



# VON NULL AUF OMM



Achtsamkeitsübungen für  
weniger Stress  
und mehr Gelassenheit

mvgverlag 

Das  
Buch zu  
Deutschlands  
erfolgreichster  
Meditations-  
App





VON  
**NULL**  
AUF  
**OMM**





Jonas Leve und Manuel Ronnefeldt

# VON NULL AUF OMM



Achtsamkeitsübungen für weniger  
Stress und mehr Gelassenheit

In Zusammenarbeit mit  
Alexandra Gojowy und Anna Rosenbaum

**mvg**verlag 

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

Originalausgabe

1. Auflage 2019

© 2019 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Ulrike Schöber

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: ©Shutterstock/New Line, Pavel Hlystov

Illustrationen im Innenteil: © Shutterstock/PinkPueblo, Lemberg S. 65, sinoptic, Mureu S. 91, belka graphics S. 105

Layout: Manuela Amode

Satz: Andreas Linnemann

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0001-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-319-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-320-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

Vorwort .....	9
<b>Einführung</b> .....	13
Was ist Meditation? .....	15
<b>Dem Stress auf der Spur</b> .....	23
Stress ist individuell .....	25
Wieso ist dauerhafter Stress schädlich? .....	26
Ein natürlicher Anpassungsprozess .....	28
Gedankenstress: Grübeln .....	29
Der neue Medienstress .....	31
Zeit für Entschleunigung .....	32
<b>Achtsamkeit – eine neue Bewusstheit</b> .....	35
Achtsamkeit stärkt deine Resilienz .....	37
Wie Meditation Stress reduziert .....	39
<b>Meditieren in 7 Tagen: So geht's</b> .....	43
Meditieren lernen mit Buch und App .....	46
Warum regelmäßige Übung dich unterstützt .....	49
<b>Tag 1: Es beginnt bei dir</b> .....	53
Willkommen an deinem ersten Meditationstag! .....	54
Was motiviert dich? .....	56
Mach dir den Anfang leicht .....	62
<b>Tag 2: Den Atem entdecken</b> .....	67
Ungewolltes annehmen lernen .....	70
Gegensätze ausgleichen .....	71

Kontakt zum Atem aufnehmen . . . . .	73
Den Atem im Alltag nutzen . . . . .	74
<b>Tag 3: Wie wäre es einmal mit nichts?</b> . . . . .	81
Muße – kein Leerlauf für dein Gehirn . . . . .	82
Stressfrei durch die Nacht . . . . .	84
<b>Tag 4: Gedanken sind nur Wetterphänomene</b> . . . . .	95
Glaube nicht alles, was du denkst . . . . .	97
Gedanken sind wie das Wetter . . . . .	102
<b>Tag 5: Abkürzung zur inneren Mitte</b> . . . . .	107
Ich fühle, was du fühlst . . . . .	109
Doch warum kippt unsere Laune überhaupt? . . . . .	110
Wenn Hektik die Balance killt . . . . .	113
<b>Tag 6: Mit Selbstmitgefühl zu innerem Wohlbefinden</b> . . . . .	119
Genieße dein Jetzt . . . . .	121
Gehe liebevoll mit dir um . . . . .	122
Dankbarkeit . . . . .	126
<b>Tag 7: Schluss mit Stress</b> . . . . .	133
Tschüss Perfektionismus! . . . . .	135
Digital Detox . . . . .	140
<b>Keep on running</b> . . . . .	145
Dein Ziel: Alltagspraxis . . . . .	146
Die Routine – ein genialer Kraftsparmodus . . . . .	149
Deine perfekte Meditationszeit . . . . .	157
Beziehungen stärken mit Achtsamkeit . . . . .	169
Halte deine Entwicklung im Blick . . . . .	173

<b>Raus aus dem Kokon und rein ins Leben! . . . . .</b>	<b>177</b>
Runter von der Couch – rein ins Leben! . . . . .	178
Die Meditation vertiefen . . . . .	182
Studien zu Meditation und Achtsamkeit . . . . .	184
Die 7Mind-Buchtipps . . . . .	192



# Vorwort

Unsere Idee hinter 7Mind ist, Meditation so selbstverständlich zu machen wie die Joggingrunde am Morgen. Bis Ende der 1970er-Jahre wurde es noch belächelt, wenn Menschen ohne Ziel durch den Stadtpark rannten. Heute ist das anders, weil die Gesellschaft um die positiven Auswirkungen von körperlichem Training weiß. Was wäre, wenn wir uns täglich ebenso viel Zeit für unsere mentale Gesundheit nehmen würden? Vielleicht hätten wir mehr Zeit für die Dinge, die uns wirklich wichtig sind. Oder wir könnten unseren Alltag entspannter meistern. Wir glauben, dass es in fünf bis zehn Jahren genauso selbstverständlich sein wird, etwas für die mentale Gesundheit zu tun wie den körperlichen Ausgleich zu suchen. Mit 7Mind möchten wir einen kleinen Teil zu dieser Entwicklung beitragen, indem wir so vielen Menschen wie möglich einen einfachen Zugang zur Meditation zeigen – und somit auch zu sich selbst.

Wir hatten das Glück, durch Reisen und unsere Eltern einen natürlichen Zugang zu den Themen Meditation und Achtsamkeit zu bekommen. Während unseres Studiums an der Universität in Witten/Herdecke fiel uns jedoch auf, dass es kaum einfache Wege gab, um mit dem Meditieren zu beginnen. Der Einstieg allein schien schon eine kleine Hürde darzustellen. Die meisten Kurse und Seminare setzten einen Besuch im Kloster voraus oder die Bereitschaft, über viele Wochen täglich 45 bis 60 Minuten Meditation zu praktizieren. Dieser Weg schien uns nicht alltagstauglich, vor allem für den Stress, den wir mitten im Leben, in unserem Studium oder am Arbeitsplatz erlebten. So entstand die Idee, eine

einfache und trotzdem fundierte Methode zu entwickeln, mit der jeder sofort Meditieren lernen kann. Gemeinsam mit dem Zen-Lehrer Paul Kohtes und dem Wissenschaftler Prof. Dr. Tobias Esch konzipierten wir die Meditations-App 7Mind.

Heute, mehr als vier Jahre später, arbeiten wir zusammen mit einem großartigen Team in Berlin weiter an diesem Ziel. Inzwischen haben mehr als eine Million Menschen in Deutschland die 7Mind-App auf ihrem Smartphone installiert, und in vielen Unternehmen wird mit 7Mind der Arbeitsalltag ein wenig achtsamer und weniger stressig gestaltet. Unser Onlinemagazin, der 7Mind-Podcast, unser Kalender und nun auch dieses Buch sollen es dir neben der App erleichtern, Achtsamkeit und Zufriedenheit in deinen Alltag zu bringen.

Dieses Buch ist dein Begleiter, um Achtsamkeit und Meditation zu erlernen und zu leben. In nur sieben Tagen führen wir dich Schritt für Schritt zu dir. Dabei helfen dir viele praktische Impulse, Hintergründe und Tipps, die dir garantiert mehr Ruhe und Gelassenheit schenken. Am besten funktioniert das, wenn du das neue Wissen direkt von der Theorie in die Praxis umsetzt. Das gelingt dir ganz leicht mit unseren schriftlichen Übungen, die du jederzeit durchführen kannst, ganz egal, wie dein Alltag gerade aussieht. Außerdem laden wir dich dazu ein, parallel zu diesem Buch den kostenfreien Grundlagenkurs aus der 7Mind-App zu nutzen. Der Kurs umfasst sieben Meditationen, die eine gute Ergänzung zu diesem Buch sein können. Doch nicht nur wir sind von Achtsamkeit und ihren positiven Effekten überzeugt. Mittlerweile beschäftigt sich auch die Wissenschaft mit dem Thema. Die spannendsten Fakten zur Frage, warum Meditation in der

heutigen Zeit so hilfreich ist, haben wir im ersten Teil des Buchs zusammengetragen.

Im zweiten Teil wirst du dann Tag für Tag durch deine erste Meditationswoche begleitet. Jeden Tag setzen wir einen ganz bestimmten Fokus, nach dem du deinen Alltag mithilfe von kleinen Aufgaben und konkreten Achtsamkeitsübungen ausrichten kannst. Ziel ist es, dich in nur sieben Tagen mit den Grundlagen der Achtsamkeit vertraut zu machen und dir eine einfache, sichere Methode an die Hand zu geben, wie du Achtsamkeit in dein Leben, deine Arbeit und deine Beziehungen bringen kannst.

Du wirst sehen, Achtsamkeit ist einfach. Keine Sorge, wir lassen dich nach sieben Tagen nicht einfach hängen. Am Ende bekommst du von uns noch kleine Hilfestellungen, mit denen du deine begonnene Praxis zu einem festen Ritual in deinem Alltag machst.

Wir wünschen dir viel Freude mit diesem Buch!

Jonas Leve und Manuel Ronnefeldt



the 1990s, the number of people in the world who are illiterate has increased from 1.2 billion to 1.5 billion (UNESCO 2003).

There are a number of reasons why illiteracy is increasing. One of the main reasons is that the world's population is growing rapidly. In 1990, there were 5.3 billion people in the world, and by 2003, there were 6.1 billion. This means that there are now more people in the world who are illiterate than there were in 1990. Another reason is that the quality of education is poor in many developing countries. Many children do not attend school, and those who do often do not learn to read and write.

There are a number of ways in which illiteracy can be reduced. One of the most important is to improve the quality of education. This means that children should be able to attend school and learn to read and write. Another way is to provide literacy training for adults. This can be done through community-based programs or through government-funded programs.

There are a number of challenges to reducing illiteracy. One of the main challenges is that there is a lack of resources in many developing countries. This means that there are not enough schools, teachers, or books to provide a quality education. Another challenge is that there is a lack of motivation in many people to learn to read and write.

There are a number of ways in which these challenges can be overcome. One way is to increase government spending on education. This means that there would be more schools, teachers, and books. Another way is to provide incentives for people to learn to read and write. This could be done through cash-for-literacy programs or through other incentives.

There are a number of benefits to reducing illiteracy. One of the most important is that it can improve the quality of life for people. Literate people are able to find better jobs, earn more money, and live longer lives. Another benefit is that it can help to reduce poverty. Literate people are able to access social services and other resources that illiterate people cannot.

There are a number of ways in which illiteracy can be measured. One of the most common is through the use of literacy tests. These tests ask people to read and write simple words and sentences. Another way is through the use of literacy surveys. These surveys ask people about their literacy skills and how they use them.

There are a number of ways in which illiteracy can be reduced in the future. One way is to continue to improve the quality of education. This means that children should be able to attend school and learn to read and write. Another way is to provide literacy training for adults. This can be done through community-based programs or through government-funded programs.

There are a number of challenges to reducing illiteracy in the future. One of the main challenges is that there is a lack of resources in many developing countries. This means that there are not enough schools, teachers, or books to provide a quality education. Another challenge is that there is a lack of motivation in many people to learn to read and write.



**EINFÜHRUNG**

War das Credo der vergangenen Jahre eher höher, schneller, weiter, spiegelt die heutige Zeit ein ganz anderes Bedürfnis und auch eine dringende Notwendigkeit wider: Nachhaltigkeit, Besinnung auf die eigene Gesundheit, Stärkung sozialer Bündnisse im Kleinen und Großen und ein bewusster und ökonomischer Umgang mit unseren Ressourcen – unseren ganz persönlichen und denen unseres Planeten.

Achtsamkeit – und die Meditation als ihr Werkzeug – bieten uns einen sinnstiftenden und alltagstauglichen Weg an, um inmitten der anstehenden Veränderungen und Herausforderungen präsent zu sein und einen stimmigen Umgang damit zu finden. Wir sind uns bewusst, dass sich die Beschleunigung unseres Alltags nicht mehr rückgängig machen lässt. Umso dankbarer sind wir, dass uns die moderne Achtsamkeit eine einfache Methode bietet, den wachsenden Anforderungen mit mehr Leichtigkeit zu begegnen.

Was vor einigen Jahren noch als Esoterik bezeichnet wurde, weist mittlerweile eine beachtliche Erfolgsgeschichte auf. Achtsamkeit ist mehr als nur ein kurzer Trend, denn ihre breite Wirksamkeit wurde in zahlreichen Studien bestens wissenschaftlich belegt. Der Vater des weltweit anerkannten achtsamkeitsbasierten Stressreduktionsprogramms MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), Prof. Jon Kabat-Zinn, ließ 2015 sogar die Teilnehmer des Weltwirtschaftsforums in Davos meditieren.

Wir glauben, dass Meditieren bald so normal sein wird wie das Zähneputzen. Vielleicht wird es sogar so weit kommen, dass es eher Irritation auslösen wird, wenn jemand *nicht*

meditiert. Schließlich wurde man in den 1970er-Jahren auch noch schräg angeguckt, wenn man morgens freiwillig eine Runde Joggen gegangen ist. Dass regelmäßige Bewegung zur Gesundheit beiträgt, ist heute fest in unserem Bewusstsein verankert. Doch auch die mentale Gesundheitspflege rückt seit einigen Jahren immer mehr in den Fokus der Wissenschaft.

Studien zeigen, dass schon wenige Minuten Meditation am Tag Stress reduzieren, uns leistungsfähiger machen, die Gesundheit stärken sowie die Konzentrationsfähigkeit und Gelassenheit erhöhen. Mit Meditation tun wir aber nicht nur uns selbst etwas Gutes, sondern verbessern auch unsere Beziehungen. Und das mit ganz einfachen Mitteln, die uns jederzeit zur Verfügung stehen.

## Was ist Meditation?

Sehr allgemein formuliert ist Meditation eine mentale Übung, die mit der Zeit dazu führt, sich mit Denkprozessen vertraut zu machen, sie besser zu beobachten und gezielt zu beeinflussen. Meditative Techniken werden schon seit mehr als 2500 Jahren genutzt, ursprünglich vor allem aus religiöser und spiritueller Motivation. Doch was noch für ein Potenzial in diesen Jahrtausende alten Übungen steckt, konnte gerade in den letzten Jahren mehr und mehr von der Wissenschaft in den Bereichen der Psychologie und Neurowissenschaft gezeigt werden.

Oft glauben Menschen, die sich mit meditativen Übungen beschäftigen wollen, dass es darum geht, sich ab der ers-

ten Sekunde komplett konzentrieren zu müssen und alle Gedanken abzustellen. Das baut verständlicherweise Druck auf, und viele glauben, nicht meditieren zu können, wenn es beim ersten Anlauf nicht klappt. Darum geht es gar nicht, doch das wird erst mit der Zeit immer klarer. Meditation setzt kein besonderes Können voraus. Das Einzige, was du wirklich brauchst, sind lediglich ein paar ruhige Momente und die Lust, etwas Neues zu probieren. Der Rest kommt von selbst.

Meditation kann zunächst als eine Art Geistestraining verstanden werden, mit dem du dich darin übst, deine Aufmerksamkeit bei einer Sache zu halten, wie beispielsweise bei deinem Atem. Da allerdings immer wieder Gedanken auftauchen und unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen, ist das nicht ganz so einfach. Genau das ist ein zentraler Teil des Trainings: Immer und immer wieder die Aufmerksamkeit neu auf unseren Fokuspunkt zurückzuholen und dann zu versuchen, so lange wie möglich mit der Aufmerksamkeit dabei zu bleiben. Bei regelmäßiger Übung hilft uns dies, nicht mehr so leicht von Gedanken oder anderen Reizen abgelenkt zu werden, uns weniger im Kopfkino oder in Problemen zu verstricken.

Damit werden wir psychisch stabiler, können leichter bei dem bleiben, was wir uns gerade vorgenommen haben – wie beispielsweise unserem Kind vorzulesen, der Besprechung zu folgen oder die Steuer fertig zu machen. Außerdem hilft Meditieren uns, wirklich zur Ruhe zu kommen, mit emotionalen Zuständen angemessener und konstruktiver umzugehen, Grübel- und Aufschaukelungsprozesse zu reduzieren (oder ganz zu vermeiden) und einen gelasseneren Umgang mit Herausforderungen zu finden. Auch lernen wir

mit Ablenkung umzugehen, wie unangenehmen Körperempfindungen/Unwohlsein oder Geräuschen. Sie werden mit der Zeit als weniger störend empfunden. Nicht nur, weil wir nicht mehr auf alles aus unserer Umwelt sofort anspringen, sondern weil wir auch flexibler, entspannter und kreativer werden.

Beim Meditieren geht es weniger darum, dich selbst zu optimieren, als eine offene und liebevolle Geisteshaltung dir selbst gegenüber einzunehmen. Auch wenn Achtsamkeitstraining viele positive Auswirkungen auf das berufliche und private Umfeld hat, wirst du vor allem lernen, deine Bedürfnisse stärker wahrzunehmen, angemessene Grenzen zu setzen und ein Leben in Balance und Einklang mit dir selbst zu führen.

### **Meditation ist geistiges Krafttraining**

Das mentale Training besteht darin, deine Aufmerksamkeit immer wieder von abschweifenden Gedanken abzuziehen und zurückzuführen zu deinem gewählten Fokuspunkt und dort zu bleiben. Bei der Atemmeditation wählen wir dazu unsere Atemempfindung. Das ist anfänglich meist ganz schön anstrengend, und genau darin liegt der geistige Kraftakt: Du bringst deine Aufmerksamkeit immer wieder zurück zum Fokuspunkt und versuchst, das einfach so lang und so oft zu wiederholen, wie es geht – und dabei nicht gerade das Menü und den Einkauf für den Abend zu planen. Was sich einfach anhört, ist in der Praxis erstaunlich schwierig. Doch mit der Zeit und regelmäßiger Übung wird es dir immer leichter fallen, und du wirst dich zunehmend besser sammeln können.

---

»Friede beginnt damit,  
dass jeder von uns sich jeden  
Tag um seinen Körper und  
seinen Geist kümmert.

*Thich Nhat Hanh*

---