

GESUNDHEIT



Search Inside Yourself

THE UNEXPECTED PATH TO ACHIEVING
SUCCESS, HAPPINESS (AND WORLD PEACE)



CHADE-MENG TAN



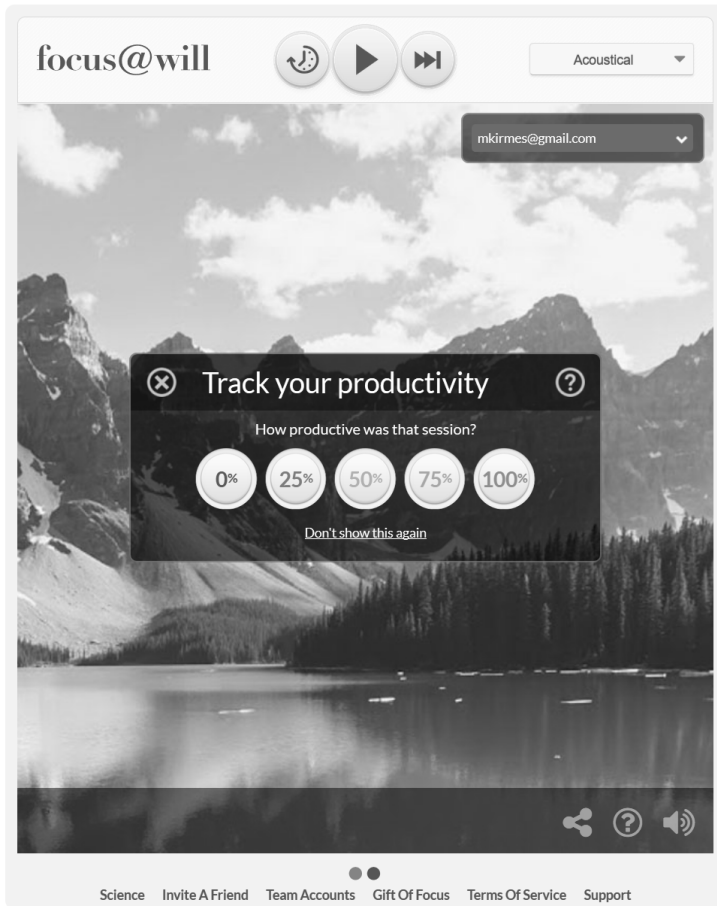
GESUNDHEIT:
ACHTSAMKEIT



SEARCH INSIDE YOURSELF

Das ursprünglich bei Google entstandene Programm bietet Achtsamkeitstrainings für Angestellte. Experten in Neurowissenschaften, emotionaler Intelligenz und Achtsamkeit **entwickelten gemeinsam** die Kurse über einen **längeren Versuchszeitraum**, bei dem immer wieder Feedback der Teilnehmer eingeholt wurde. Dieses zeigt deutlich, dass die Praxis Stress abbaut, Klarheit, Konzentration und Kreativität der Mitarbeiter fördert und die Zufriedenheit und das Sinnempfinden steigert – was auch zu einer höheren Produktivität und **weniger Burn-outs** führt. Bei SAP, das die Kurse ebenfalls eingeführt hat, haben über 4500 Mitarbeiter schon an den Kursen teilgenommen, über 5000 weitere stehen auf der Warteliste.

www.siyli.org



FOCUS@WILL

Focus@will ist ein **Musikstreaming-Dienst**, der Musik anbietet, die die **Konzentration steigern** soll. Die Musik ist nach neurowissenschaftlichen Kriterien so komponiert, dass sie die Balance zwischen zu viel und zu wenig Abwechslung findet und somit weder ablenkt, noch durch Gewöhnung das Hirn zur Suche nach neuen Reizen verleitet. Durch regelmäßige Feedback-Abfragen können Nutzer die eigene **Produktivität tracken** und helfen dabei auch beim Testen und Weiterentwickeln des Produkts.

www.focusatwill.com



MUSE HEADBAND

Das Muse Headband ist ein Elektroenzephalograf, der über integrierte Sensoren die **Hirnaktivität misst** und dafür wie ein Stirnband um den Kopf angelegt wird. Die Messungen werden genutzt, um Träger bei der Meditation durch **sofortiges Feedback** zu unterstützen. Gelingt die Konzentration auf den eigenen Atem, spielt die Begleit-App ruhiges Meeresplätschern, schweifen die Gedanken ab, wird dies dem Träger durch laute, bedrohliche Windgeräusche bemerkbar gemacht. Nutzer können in einer Meditation das Zurückholen des Fokus so öfter trainieren. Messungsdiagramme lassen zudem erkennen, in welchen Situationen die Meditation eher gelingt. Eine **Schnittstelle** für Augmented- und Virtual-Reality-Interaktionen ist in Planung.

www.choosemuse.com



MORNING GLORYVILLE

Die globale Bewegung „Morning Gloryville“ veranstaltet Raves ohne Alkohol, auf denen von 6 bis 10 Uhr früh ausgelassen gefeiert wird. Conscious Clubbing heißt das, was partout **keine After Hour** ist: An der Bar gibt es Kaffee und Smoothies, neben der Tanzfläche liegen Matten für Yoga- und Massage-Sessions. Gute-Laune Musik von angesagten DJs, Licht Performances, Künstleraktionen und die Verkleidungen der Animateure und Gäste sorgen auch nüchtern für eine **Stimulation der Sinne**. Ziel ist es einen Raum für **Verspieltheit (playfulness) und Gemeinschaftsgefühl (community)** zu eröffnen.

www.morninggloryville.com

EYE-GAZING

Findet euch zu zweit zusammen. Schaut euch gegenseitig 60 Sekunden lang in die Augen, ohne zu sprechen. Reflektiert im Anschluss eure Erfahrungen und Beobachtungen.



SLOW LIVING

Nachdem die Zahl der Burnout-Betroffenen beängstigende Höchststände erreicht hat und zum größten Problem für die weitere wirtschaftliche Entwicklung wurde, hat sich als Gegenreaktion eine Slow Living Bewegung formiert, die das große Bedürfnis der Menschen nach Entschleunigung, Nachhaltigkeit und Einfachheit widerspiegelt. Hildesheim ist zur ersten Slow City Deutschlands geworden: autofrei, mit öffentlichen Meditations- und Eye-Gazing-

Plätzen und einem Verbot für Video-Reklame mit zu schneller Schnittfolge.

Gearbeitet wird höchstens vier Tage in der Woche – der Mittwoch ist, wie der Name schon sagt, dafür da die eigene Mitte zu finden. An diesem Tag werden alle technischen Geräte ausgeschaltet und der Fokus geht nach innen. Die Stadtbewohner sind zu Fuß unterwegs und müssen alle Aufgaben, die sie sonst den Service-Robotern überlassen, selbst erledigen.



ABSCHALT-TECHNOLOGIE

Neun Euro im Monat kostet die Einzelplatzlizenz für MindFlix Business, 18 Euro mit VR-Gerät. Netflix' Vorreiterrolle im Bereich Imaginative Reality hat ein völlig neues Geschäftsfeld eröffnet. Nach brainwave-interaktiver Unterhaltung produziert Netflix jetzt auch auf die Hirnströmungen abgestimmte, virtuelle Welten, die je nach Bedarf die Kreativität anregen, fokussieren, entspannen oder energetisieren. Achtsamkeit 2.0.

Achtsamkeit war es auch, die den aktiven Screen-Konsum bereits auf wenige, fokussierte Phasen begrenzte: gestützt auf künstliche Intelligenz, die in der übrigen Zeit darauf achtet, dass nur die wirklich wichtigen Informationen noch stören – und selbst diese dann nur „minimalinvasiv“ mit einem sanften Leuchten am Sprachassistenten. In Zeiten des „Ambient Computings“ braucht man kein Gerät mehr in der Tasche, um sich mit der Welt verbunden zu fühlen.

