

## **Salutogenese in der „Mind Body Medizin“ (MBM) entdecken und anwenden**

Der Begründer der „Mind Body Medizin“ (MBM), der kürzlich verstorbene Harvard Medical School Kardiologe Prof. Herbert Benson, erforschte, wie sich Stress und Stressfolgen umkehren lassen durch achtsamkeitsbasierte Entspannungstechniken. Stressbedingte und -getriggerte Erkrankungen (Zivilisationskrankheiten) nehmen stetig zu und werden meist medikamentös behandelt.

Die Mind Body Medizin befähigt uns und die Patient\*innen kompetent mit Stress und mit uns selbst umzugehen. Grundlage ist die Perspektive der Salutogenese, die uns und Patient\*innen ins selbstwirksame Handeln Richtung unserer/ihrer Gesundheit bringen kann.

Die Themenfelder zur MBM wie „Relaxation Response“, Placebo-/Nocebo-Kommunikation, Achtsamkeit (MBSR, Geh- und Atemmeditation), HRV (Herzratenvarianz), Taktatmung, Empathie & Mitgefühl (mindfulness selfcompassion) sowie verschiedene salutogene resilienzfördernde Coachingwerkzeuge (positive health) werden in Referaten, Filmen und praktischen Übungen vorgestellt und selbst erfahren werden können.

Dazu bauen wir einen vertrauensvollen Rahmen auf, in dem gemeinsame Lern-Erfahrungen gemacht und geteilt werden können, mit dem Ziel, das Neuerlebte für sich für den Alltag (Gesundheitsziele) und in das Studium zu transferieren.