

---

## ACHTSAMKEITSMEDITATION

### **BRING ACHTSAMKEIT IN DEINEN ALLTAG**

So lautet das Angebot von 7Mind, einem kostenlosem Meditationsprogramm zum herunterladen (siehe Link).

### **MEDITIERE JEDERZEIT, AN JEDEM ORT**

Wissenschaftliche Studien belegen, dass bereits wenige Minuten Meditation am Tag ausreichen, um eine positive Wirkung zu entfalten. 7Mind macht aus jedem Smartphone einen Meditations-Coach und bietet daher den perfekten Weg Achtsamkeitstraining in den eigenen Alltag zu integrieren. Egal, wie stressig dieser sein mag.

### **WARUM MEDITATION?**

Meditation macht glücklich, denn sie fördert das emotionale Wohlbefinden. Selbst Angstgefühle und depressive Verstimmungen lassen sich durch regelmäßiges Meditieren mildern. Wer zufriedener ist, ist offener – nicht nur den eigenen Bedürfnissen gegenüber, sondern auch im Kontakt mit seinen Mitmenschen.

In Studien konnte u. a. festgestellt werden, dass mehrwöchige Meditations-Online-Trainings

- signifikante positive Auswirkungen auf das Glücksempfinden der Teilnehmer hatte.
- Ebenso konnten signifikante Auswirkungen auf die Gehirnstrukturen der Teilnehmer festgestellt werden. Die Folge war ein besserer Umgang mit negativen Emotionen sowie die vermehrte Wahrnehmung positiver Emotionen.
- Weiter zeigte sich, dass Meditation das eigene Schmerzempfinden positiv beeinflussen kann und dabei helfen kann, sich selbst besser kennenzulernen, und die Selbsterkenntnis und Reflektion über die eigene Persönlichkeit verbessern kann.

Das Start-Up 7Mind wurde im Sommer 2014 von zwei Studenten der Universität Witten/Herdecke und dem bekannten Zen-Lehrer und Führungskräfte-Berater Paul J. Kohtes ins Leben gerufen. Erklärtes Ziel des Unternehmens ist es, Achtsamkeit und Meditation in den Alltag von Menschen und Organisationen zu bringen. Die Gründer sehen den steigenden Termin- und Leistungsdruck, die durch moderne Technologien erzeugte Informationsflut sowie die Zunahme stressbedingter Krankheiten als die großen Herausforderungen der Zukunft und wollen diesem Negativ-Trend mit verschiedenen Initiativen entgegenwirken. Der erste Schritt ist dabei eine App für Smartphones, die Meditations-Einsteigern ein auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen basierendes Übungsprogramm zum Erlernen von Meditation und Achtsamkeit bietet.

Quelle:

<http://7mind.de/#die-app>

<http://7mind.de/#warum-meditation>

<http://7mind.de/wissenschaft#luck-text>

<http://7mind.de/ueber-uns>

