

Impact Report

# 2021



Worauf wir dieses  
Jahr stolz sind



# Liebe Leser:innen,

Wir sind stolz darauf, euch mit diesem Bericht zu zeigen, was wir im Jahr 2021 Positives bewirken konnten – bei den Menschen, die mit unserer App meditieren, und auch darüber hinaus.

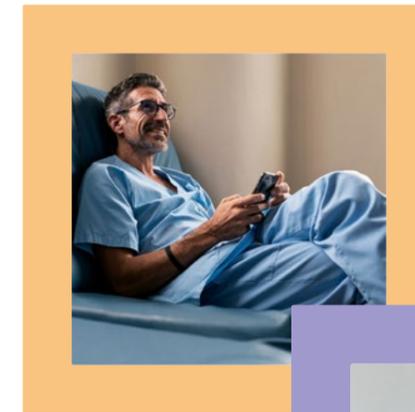
Auf jeder einzelnen Seite unsers Impact Reports 2021 möchten wir zeigen, dass Achtsamkeit eine echte Superkraft ist, die jeder:m zur Verfügung steht. Folgt uns auf eine Reise durch das 7Mind-Universum! Ihr werdet entdecken, dass achtsam zu sein auch bedeutet, Verantwortung für die Welt um uns herum zu übernehmen – und wie 7Mind das Beste tut, um diesem Anspruch gerecht zu werden. Ihr werdet die Menschen treffen, die mit 7Mind meditieren, die Organisationen kennenlernen, die 7Mind in der Gesellschaft unterstützt – und natürlich auch die Menschen sehen, die hinter 7Mind stehen (wir wissen, dass ihr neugierig seid).

Wir sind der festen Überzeugung, dass wir uns immer weiter verbessern können und freuen uns über eure Vorschläge an [feedback@7mind.de](mailto:feedback@7mind.de), wie 7Mind in Zukunft noch positiver wirken kann.

Dieser Bericht ist das Ergebnis von echtem 7Mind-Teamwork und wir danken von ganzem Herzen allen, die dazu beigetragen haben.

Viel Spaß beim Lesen!

**Euer 7Mind Team**



*Achtsamkeit kann  
Leben verändern:*

## Unser User Sascha



„ Zum ersten Mal habe ich vor mehr als 6 Jahren meditiert.

Stand heute habe ich bereits Tausende von Sessions abgeschlossen.

Zu Beginn wusste ich nicht wohin diese Reise mich führen würde.

Jetzt weiß ich, dass sie der Schlüssel zu meiner Gesundheit war.

Ich könnte hier einfach sagen, dass Meditieren für besseren Schlaf sorgt, dabei hilft, seinen Geist besser zu kontrollieren und konzentriert zu bleiben. Aber das wäre zu einfach.

Meditation ist so viel mehr.

Was genau muss jede:r für sich selbst herausfinden.

Um positiven Wandel zu ermöglichen, sollte man am besten täglich und über einen längeren Zeitraum meditieren – **am besten ein Leben lang.** ”

*Sascha hat mit 7Mind  
mehr als 1.500 Tage am  
Stück meditiert.*



# Inhalt

- 6 **Kapitel I** „Stell’ dir vor du hättest eine Superkraft“
  - 8 Wissenschaftlich fundiert:  
Die positive Wirkung von Achtsamkeit
  - 14 Leben in Krisenzeiten: Nie war  
psychische Gesundheit so wichtig
  - 16 7Mind-Nutzer:innen und ihre Wege zur Achtsamkeit
  - 22 Unser Angebot an die Welt: Die 7Mind-App
- 24 **Kapitel II** „Nutze deine Kraft für das Gute“:  
Wie 7Mind in die Gesellschaft wirkt
  - 26 Geistige Gesundheit sollte kein Privileg sein:  
Unsere Gesundheitspartner
  - 30 Wie wir psychische Gesundheit  
in der Gesellschaft fördern
  - 34 Geerdet und verbunden fühlen:  
Unser ökologischer Fußabdruck
- 38 **Kapitel III** „Wir sind Teamplayer“:  
Die Menschen bei 7Mind

Stell dir vor, du hättest eine

# Superkraft

Achtsamkeit ist ein Zustand, den wir erreichen können, indem wir unsere Wahrnehmung auf den gegenwärtigen Augenblick richten und dabei unsere Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen ohne Bewertung beobachten und akzeptieren.

Wusstest du, dass du eine Superkraft hast?

Ja, und auch du!  
Es ist eine Kraft tief in uns, die nur darauf wartet sich entfalten zu können.

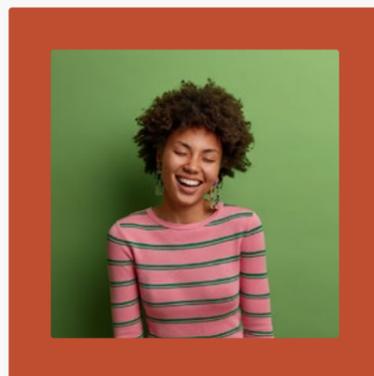
Diese Superkraft heißt **Achtsamkeit!**

Wirst du sie nutzen?

## Wissenschaftlich fundiert

# Die positive Wirkung von Achtsamkeit

Werfen wir einmal einen ausführlichen Blick in Bücher und wissenschaftliche Studien. So bekommen wir einen Überblick was die Wissenschaft weltweit über die positiven Effekte von Achtsamkeit zu berichten weiß. Wer weiterliest erfährt, dass Achtsamkeit alles andere als Hokus Pokus ist.



*Im Gegensatz zu den unglaublichen Kräften von Comic-Superheld:innen existiert Achtsamkeit wirklich. Man wird zwar nicht unverwundbar oder kann plötzlich fliegen indem man sich in Achtsamkeit übt. Aber eine reguläre Praxis kann unser Leben verändern. Doch wenn es nicht Magie ist - wie funktioniert Achtsamkeit dann?*



## Was sagt die Wissenschaft?

Achtsamkeitsinterventionen (AI) sind Programme, die theoretisches Wissen vermitteln und praktische Übungen ermöglichen. Wir nehmen das 7Mind-Angebot zur Stressprävention als Beispiel:

Teilnehmende unseres ABSM\*-Kurses durchlaufen 8 Module. In jedem Abschnitt lernen sie mehr über Achtsamkeit und Stress, um die Wechselbeziehung zwischen beidem zu verstehen. Mit der neugewonnenen Erfahrung und dem Wissen haben sie die Möglichkeit, ihre ganz eigenen Wege zu finden, um Achtsamkeit im Alltag zu praktizieren.

\*Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement

### Eine Achtsamkeitspraxis beeinflusst die Gesundheit auf drei Arten positiv:

#### Psychische Gesundheit

- Verringert Stress
- Reduziert Ängste und Depression
- Reduziert Schlaflosigkeit und verbessert die Schlafqualität
- Bessere Bewältigung von Abhängigkeiten – von Substanzen oder Verhaltensweisen

#### Körperliche Gesundheit

- Ermöglicht besseren Umgang mit (chronischen) Schmerzen
- Senkt den Blutdruck
- Unterstützt bei der Entwicklung von gesundem Essverhalten

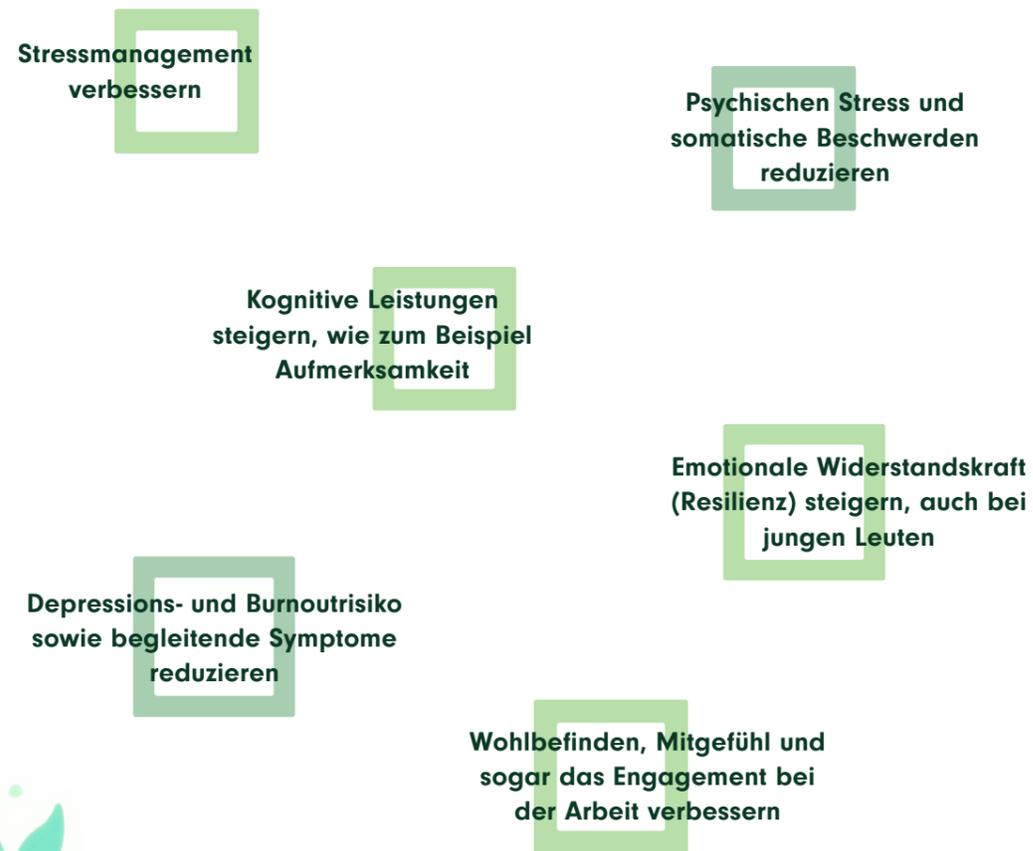
#### Soziale Gesundheit

- Ermöglicht besseren Umgang mit Einsamkeit und sozialer Isolation während der Corona-Pandemie
- Verstärkt prosoziales Verhalten

# Wo und für wen?

Achtsamkeitsinterventionen sind förderlich für fast jede:n. Wissenschaftler:innen konnten insbesondere positive Effekte bei Angestellten im Gesundheitswesen, im Bildungssystem und ganz generell am Arbeitsplatz nachweisen.

In diesen Bereichen gilt für Achtsamkeitsinterventionen, dass sie:



Achtsamkeit als Eigenschaft hängt am Arbeitsplatz positiv zusammen („je mehr, desto mehr“) mit Vertrauen, Job-Zufriedenheit, Leistung und zwischenmenschlichen Beziehungen ...und negativ („je mehr desto weniger“) mit Burnout und Rückzugstendenzen.



# Achtsamkeit am Arbeitsplatz mit 7Mind



Teilnehmende mehrerer Firmen zeigten in einer Studie\* nach 14-tägiger Nutzung der 7Mind-App Verbesserungen im Bezug auf:

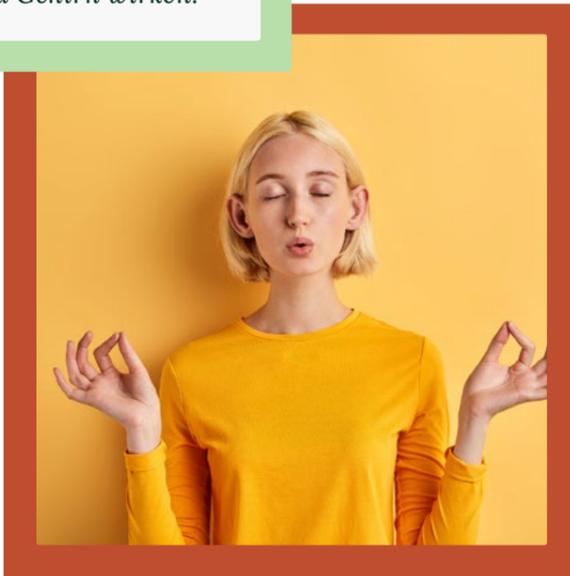


Mehr als ein Dutzend Studien zur Effektivität der 7Mind-App führen externe Forscher:innen momentan in Kooperation mit 7Mind durch. Wir werden die Ergebnisse mit allen Interessierten teilen sobald diese verfügbar sind.

\* Quelle auf Seite 13

# Wie?

Zusätzlich zu den Effekten von Achtsamkeitsinterventionen haben Wissenschaftler:innen auch die Mechanismen untersucht durch welche die Interventionen in Psyche und Gehirn wirken:



## Psyche

Grübeln und Sorgen nehmen ab während die Fähigkeit zu Selbstregulation, Mitgefühl und Meta-Bewusstsein sich verbessert

Veränderungen bei Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Emotionsregulation, positiven & negativen Affekten, (Neu-)Bewertungen und Sinnempfinden

Weiterhin gibt es auch noch viele unbekannte Faktoren im Wirken von Achtsamkeitsinterventionen

## Gehirn

**Veränderungen in Gehirnregionen, die in Verbindung stehen mit:**

... selbstrelevanten Informationen, Selbstregulation, fokussierter Problemlösung, adaptivem Verhalten, Interozeption

... Meta-Bewusstsein, Körperbewusstsein, Gedächtnis, Emotionsregulation, Kommunikation innerhalb und zwischen den Gehirnhälften

... funktionalen und strukturellen Veränderungen bei Langzeitmeditierenden wie zum Beispiel selbstbezogene Prozesse wie Selbstbewusstsein und Selbstregulation

... veränderter Gehirnwellenaktivität, die zu entspannterem Wachzustand und psychischer Gesundheit führt

... Stress- und immunbezogenen physiologischen Markern bei Entzündung, zellulärer Immunantwort und biologischer Alterung

## Begrenzungen

# Achtsamkeit sicher und ethisch lehren und lernen

## Sicherheit

Achtsamkeitsinterventionen sind weitgehend sicher. Die Forschung zu unerwünschten Effekten ist noch unterrepräsentiert. Menschen mit posttraumatischer Belastungsstörung, Epilepsie oder allen anderen akuten (psychischen) Erkrankungen sollten ihre Achtsamkeitsübungen mit ihrem:r Therapeut:in besprechen. Es gilt die Faustregel: Achtsamkeitsinterventionen sind eine ausgezeichnete präventive Maßnahme, aber kein Allheilmittel.

## Ethische Aspekte

Wissenschaftler:innen sehen einerseits ein Paradoxon, wenn Achtsamkeit in Unternehmen oder militärischem Kontext angewendet wird, ohne andere organisatorische Faktoren zu verändern, die arbeitsbezogenen Stress oder Depressionen verursachen. Andererseits kann Achtsamkeit auch unterstützen, ethische Standards und moralische Prinzipien in Gemeinschaften zu verbessern.

**Erfahre mehr über den aktuellen Forschungsstand sowie zu Einschränkungen und Schlussfolgerungen der Wissenschaft in "Mindfulness-based interventions: an overall review" (unten).<sup>\*\*</sup>**

## SOURCES

\*Möltner, H., Leve, J., Esch, T. (2018). **Burnout Prevention and Mobile Mindfulness: Evaluation of an App-Based Health Training Program for Employees.** Gesundheitswesen; 80(03): 295-300. <https://doi.org/10.1055/s-0043-114004>

<sup>\*\*</sup>Zhang, D., Lee, E., Mak, E., Ho, C. Y., & Wong, S. (2021). **Mindfulness-based interventions: an overall review.** British medical bulletin, 138 (1), 41-57. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldab005>

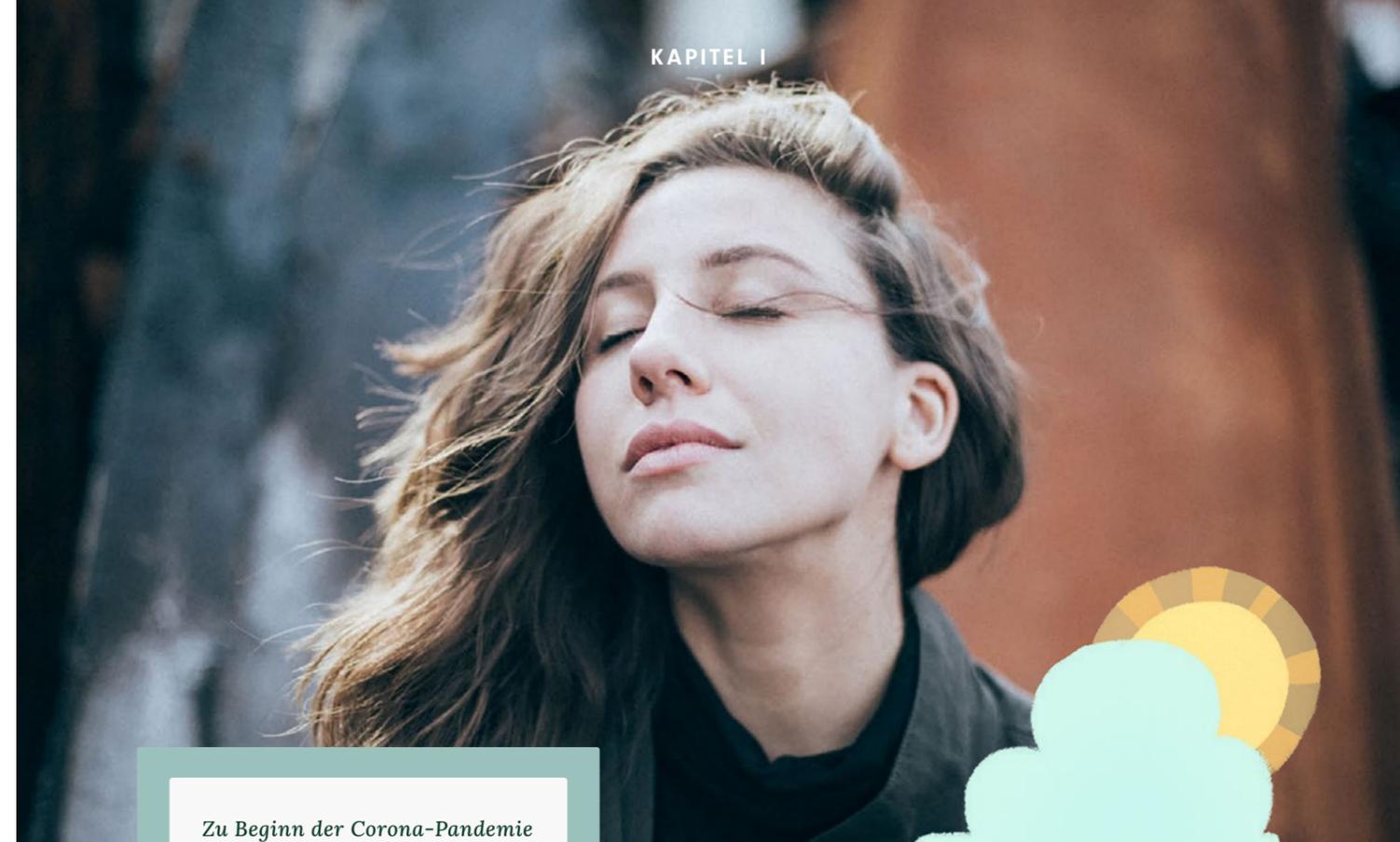
## Leben in Krisenzeiten

# Nie war psychische Gesundheit so wichtig

Ja, die Welt kann etwas trübe aussehen, wenn wir aus dem Fenster schauen: Krisen und Leid sind überall, aber wir dürfen die Hoffnung nicht verlieren. Nie zuvor haben wir als Gesellschaft Superheld:innen mehr gebraucht als jetzt – Menschen, die ihre eigene Gesundheit zur Priorität machen und auch anderen dabei helfen.

Noch gibt es keine umfassende Studie dazu wie Corona die psychische Gesundheit in Deutschland beeinflusst hat. Die Autor:innen des "CovSocial"-Projekts der Max-Planck-Gesellschaft fanden jedoch heraus, dass Resilienz und generelle Lebenszufriedenheit während der Lockdowns in 2020/21 stetig abgenommen haben, im Vergleich zur Zeit vor Corona.

Die 7Minder haben die meiste Zeit in 2021 von zuhause gearbeitet. Unsere täglichen Meditationssessions am Mittag und virtuelle Teamevents helfen uns trotzdem in Verbindung zu bleiben.



Zu Beginn der Corona-Pandemie haben wir den Kurs "In Zeiten der Krise" entwickelt und er ist seitdem Teil unseres kostenfreien Angebots im Rahmen unseres sozialen Engagements. Der Kurs gehört zudem zu den meist gespielten mit sage und schreibe über 120.000 Aufrufen in der deutschen Version und mehr als 6100 Starts in der französischen Variante.

Wissenschaftler:innen haben unter anderem im COVID-Minds-Projekt nachgewiesen, dass die Corona-Pandemie zu einer weltweiten Verschlechterung der geistigen Gesundheit geführt hat.\*

Wenn wir uns umschaun unter Freund:innen, Nachbar:innen und Bekannten sehen wir es ja selbst: Lockdown-Müdigkeit, Isolation durch Quarantäne oder Schulschließungen, Angst vor Infektion oder das Leid, wenn man selbst an Corona erkrankt.

\*<https://www.covidminds.org/post/december-update-the-psychological-impact-of-covid-19>

Dieses Jahrzehnt war bisher nervenaufreibend, insbesondere, da neben Corona andere dringende soziale und ökologische Herausforderungen ungelöst bleiben. Was also können wir tun?

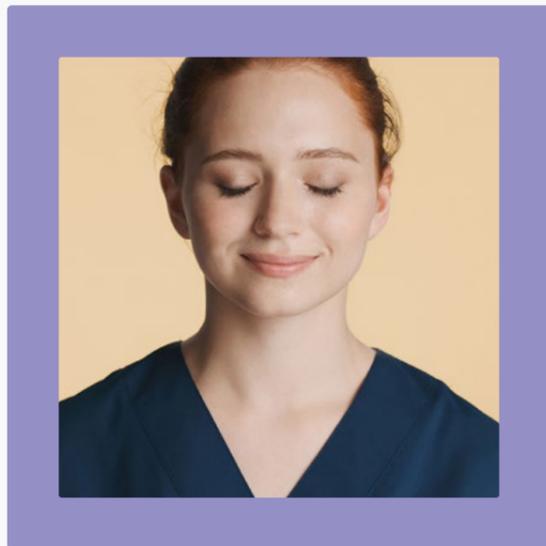
Bei akuten Erkrankungen braucht der Geist, genauso wie der Körper, immer professionelle Hilfe. Die gute Nachricht ist jedoch, dass es vorbeugende Maßnahmen gibt, die jede:r von uns ergreifen kann, um die eigene psychische Gesundheit selbst in schwierigen Zeiten zu stärken. Es braucht immer etwas Überwindung, den ersten Schritt zu tun, aber im Grunde ist die Stärkung der psychischen Gesundheit wie Joggen: Das erste Mal zu meditieren ist eventuell schwierig. Aber es kann zu einer Gewohnheit werden. Sei einfach geduldig und nachsichtig mit dir selbst, wenn du einmal aus deiner (neuen) Routine für psychische Gesundheit herausfällst. Und dann versuche es noch einmal. Und noch einmal. Und wieder ...

Finde dazu auf den nächsten Seiten ein paar motivierende Geschichten...

Erfahre mehr über...

## 7Mind-Nutzer:innen und ihre Wege zur Achtsamkeit

Die Menschen, die die 7Mind-App nutzen, sind ganz normale Leute mit realen Geschichten und Problemen! Superheld:in zu sein, bedeutet nämlich nicht keine Herausforderungen im Alltag zu haben. Es heißt vielmehr, nachhaltige Wege zu finden, mit diesen umzugehen.



## Zu unserer großen Freude

wächst ständig die Zahl der Menschen, die Achtsamkeit mit unserer App praktizieren

## Die Nutzer:innen von 7Mind

haben erstaunliche  
**12.909.105 Meditationen**  
im Jahr 2021 praktiziert



Die Menschen, die mit uns Achtsamkeit praktizieren, kommen aus allen Bereichen des Lebens. Manche haben von 7Mind von ihrem Arzt oder ihrer Ärztin erfahren, andere fanden uns im Internet, während einige der Empfehlung eine:r Freund:in gefolgt sind. Manche beginnen gerade erst ihre Praxis, andere hingegen haben jahrelange Erfahrung. Es gibt sogar solche, die selbst Achtsamkeit lehren.

Wer unsere App nutzt,  
mag auch unsere  
Meditationsinhalte:  
Google PlayStore: 4.7 von  
5 Sternen bei über 16.200  
Bewertungen insgesamt;  
iOS (Apple) AppStore: 4.5  
von 5 Sternen bei über  
7.500 Bewertungen

## Hilfe ist nur eine Mail entfernt!

Wir haben allein im letzten Jahr mehr als **55.000 Fragen** aus unserer Community per Email beantwortet.

Lernt hier unsere große  
Community kennen.

## Nutzer:innen Feedback

„Alle Sprecher\*innen haben sehr angenehme Stimmen. Ich verwende die App täglich und habe auch den Eindruck, dass ich so nach und nach immer häufiger Themen und Inhalte aus dem ABSM Kurs umsetzen kann.“

7MIND NUTZER:IN

„Es ist unglaublich was passiert, wenn man mit Gewohnheiten bricht. Ich habe zur Abwechslung einen anderen Weg zur Arbeit genommen und war aufmerksamer, habe neue Dinge gesehen und neue Menschen getroffen.“

(...) Ich stelle auch fest, dass ich plötzlich mehr Zeit habe, wenn ich die Dinge anders angehe. Oder vielleicht fühlt es sich nur so an?“

7MIND NUTZER:IN

„Auf diesem Wege möchte ich danken, dass ihr den Bug in App nach dem letzten Update behoben habt. Alles läuft wieder problemlos. Großartige Meditationen, super App und ein tadelloser Service!“

7MIND NUTZER:IN

„Mir hat die App geholfen mit einer schwierigen Phase umzugehen. Natürlich löst sie Probleme nicht, aber sie zeigt den Weg. Gehen muss man ihn dann selbst.“

7MIND NUTZER:IN

„Ich habe schon einige ausprobiert. Lange schwärmte ich für eine andere App. Nachdem aber meine Krankenkasse diese hier bezahlt, dachte ich: probiere ich sie aus. Und ich muss echt sagen: Top Auswahl.“

7MIND NUTZER:IN

„Auch nach vielen absolvierten Meditationseinheiten entdecke ich in der App immer wieder eine passende.“

7MIND NUTZER:IN



„Und wenn die Migräne mich wieder überfällt oder Spannungskopfschmerzen auftreten, weiß ich mittlerweile was mir gut tut: Da ich von Zuhause aus arbeite, lege ich mich hin, um bewusst tief durchzuatmen. Um diesen Umgang zu finden hat mir der Kurs **„Umgang mit Schmerzen“** aus der 7Mind-App geholfen. Seitdem ich meditiere, habe ich das Gefühl, dass ich ganz anders aufstehe und auch ganz anders ins Bett gehe.“

SUSANNE DRÖBER <sup>1</sup>



„Ich kann immer wieder tagsüber bei mir selbst einchecken und reagiere viel gelassener, entspannter und bin dadurch viel produktiver, da ich mehr in ein Monotasking gehe.“

MICHAEL SCHUBOTH <sup>2</sup>, Leiter  
Competence Center MIGSuite, adesso



„Der neurowissenschaftliche Anteil ist uns sehr wichtig, denn dieses Team erreicht man am besten mit wissenschaftlicher Fundiertheit – vor allem beim Thema Achtsamkeit.“

MIRIAM FISCHER <sup>3</sup>, HR Manager  
Talent Development, adesso

adesso

Wusstest du, dass wir auch Firmen dabei unterstützen Achtsamkeit zu ihren Mitarbeitenden zu bringen?



Erfahre mehr über unsere Kund:innen aus der Geschäftswelt in unserem Magazin auf [www.7mind.de/magazin](http://www.7mind.de/magazin) > **„Customer Success Stories“** oder scanne diesen QR-Code:

Erfahre mehr über unsere Nutzerin

# Katrin

**Katrin Hansert, 40, selbstständig, trägt Verantwortung für 8 Mitarbeitende, ist Mutter von 2 Kindern und praktiziert Achtsamkeit mit 7Mind.**



## Über katholische Jugendarbeit zu Achtsamkeit...

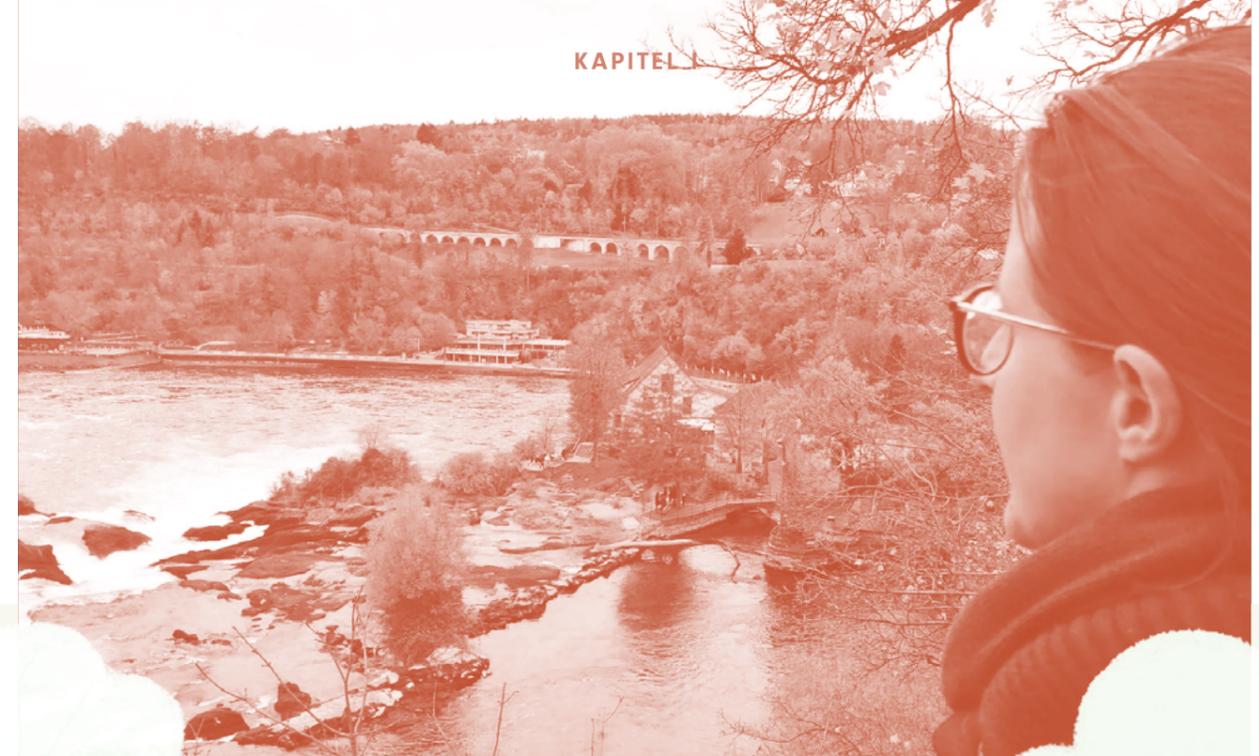
„Ich war als Kind in der katholischen Jugendarbeit aktiv und da haben wir auf Ferienfreizeiten oft Traumreisen oder Ansätze autogenen Trainings gemacht, ohne dass wir wussten, dass das Meditation und Achtsamkeit heißt. Ich habe selbst später eine Ausbildung zur Jugendleiterin gemacht und solche Impulse selbst angeleitet.“

## ...und durch Krankheit zurück zur Achtsamkeitspraxis

„Ich habe im Frühsommer 2021 Long Covid-Symptome entwickelt, ohne dass eine Infektion festgestellt war. Von heute auf morgen war ich mit Verdacht auf Hirnvenenthrombose in der Klinik. So krank war ich noch nie in meinem ganzen Leben. Schon ein paar Monate zuvor, als im zweiten Lockdown meine Kinder wieder zu Hause waren wurde mir bewusst, dass ich alles tue, um es ihnen möglichst erträglich zu machen, aber für mich selbst keine Zeit blieb.“

## „Ich musste etwas ändern!“

„...Das war die Zeit, in der ich das 7Mind-Abo abgeschlossen habe, es aber nur sporadisch genutzt. Im Sommer 2021, noch während der Akutphase der Krankheit, habe ich dann jeden Tag meditiert und auch den Grundkurs in der App gemacht.“



„Bis heute ist es oft so, dass ich nach einem stressigen Tag drei bis vier Tage brauche um wieder zu mir zu kommen und die körperlichen Symptome in den Griff zu kriegen.“

Aber durch Achtsamkeit habe ich nun Strategien damit umzugehen. Wenn es alles zu viel wird, dann greife ich zur App, gehe ins Besprechungszimmer und nehme mir die 10 Minuten Auszeit. Jeden Abend mache ich Atemtraining - das ist ja auch eine Form der Meditation. Dazu brauche ich aber keine Anleitung mehr; das mache ich einfach für mich. Immer wieder mache ich Einschlafmeditationen und neuerdings auch Progressive Muskelentspannung.“

## Achtsamkeit geht auch mit Gemeinderäten...

„Im beruflichen Alltag arbeite ich viel im Bereich Partizipation in der Stadtplanung. Wenn ich merke, mir entgleitet gerade die Gruppensituation, dann machen wir eine Pause und ich setze gezielt ein Achtsamkeitstool ein, bei dem jede:r einmal kurz in sich geht. Hinterher bekomme ich oft Feedback, dass den Leuten, auch wenn sie nicht alles nachvollziehen können, die kleinen Auszeiten gut tun.“

## ...und mit Kindern, aber (unerwartet) anders als gedacht:

„Ich wollte meine Kinder auch für Achtsamkeitsübungen begeistern. Die Einschlafgeschichten haben meinen Sohn aber nur zum Lachen gebracht. Das hat mir nochmal geholfen zu reflektieren: Ich will ja, dass mein Sohn abends zur Ruhe kommt. Wie ich herausfand, gefällt es ihm besser wenn ich mich zu ihm kuschle und er mir noch 5 Minuten vom Tag erzählt. Und auch das beinhaltet ja Elemente von Achtsamkeit und Dankbarkeit.“

Meine Tochter hingegen hat jetzt in der Schule das Fach „Lernen lernen“. Ich habe mir ihr Heft zeigen lassen und war erstaunt: Die Kinder haben ein Dankbarkeitstagebuch geführt. Es gab da in altersgerechter Weise auch Raum für Fragen wie „Wer bin ich denn?“ und „Was will ich?“. Da habe ich gedacht: „Wow, wir als Gesellschaft sind schon deutlich weiter als mir bewusst war.“

# Unser Angebot an die Welt: Die 7Mind-App

Die 7Mind-App ist unser Angebot an dich, um deine Superkraft zu entwickeln. Schließlich hat jede:r Superheld:in einmal klein angefangen und brauchte zu Beginn Mentor:innen und Training. Und sicherlich haben sie alle etwas, um ihre Kraft zu kanalisieren - wie einen Zauberstab.



## Das 7Mind-Angebot ist 2021 gewachsen um:

- 39 einzelne Meditationen
- 11 Kurse
- 7 Schlafgeschichten
- 7 Klanglandschaften
- 7 exklusive Podcasts
- 2 Wissenskurse mit insgesamt 14 Sessions

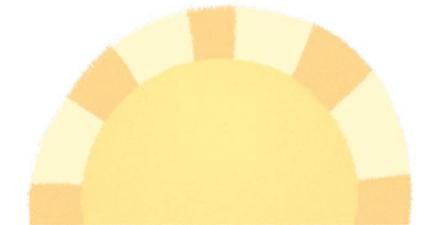
## Zusätzliche Inhalte, die wir 2021 veröffentlicht haben:

- 56 Magazinartikel
- 32 Episoden unseres Podcasts

7Mind ist verfügbar auf  
Deutsch, Englisch, Französisch  
und Niederländisch.

Wir hatten 22 App-  
Veröffentlichungen für  
Android und 15 für iOS (Apple)

Die renommierte Stiftung  
Warentest hat Meditations-  
Apps getestet... dabei  
haben wir mit einer  
Durchschnittsnote von  
2,5 und Spitzennoten für  
Konzept, Vielseitigkeit und  
Handhabung *als zweitbeste*  
von 10 Apps abgeschnitten!



Unglaubliche  
172 Jahre!

Das ist die gesamte Länge aller  
2021 in unserer App absolvierten  
Meditationssessions aller Nutzer:innen  
zusammengerechnet.

2021 haben wir  
unsere App aufgepeppt.

Unsere Präventionsangebote wie der Stressmanagement-Kurs („ABSM“) sind nun leichter zu finden und die Nutzer:innen können das dazugehörige Quiz jetzt online absolvieren. Auf vielfachen Wunsch aus unserer Community ist jetzt auch sichtbar, welche Meditationen und Kurse bereits abgeschlossen oder begonnen wurden. Schließlich können Nutzer:innen ab nun auch leichter wählen, ob sie Pauls oder Dorotheas Stimme durch die Meditation begleiten soll.

NUTZE DEINE KRAFT FÜR DAS GUTE

## Wie 7Mind in die Gesellschaft wirkt

Auf den folgenden Seiten erfahrt ihr, wie wir durch unsere Kooperationen mit Krankenversicherungen allen Menschen den Zugang zu Achtsamkeit ermöglichen. Wir zeigen dir, wie wir gezielt Vereine und Organisationen bei ihren Missionen unterstützen und welche Schritte wir gehen, um ein nachhaltigeres Unternehmen zu werden.

*Superheld:innen sollen ihre Macht für das Gute einsetzen! Aber selbst ein Jedi-Ritter kann nicht überall gleichzeitig sein. Daher setzen wir auf Partnerschaften mit der Zivilgesellschaft, um unsere Wirkung innerhalb der Gesellschaft zu erhöhen.*

# 7.000 +

Gutscheine haben wir für kostenlosen Zugang zu unseren Meditationsinhalten verschenkt

Wir haben 2021 insgesamt **12.400 €** an gemeinnützige Einrichtungen gespendet

# 879

Schulen haben von uns kostenlosen Zugang zur 7Mind-App inklusive Unterrichtsmaterialien erhalten

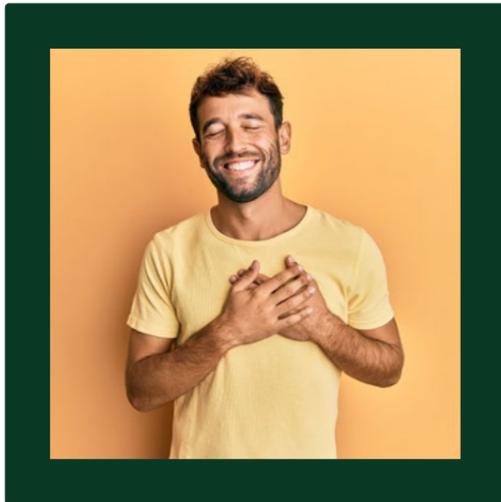
## Geistige Gesundheit sollte kein Privileg sein

Unsere Gesundheitspartner

Nach Angaben des Hohen Kommissars der Vereinten Nationen für Menschenrechte leidet mehr als 1 von 10 Personen zumindest einmal im Leben unter einer psychischen Erkrankung. Dennoch erhält die psychische Gesundheit weniger Aufmerksamkeit und finanzielle Unterstützung als Maßnahmen für die körperliche Gesundheit. Hier wollen wir von 7Mind eine Lücke schließen: Mit einem möglichst einfachen Zugang zu psychischer Gesundheitsvorsorge!

Über Partnerschaften mit Deutschlands größten Krankenversicherungen zielen wir darauf ab, Achtsamkeit und Meditation niedrigschwellig anzubieten. Daher bieten wir unsere Inhalte zur Achtsamkeit digital und kostenfrei für alle an, die bei unseren Partnern versichert sind. Aber das ist noch nicht alles: Viele gesetzlich Versicherte anderer Kassen erhalten eine Rückerstattung, wenn sie unseren Stressmanagement-Kurs („ABSM“) absolvieren.

Achtsamkeit ist eine wahre Superkraft - *und zwar eine, die alle in sich tragen und nicht nur die Superheld:innen in ihren bunten Kostümen im Comicheft.* Deshalb arbeiten wir bei 7Mind daran, dass jede:r die Gabe zur Achtsamkeit in sich entfalten kann, unabhängig vom Geldbeutel.



2021 haben über **113.000** Menschen in Deutschland von 7Minds direkten Partnerschaften mit Krankenversicherungen profitiert.

Versicherte bei...

**BARMER**

**BERGISCHE KRANKENKASSE**

**BMW BKK**

**DAIMLER BKK**

**MERCK BKK**

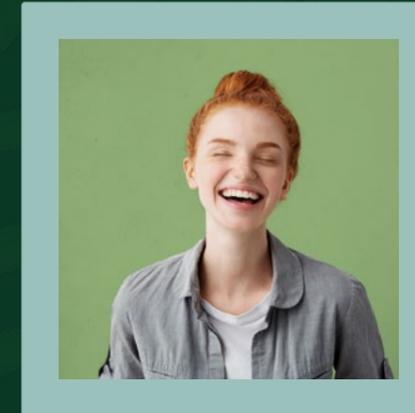
**BKK MIELE**

**BKK PWC**

**R+V BKK**

**SBK SIEMENS-BETRIEBS-  
KRANKENKASSE**

**...können 7Mind kostenlos nutzen!**



Jede:r Versicherte der über 100 auf [www.7mind.de/krankenkasse](http://www.7mind.de/krankenkasse) aufgeführten Krankenkassen kann eine Rückerstattung der Kosten des 7Mind ABSM\* -Kurses erhalten.

Diese Versicherungen übernehmen **bis zu 100%** der Kosten nach Beendigung des ABSM-Kurses. Und das ist noch nicht alles: Zusätzlich gibt 7Mind allen, die den Kurs kaufen kostenlosen Zugang zu allen Meditationsinhalten der App.

*\*Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement*

**Nicht jede:r kann sich die Kosten für ein 7Mind-Abo erlauben**

– selbst wenn man es erstattet bekommt. Daher haben wir 9 Krankenkassen als direkte Partnerinnen. **So erreichen wir 10 Millionen Versicherte**, die Zugang zu unserer App von ihrer Krankenkasse kostenfrei und ohne jede Bürokratie erhalten.

# Wie wir psychische Gesundheit in der Gesellschaft fördern

## Zivilgesellschaft

Die Förderung der psychischen Gesundheit ist uns eine Herzensangelegenheit – auch über unsere App hinaus:

Am Welttag der psychischen Gesundheit (10. Oktober) haben wir eine Woche lang jedem und jeder das Geschenk der Achtsamkeit in Form von kostenlosen Gutscheincodes gemacht. 1.073 Personen nutzten diese Gelegenheit, um mit 7Mind zu meditieren.

Unser 7Mind-Team hat eine interne Meditations-Challenge organisiert, um Geld für eine gemeinnützige Organisation im Bereich psychische Gesundheit zu sammeln. Unser Ziel als Team war es, 30 Tage gemeinsam jeden Tag zu meditieren. Insgesamt hat 7Mind so 1.400 Euro an die „Stiftung Deutsche Depressionshilfe“ gespendet.

Außerdem haben wir die Teilnehmenden unserer digitalen MIND Conference im letzten Juni dazu aufgerufen, Solidaritätstickets für die Veranstaltung zu kaufen. Die MIND Konferenz insgesamt konnte so 1.000 Euro für die „West-Östliche

Weisheit Willigis Jäger Stiftung“ sammeln. Dies ist eine Organisation, die es zum Beispiel Kindern und Geringverdienenden ermöglicht, Achtsamkeit und Spiritualität kennenzulernen.

Die Flutkatastrophe in Südwestdeutschland hat uns tief bewegt. Daher hat 7Mind 3.000 Euro an das Hilfebündnis „Aktion Deutschland Hilft“ gespendet. Außerdem widmeten wir eine Podcast-Folge der Initiative [wirhelfeneuch.com](https://www.wirhelfeneuch.com) und der Frage, wie wir mit lebensverändernden Krisen umgehen können.

In der Winterzeit wollten 7Minder einen Dialog mit marginalisierten und einsamen Menschen aufnehmen und haben daher Briefe über die Aktion „Post mit Herz“ verschickt. Diese Initiative verbindet lokale gemeinnützige Organisationen wie „Die Tafel“ oder Senior:innenheime mit einer breiten Öffentlichkeit.

Bei 7Mind sind wir der Meinung: Fürsorge für die psychische Gesundheit ist ein Allgemeinrecht! Jedoch: Weniger als 2% der weltweiten staatlichen Gesundheitsausgaben fließen in die Unterstützung der psychischen Gesundheit.\*

Daher möchten wir einen Teil dazu beitragen.



\*<https://www.who.int/news/item/08-10-2021-who-report-highlights-global-shortfall-in-investment-in-mental-health>

*Die wahren Held:innen unter uns tragen keine bunten Kostüme. Es sind auch nicht die Stars im Blitzlichtgewitter. Es sind Menschen, die Kindern Bildung bringen, sich um Ältere kümmern und schon medizinische Masken trugen, bevor es eine Notwendigkeit für uns alle wurde. Wir von 7Mind möchten unseren bescheidenen Beitrag leisten, diese Superheld:innen unserer Gesellschaft zu unterstützen.*

## Wir stellen hier zwei gemeinnützige Organisationen vor, mit denen 7Mind zusammenarbeitet



**climb** ermöglicht es Kindern aus einkommensschwachen Familien auf neue und spannende Art zu lernen, zu spielen und zu experimentieren: In einer stimulierenden Umgebung ohne Druck lernen die Kids ihre Stärken kennen und entfalten ihr Potenzial, das sie schon immer in sich trugen. Das zweiwöchige Lernferienprogramm von climb leiten Freiwillige, zum Beispiel angehende Lehrer:innen. Das gibt ihnen die Möglichkeit, erste eigene Erfahrungen in der Arbeit mit Kindern zu sammeln.



**Give Something Back to Berlin** (GSBTB) organisiert eine Menge großer und kleiner Initiativen. Besonders wunderbar ist der Open Hearts Space. Hier lernen Migrant:innen, meist Frauen, zum Beispiel Deutsch oder betätigen sich künstlerisch in einer sicheren Umgebung. Alle Angebote von GSBTB orientieren sich an den besonderen Bedürfnissen Unterstützungsbedürftiger und sind niedrigschwellig angelegt.

*Eine von 7Mind unterstützte Forschungsarbeit im Jahr 2021 war eine Masterarbeit in Psychologie an der Universität Wien. Die Autorin fand heraus, dass Teilnehmende, die vier Wochen lang täglich die 7Mind-App nutzten, Stress und depressive Symptome reduzieren und gleichzeitig ihr Wohlbefinden und ihre Lebenszufriedenheit steigern konnten.*

## Wissenschaft

Bei 7Mind entwickeln wir unsere App basierend auf Erkenntnissen der Psychologie und Neurowissenschaften. Ständig behalten wir die Welt der Wissenschaft im Auge.

Im vergangenen Jahr haben unsere Psychologinnen 2.472 veröffentlichte Studien zu Achtsamkeit und Meditation erfasst. 418 von diesen haben sie analysiert und kategorisiert, was eine Gesamtzahl von 818 überprüften Studien ergibt. Wir haben im letzten Jahr außerdem sieben "Science Snack"-Artikel in unserem Onlinemagazin veröffentlicht. Dies ist ein Format, das Aspekte der Achtsamkeit und Psychologie wissenschaftsbasiert der breiten Öffentlichkeit näher bringt.

Dennoch gibt es noch so viel mehr über die positiven Effekte der Achtsamkeit herauszufinden. Daher unterstützen wir auch externe Studien, von der Bachelorarbeit bis hin zu komplexen Forschungsprojekten. Im Jahr 2021 haben wir mehr als 1.500 kostenlose Gutscheine an 15 Wissenschaftler:innen und Studierende vergeben, die unsere App zu Forschungszwecken genutzt haben.

Mehr zu 7Mind und Wissenschaft findest du auf den Seiten 8-13.

# Geerdet und verbunden fühlen: Unser ökologischer Fußabdruck



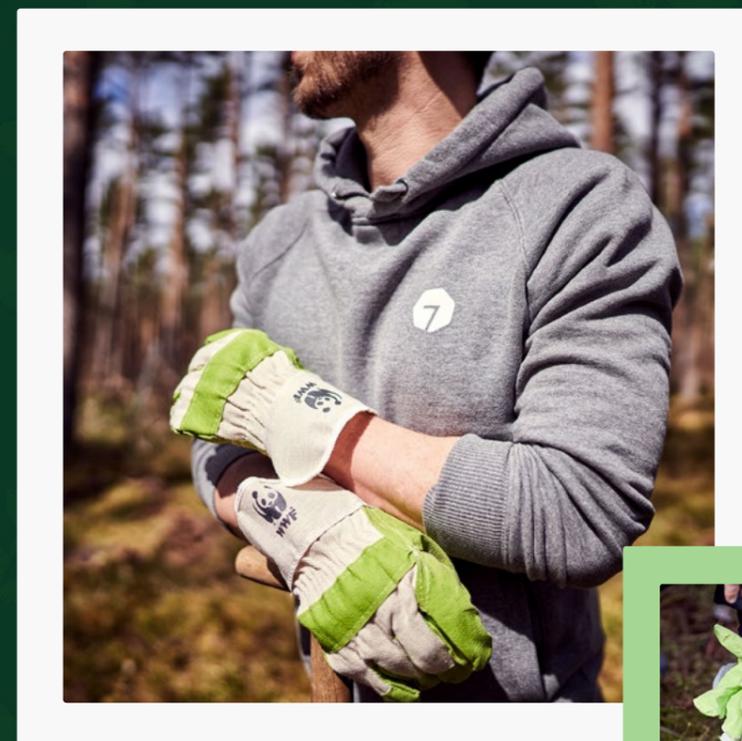
„Wir sind leidenschaftlich“ ist einer der sieben Grundwerte von 7Mind. Darin heißt es: „Wir arbeiten an einer Mission mit einem sinnvollen Zweck, der einen Unterschied macht“. Wir interpretieren das im weitesten Sinne und fühlen uns nicht nur verantwortlich für die Menschen, die wir mit unserem Produkt erreichen, sondern auch für den Planeten und das Klima.

**Unser CO<sup>2</sup> Fußabdruck in 2021 war 53,77t. Wir haben die Emissionen über ClimatePartner kompensiert.**

Alle 7Minder pendeln zur Arbeit, ohne ein Auto zu nutzen, und 10 arbeiten dauerhaft direkt von zu Hause.

Wir treffen uns monatlich in unserer „Nachhaltigkeit @ 7Mind-Gruppe“, um unseren Arbeitsplatz und unser Leben grüner zu machen.

Achtsamkeit zeigt uns, dass wir tief mit der Welt und all ihren Wesen verbunden sind. Doch wir vergessen diese Tatsache zu oft. Dabei braucht unser Planet dringend Superheld:innen, um die Klimakrise zu bekämpfen! Wir alle müssen Captain Planet werden (falls ihr noch diesen grünen Superhelden aus den 90ern kennt)



Bei 7Mind glauben wir an Aktivismus und systemische Lösungen, um den Klimanotstand zu bekämpfen.



Das 7Mind-Team pflanzt gemeinsam mit dem WWF-Team Bäume in Templin



## Was wir bereits tun...

Die Snacks und Catering, das wir gelegentlich bestellen, sind zu **80% vegan**, **100% vegetarisch** und **70% bio-zertifiziert**



*Wir sind Mitglied bei Leaders for Climate Action, einer Koalition von Unternehmen, die freiwillige Klimamaßnahmen implementieren*

*Wir nutzen die Dienste einer nachhaltigen Bank, die zu den Markführerinnen in Deutschland zählt*

*Wir berechnen jährlich unseren CO<sup>2</sup>-Fußabdruck und kompensieren diesen mit anerkannten Klimapartnern*

## Was wir 2021 umgesetzt haben

### Wir haben eine interne Challenge durchgeführt...

...bei der 7Minder Ideen für mehr Nachhaltigkeit in ihrem Privatleben ausgetauscht haben

### Wir sind in ein neues Büro gezogen und arbeiten nun hybrid.

Wir mieten weniger Büroraum als wir Mitarbeitende haben. Selbst wenn man die Corona-Abstandsregeln außen vor lässt, erlaubt dieses Format immer einem Drittel aller 7Minder von zu Hause zu arbeiten.

Das bedeutet: Weniger Büroraum, der im Winter geheizt werden muss und mehr Flexibilität für alle Mitarbeitenden.

### Wir wissen, dass wir noch besser werden können

#### Wir wissen, dass wir noch mehr machen können.

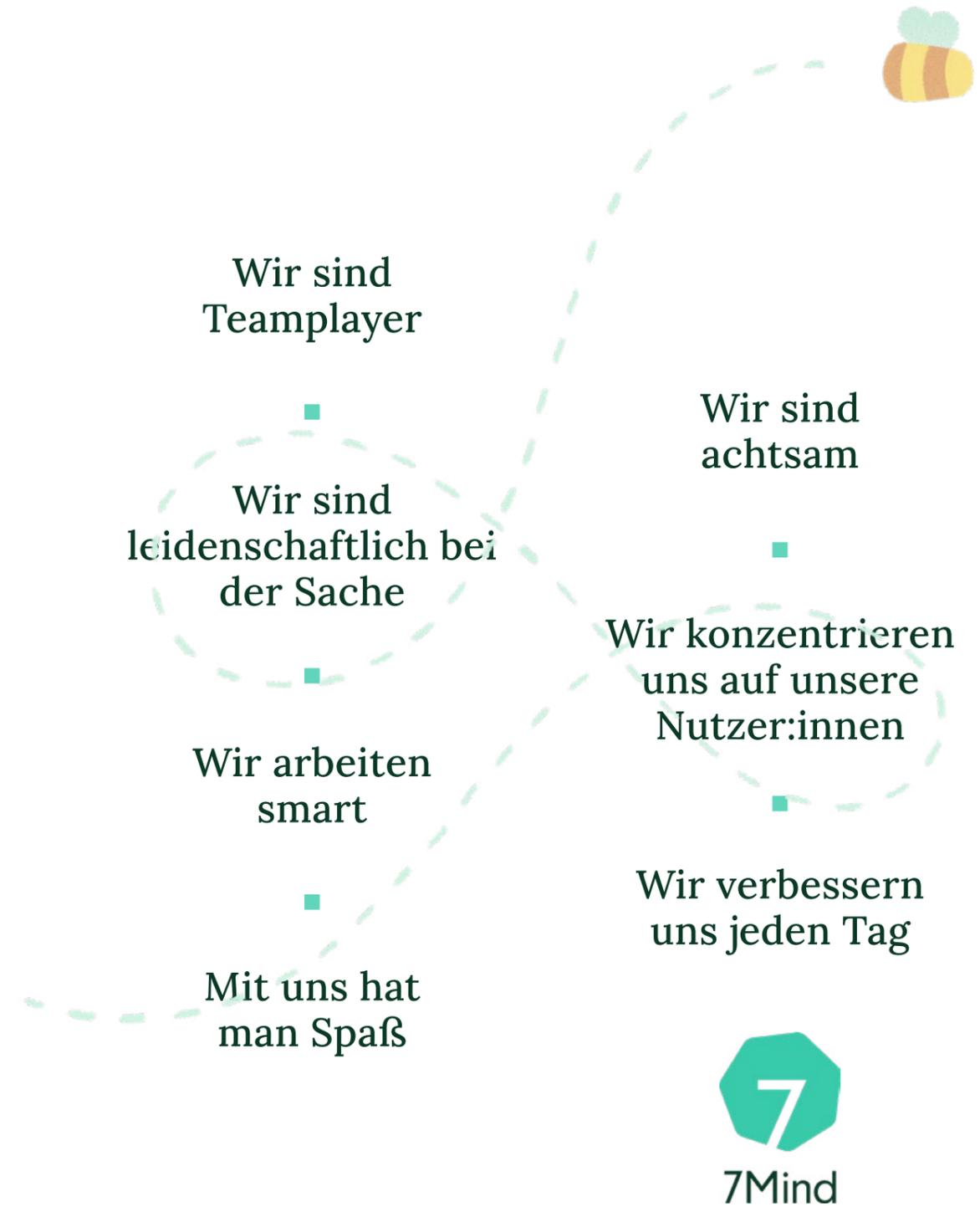
Wir werden 2022 nutzen, um nach weiteren Dienstleistern zu suchen, die uns mit nachhaltigen Alternativen unterstützen können und möchten zudem unseren CO<sup>2</sup>-Fußabdruck reduzieren.

DIE MENSCHEN BEI 7MIND

# Wir sind Teamplayer

Sehen wir uns die Avengers an oder die Guardians of the Galaxy, fällt uns eins auf: Die coolsten Dinge passieren in Teams, in denen nicht alle gleich sind! Das ist die Vision für unsere 7Mind Superheld:innen – In Vielfalt zusammenarbeiten und wachsen. Gelebte Achtsamkeit hilft uns dabei auf diesem Weg.

## Unsere Werte bei 7Mind



# People & Culture bei 7Mind in Zahlen



Wir sind ein hervorragend bewerteter Arbeitgeber auf einschlägigen Bewertungsportalen:

**Kununu – 4.2    Glassdoor – 4.0**

In einer internen Umfrage gaben 63% der 7Minder an, dass sie Probleme im Bereich geistige Gesundheit haben oder hatten. Wir möchten unseren Mitarbeitenden einen sicheren Raum bieten. Daher freuen wir uns auch zu berichten, dass die Anzahl unserer Mitarbeitenden, die sich bereit fühlen über ihre geistige Gesundheit am 7Mind-Arbeitsplatz zu sprechen bei starken 67% liegt.

7Mind arbeitet mit einem halben Dutzend Freiberufler:innen für Design, Übersetzung, Datenanalyse und in anderen Bereichen zusammen. Wir sind dankbar für eure Unterstützung!

## 84%

aller 7Minder sagen jeweils „7Mind ermöglicht mir eine gute Work-Life-Balance“ und „7Mind macht einen Unterschied in der Welt“

## 31 of 57

Menschen bei 7Mind arbeiten in Teilzeit. Dies ermöglicht eine gute Balance zwischen Arbeit, Familie und persönlichen Interessen.

48% aller 7Minder identifizieren sich als weiblich, 29% wurden außerhalb Deutschlands geboren und 23% sind Eltern. Am Ende des Jahres 2021 zählte unser Team 57 Personen.

## Warum unsere Kolleg:innen die Arbeit bei 7Mind lieben

„Um es mit den Worten von Virginia Satir zu bekräftigen, ich genieße es in meiner Arbeit bei 7Mind, dass wir einander in unseren Gemeinsamkeiten begegnen und an unseren Unterschieden wachsen.“

ANNE-MARIE LEU, Healthcare Team



Achtsamkeit ist Teil der DNA unserer Organisation! Viele unserer Meetings beginnen mit einer Minute Stille oder beinhalten eine achtsame Pause. Und jeden Tag kommen wir zusammen für eine Gruppenmeditation – manche online, andere im Büro.



Wir fragen uns ständig, wie wir als Team noch besser zusammenarbeiten können. Und das ist ein Prozess, der nie abgeschlossen sein wird: Denn Menschen aus unserem Team verlassen 7Mind auf der Suche nach neuen Abenteuern im Job, an unserer Kommunikation untereinander wird es immer etwas zu verbessern geben, und auch wir haben manchmal Probleme, von der Arbeit abzuschalten. Jedoch: Die Zahlen zeigen, dass wir auf einem guten Weg sind: Bei unserer Mitarbeiterbefragung im Jahr 2021 ist die Zustimmung bei der Frage

„Ich würde 7Mind als Arbeitgeber empfehlen“ stark gestiegen und liegt jetzt bei **92%**.

„Ich arbeite gern bei 7Mind, weil ich mit größtenteils entspannten Kund\*innen zu tun habe und somit meine Arbeit auch entspannt ist. Zudem haben hier Gefühle einen Raum und ich konnte schon viel über mich lernen und meine Arbeitsbedingungen selbstständig verbessern.“

SIMON MÜLLER, Support



”  
Beobachte einfach  
diesen Moment; ganz  
ohne den Versuch ihn  
zu verändern.

Was passiert? Was  
kannst du fühlen? Was  
kannst du sehen? Was  
kannst du hören?  
“