

## **Mind Body Medizin (MBM)**

Der Lehrinhalt bezweckt auf dem Boden der Mind Body Medizin die Entwicklung und Reflektion einer eigenen salutogenen und achtsamkeitsbasierten Haltung, sowie den Transfer in das ärztliche Handeln. Im Kurs werden zunächst die theoretische Grundlagen der Mind Body Medizin (MBM) gezeigt: Dazu werden Themenfelder der Mind Body Medizin wie Relaxation Response, Placebo/Nocebo, Achtsamkeit (MBSR, Geh-, Atemmeditation), HRV (Herzratenvarianz), lösungsorientierte Hypnotherapie, salutogene Kommunikation, Empathie & Mitgefühl, sowie verschiedene Coachingtools in Referaten, Filmen und in praktischen Übungen demonstriert und geübt.