



Über 7Mind

7Mind wurde 2014 von den damaligen Studenten und langjährigen Freunden Jonas Leve und Manuel Ronnefeldt gegründet, unterstützt durch den Unternehmer und Zen-Lehrer Paul J. Kohtes. Inzwischen besteht das Unternehmen aus 61 Mitarbeitern, die gemeinsam in Berlin daran arbeiten, die Welt ein Stück achtsamer und gelassener zu machen. Die App ist in den Sprachen Deutsch, Französisch, Niederländisch und Englisch verfügbar.

7Mind ist Deutschlands meistgenutzte Meditations-App und ermöglicht den mehr als 2 Mio. NutzerInnen einen fundierten Einstieg in die Meditation. Als Partner der BARMER und vielen weiteren Krankenkassen wird zahlreichen NutzerInnen ein Zugang über ihre Versicherung ermöglicht.

Dabei macht die französische App mit 150 Tausend NutzerInnen und 250 Meditationen den zweitgrößten Markt aus. Der Autor und Unternehmer Jonathan Lehmann ist sowohl Stimme und Content Creator der französischen App.

Auf einen Blick:

- Gründung: 2014
- Mehr als 2 Millionen App-Downloads
- 900 Meditationen

Die Idee zur App entstand während der Organisation eines Mittelstandskongresses an der Universität Witten-Herdecke, bei dem Jonas und Manuel auf Paul Kohtes trafen, Gründer einer der erfolgreichsten PR-Agenturen Europas (heute Ketchum Pleon) und Führungskräftecoach mit über 35 Jahren Erfahrung in der Zen-Meditation. Damals entstand die Idee, Achtsamkeit per App für jedermann einfach und unesoterisch erlernbar zu machen. Denn genauso wie wir unsere körperliche Fitness trainieren, sollten wir uns auch um unsere mentale Gesundheit kümmern. So entstanden die geführten 7-minütigen Meditationen, die 7Mind bis heute ausmachen.

Dabei wurde schon immer der Wert auf die Wissenschaftlichkeit der Kurse und Übungen gelegt: Die Meditationen werden gemeinsam mit AchtsamkeitstrainerInnen, MedizinerInnen, PsychologInnen und anderen ExpertInnen konzipiert.

Paul Kohtes spricht bis heute die Meditationen bei 7Mind ein, leitet weltweit Meditationsseminare und ist Initiator des internationalen Führungskräfteprogrammes "Zen for Leadership".

Seit 2019 ist außerdem eine weitere Stimme in der 7Mind App verfügbar. Dorothea Gädeke ist professionelle Sprecherin und blickt ebenfalls auf dreißig Jahre Meditationserfahrung zurück.

Neben den Meditationen entwickelt 7Mind stetig neue Formate - sowohl für die App, als auch in Form von weiteren Produkten und Angeboten: Wissenskurse im Podcastformat, E-Mail-Strecken zu Achtsamen Arbeiten, Webinare über Meditation und mehr. 7Mind macht Achtsamkeit über verschiedene Kanäle erfahrbar, damit jeder, der will, den Alltag achtsamer erleben kann.



Die Menschen hinter 7Mind

Jonas Leve (Gründer)

Nach einer kaufmännischen Ausbildung bei Daimler in Hamburg studierte Jonas Wirtschaft an der Universität Witten/Herdecke und sammelte Praxiserfahrung im Konzerncontrolling sowie in der Unternehmensberatung. Durch das Interesse seiner Eltern am Buddhismus hat Jonas schon seit der Kindheit Berührung mit dem Thema Meditation. Bei 7Mind ist Jonas vor allem für die Produktentwicklung verantwortlich.

Manuel Ronnefeldt (Gründer)

Manuel studierte ebenfalls Wirtschaftswissenschaften an der Universität Witten/Herdecke. Während eines Auslandsjahres in Indien sammelte er über seine Gastfamilie erste Erfahrung mit Meditation. Mit 7Mind will Manuel vor allem zur Entmystifizierung des Themas beitragen und Achtsamkeit auch in der Wirtschaftswelt verankern. Er verantwortet bei 7Mind vor allem die Kooperationen mit Krankenkassen, Gesundheitsberatern und Unternehmen.

Anna Rosenbaum (Chief Mindfulness Officer)

Ihre erste Meditationserfahrung machte Anna schon mit 5 Jahren. Durch ihr Studium in Naturheilverfahren begleitet das Meditieren Anna auch beruflich. Nachdem sie ihr Studium mit dem Master in Gesundheitswissenschaften abschloss, sammelte sie als freie Mitarbeiterin im Immanuel Krankenhaus Erfahrung in der Mind-Body-Medizin. 2016 kam Anna schließlich zu 7Mind, wo sie sich neben den App-Inhalten um Achtsamkeitsworkshops, sowohl für das Team als auch für externe Partner, soziale Unternehmensprojekte und wissenschaftliche Studien zu 7Mind und Meditation kümmert.

Produkte

Die App

Das Herzstück von 7Mind ist natürlich die App. 7Mind entwickelt stetig neue Meditationen und Kursformate, die dabei helfen, Achtsamkeit im Alltag zu verankern. Die App kostet im Jahresabo 5€/Monat, im Monatsabo 11,99€/Monat, im „Lifetime“-Abo einmalig 299 € einmalig. Die Appinhalte gliedern sich in folgende Formate:

Meditationen

Die App umfasst über 1000 Meditationen, dazu gehören **112 Kurse** zu konkreten Themen, wie Gesundheit, Glück und Stress sowie **224 Einzelmeditationen**. Größtenteils liegt die Länge einer Meditation zwischen 7 und 10 Minuten, um sie möglichst leicht in den Alltag zu integrieren. Inzwischen findet man aber auch extra lange Einheiten von bis zu 25 Minuten. Auch für spezifische Lebenssituationen bietet 7Mind Meditationsbegleitung: So wurden gemeinsam mit Experten Kurse für Schwangerschaft, Elternsein, Sportler, Kinder oder chronische Schmerzen entwickelt. Wissenskurse



Außerdem findet man in der App Theoriewissen über Achtsamkeit und Psychologie. In den Audioeinheiten können sich die NutzerInnen über gesunden Schlaf, Meditation, Gewohnheitsbildung und weitere psychologische Themen bilden. Die Kurse werden von Psychologen und Coach René Träder und Dorothea Gädeke gesprochen.

Schlafgeschichten

Ein besonderes Format bilden außerdem die Schlafgeschichten. Von bekannten Sprechern wie Sky Du Mont und Matze Hielscher erzählt, nutzt 7Mind Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken, um die Schlafqualität der NutzerInnen zu verbessern.

Zertifizierter Stresspräventionskurs

Die Präventionskurse von 7Mind sind von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert und werden von vielen gesetzlichen Krankenkassen bis zu 100% erstattet.

Mit den Kursen lernen die NutzerInnen einen gesunden Umgang mit Stress zu finden, trainieren ihre Resilienz oder lernen die Entspannungstechnik „progressive Muskelentspannung“ (PME) kennen. Acht Module à 50-60 Minuten kombinieren praktische und theoretische Methoden.

Über den Krankenkassen-Check auf der 7Mind Website sieht man, wie viele Kosten jede Krankenkasse erstattet. Nach Kauf über die Website wird der Kurs in der App freigeschaltet, genauso wie alle 7Mind Plus Inhalte. Dann stehen der gewählte Präventionskurs und die 7Mind Plus Inhalte 6 Monate zur Verfügung. Nach Abschluss des Kurses kann durch eine Teilnahmebescheinigung der entsprechende Preis von der Krankenkasse zurück gezahlt werden.

Online Channels

Das 7Mind Online Magazin eröffnet die bunte Themenwelt der Achtsamkeit mit rund 85.000 BesucherInnen monatlich. Dabei liegt der Fokus darauf, wissenschaftlich fundiert zu arbeiten, sowie aktuelle Trends und Themen aufzugreifen und in den Kontext Achtsamkeit zu setzen. Das Online Magazin beschäftigt sich konkret mit Themenbereichen wie Selbstverwirklichung, Partnerschaft, Gesundheit, aber auch Achtsamkeit im Job oder Nachhaltigkeit. Zusätzlich finden LeserInnen Gastbeiträge von Experten und Interviews.

Mit dem Psychologen, Moderator und Autor René Träder betreibt das Team außerdem den 7Mind Podcast - einen der führenden Achtsamkeitspodcasts in Deutschland mit über 220.000 HörerInnen im Monat. In jeder neuen Folge gibt es handfeste Tipps aus der Wissenschaft und Psychologie sowie jeden Monat ein neues Experteninterview. Der 7Mind Podcast startete im November 2017.



Print

"Von Null auf Omm: Achtsamkeitsübungen für weniger Stress und mehr Gelassenheit" erschien 2018 unter dem mvg Verlag. Das Buch enthält praktische Tipps und Übungen, die den LeserInnen in nur sieben Tagen zu mehr Entspannung verhelfen.

"Geschichten zum Einschlafen für Erwachsene" von Ithar Adel und 7Mind wurde 2020 unter dem Ullstein Verlag veröffentlicht. Bewusst ohne aufregende Spannung und Action, erzählen die Geschichten von sicheren, idyllischen Orten und harmonischen Begebenheiten. So verhelfen sie den Leserinnen und Lesern zu einem nachhaltig gesunden Schlaf.

Angebote für bestimmte Zielgruppen

7Mind für Studierende

Dank des Barmer Campus-Coach Programms ist das 7Mind Jahresabo für Studierende zahlreicher Hochschulen völlig kostenlos. In der App finden Studierende geführte Meditationen zu Themen wie Prüfungsangst, Umgang mit Stress, Fokus und Entspannung sowie SOS Achtsamkeitsübungen vor Prüfungen.

7Mind für Unternehmen

Achtsamkeit verbessert nachweislich die Produktivität, Kreativität und Zufriedenheit von Mitarbeitenden. Wir wissen, wie wichtig eine achtsame Unternehmenskultur ist und wollen Firmen dabei unterstützen, sie bei sich zu integrieren.

Auf 7mind.de/unternehmen können Arbeitgeber, Führungskräfte oder Teammitglieder für ihre KollegInnen und Mitarbeitenden Zugänge zur 7Mind-App erwerben - als ein Schritt Achtsamkeit im Arbeitsalltag zu verankern.

7Mind Sport

Neben den körperlichen Fähigkeiten ist für sportliche Leistung auch die mentale Stärke ausschlaggebend. Achtsamkeitstraining erleichtert es nachweislich, die Konzentration zu steuern, in den Flow-Zustand zu kommen und effektiv zu regenerieren.

Gemeinsam mit dem Sportpsychologen Prof. Dr. Darko Jekauc hat 7Mind einen Achtsamkeitskurs für SportlerInnen entwickelt. Durch die 7-minütigen Einheiten lässt er sich in jedes Training integrieren. Und: Als Coach, Personaltrainer oder Sporttherapeut bekommt man kostenfrei einen unverbindlichen 3-Monatszugang.



Meditation und Achtsamkeit

Achtsamkeit ist ein Überbegriff für Techniken, die die Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment richten, ohne ihn zu bewerten. Bei regelmäßiger Übung lernt das Gehirn so, sich leichter zu fokussieren und weniger ablenken zu lassen. Der Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn entdeckte 1979 die Wirkung dieser Übungen im Stressmanagement. Seine "Mindfulness-Based Stress Reduction" (MBSR) wird inzwischen in Kliniken und Gesundheitsinstitutionen auf der ganzen Welt gelehrt und gilt als Grundlage der modernen Achtsamkeitspraxis.

Meditation ist eine fast 5.000 Jahre alte Praxis zur mentalen Fokussierung, die sich in den verschiedensten Traditionen wiederfindet und ursprünglich vor allem spirituellen Zielen diene. Im modernen Kontext ist Meditation der effektivste Weg, um Achtsamkeit zu üben und zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden. Einfache Konzentrationsübungen, wie die Fokussierung auf den Atem, lenken die Aufmerksamkeit nach innen. So werden Entspannungsreaktionen ausgelöst, individuelle Bedürfnisse identifiziert und festgefahrene Muster gelöst.

Wissenschaft: Die Wirkungen von Meditation

Über 10.000 Studien belegen inzwischen die positive Wirkung von Achtsamkeitsmeditation auf Konzentration, Gelassenheit, Schlaf, Stressmanagement, Kreativität, Wohlbefinden und Gesundheit. Bei regelmäßiger Meditation bildet das Gehirn neue Verknüpfungen und sogar neue „graue Masse“. So können Meditierende ihre Aufmerksamkeit immer leichter steuern. Ähnlich wie ein Muskel lässt sich die Kontrolle über Gedanken und Gefühle trainieren. So wird beispielsweise Stress reduziert und das Glücksempfinden gestärkt. Schon wenige Minuten Meditation am Tag haben einen nachweislich positiven Effekt.

1. Stress

Achtsamkeitstraining verbessert erstens den Umgang mit Stress und aktiviert zweitens im Körper eine Entspannungsreaktion, die den Nebeneffekten von Stress entgegenwirkt. In einer aktuellen Studie wurde bestätigt, dass bereits ein 6-wöchiges Meditationstraining typische Stressreaktionen und deren negative Auswirkungen reduziert.

2. Gesundheit
Dank seiner stressmindernden Wirkung hat Achtsamkeitstraining positive Effekte auf das gesamte Herz-Kreislauf-System. Meditation ist genauso wirksam wie viele Bluthochdruck- Medikamente und verringert damit auch das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle. Menschen, die regelmäßig meditieren, haben außerdem ein besseres Gespür für ihren Körper, können besser schlafen und haben eine höhere Lebenserwartung.

3. Schlaf

80 Prozent der deutschen Arbeitnehmer haben Schlafprobleme. Meditation trainiert das Gehirn darin, Sorgen und Gedanken besser zu steuern und so abends leichter abzuschalten. Studien belegen, dass Meditierende leichter einschlafen und einen tieferen Schlaf haben.



7Mind in Studien

Welche Effekte Achtsamkeitstraining per App auf die Gesundheit von ArbeitnehmerInnen hat, belegt eine Studie mit 7Mind: Eine Gruppe von Probanden benutzte für 14 Tage die 7Mind App. Im Vergleich mit einer Kontrollgruppe stellten sich besonders starke positive Effekte bei den Faktoren Arbeitsengagement, Arbeitszufriedenheit, Innovation, Kreativität und Selbstwirksamkeit heraus. Die Studie belegt, dass Achtsamkeitstraining durch Regelmäßigkeit schon nach kurzer Zeit und mit kurzen Einheiten die mentale Gesundheit gestärkt werden kann.

Kontakt

Customer Support und technische Hilfe zur App: support@7mind.de

Marketing und Presse: presse@7mind.de

7Mind für Unternehmen: unternehmen@7mind.de

Sonstige Rückfragen und Anregungen: info@7mind.de