Psychoedukationsprogrammen und erweiterten Beratungsmodulen kombiniert werden.

Insgesamt geht es uns Autoren aber darum, dass das Präventionsprogramm MSBB den Anwender_innen die Möglichkeit gibt, die eigenen gesundheitlichen Entfaltungsmöglichkeiten zu nutzen und eigene Empowerment-Strategien zu entwickeln und zu etablieren.

Wir wünschen allen Leser_innen und Anwender_innen bei der Lektüre und der Umsetzung vielfältige gesundheitliche Erfahrungen und Erkenntnisse!

Prof. Dr. Dr. Martin Hörning & Johannes Tack

im Februar 2021

Und noch eine Anmerkung: Um das Buch nicht mit Gender-Gaps zu überfrachten, haben wir den Terminus „**Präventionscoach**“ eingeführt, der als männliche Form stets generisch gebraucht wird und Menschen jeden Geschlechts einbezieht.

I Einführung

Zeitnot, Stress, Entfremdung, Zukunftsängste, Sinnentleerung – lang ist die Liste von möglichen Ursachen, die die Seele des Menschen heutzutage aus dem Gleichgewicht bringen können.

„Krankt die Psyche, ist der Mensch krank – und mit ihm die Gesellschaft.“³ Zu dieser Erkenntnis kommen auch übereinstimmend die aktuellen Gesundheitsreports der verschiedenen Krankenkassen. Die erschreckende Zunahme psychosomatischer und psychiatrischer Erkrankungen ist das Ergebnis pathologischer Entwicklungen in unserer Gesellschaft. Entsprechend nimmt die psychische Gesundheit einen immer größeren Raum in der öffentlichen Wahrnehmung und in der gesundheitspolitischen Diskussion ein. Das aktuelle epidemiologische⁴ Bild zeigt die Größenordnung, die psychische Störungen für das Individuum und die Gesellschaft haben.

Ein neues, ganzheitliches Gesundheitsverständnis ist daher notwendig, um die veränderten Arbeits- und Lebensbedingungen leichter erträglich und veränderbar zu machen. Prävention und Gesundheitsförderung sind dabei von großer Bedeutung für die Steigerung gesundheitlicher Lebensqualität der Menschen in ihrem Lebensraum bzw. der Gesellschaft. Beide Interventionsformen – Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung – dienen dem gleichen Ziel, dem Menschen eine gesunde Einstellung zum Leben, verbunden mit konstruktiven Handlungsstrategien, zu vermitteln. „Dabei beruft sich die Krankheitsprävention auf die Dynamik der Entstehung von Krankheit, die Gesundheitsförderung auf die Dynamik der Entstehung von Gesundheit.“⁵ Der Unterschied beider Interventionsformen liegt in den Wirkungsprinzipien.⁶

Krankheitsspezifische Präventionsstrategien und Modelle der Gesundheitsförderung, die an einer gesunden Lebensführung im Allgemeinen orientiert sind, wirken dabei unterstützend.⁷

Geht es bei der Krankheitsprävention in erster Linie darum, einer Krankheit zuvorzukommen, so müssen Voraussetzungen geschaffen werden, die das Eintreten der Erkrankung weitestgehend verhindern. Somit ist es von großer Bedeutung, dass sogenannte Risikofaktoren, die bei der Entstehung von Krankheit bedeutsam sind, identifiziert werden. Dies gilt besonders bei den am häufigsten auftretenden Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Demenz, aber in zunehmendem Maße auch für psychische