

## DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

### TRANSKRIPT FOLGE 55:

#### Was ist Achtsamkeit – mit Dr. Boris Bornemann



MIT JULIA LAKAEMPER

*Du hörst den Mindset Podcast mit Julia Lakaemper - Folge 55.*

*Willkommen zum Mindset Podcast. Hier lernst du, wie du dein Gehirn mehr zu deinem Vorteil einsetzt, souveräner mit Herausforderungen umgehst, in deiner Selbstständigkeit mehr Geld verdienst, produktiver*

*arbeitest und dir letztlich das Leben erschaffst, dass du wirklich leben willst. Ich bin deine Gastgeberin, zertifizierte Mindset und Business Coach Julia Lakaemper.*

#### **Achtsamkeit**

*Julia: So, dieses Jahr bleibt ein interessantes Jahr. Also es ist für mich wirklich, dass ja der Überraschung - positiv und negativ oder herausfordernd. Also irgendwie klappt kaum etwas, was ich plane, so wie ich es plane. Und so ist das Leben ja auch, und das ist okay. Und was mir dabei total hilft, ist einfach achtsam im Moment zu bleiben. Also einfach immer wieder mit mir einzuchecken, wie, wie fühle ich mich eigentlich*

*gerade? Wie geht es mir gerade? Wie atme ich gerade? Wie entspannt oder unentspannt bin ich gerade? Und da dachte ich mir, Achtsamkeit ist so ein wichtiger Teil in meinem Leben geworden und ist ja auch ein total wichtiger unterstützender Teil für die Selbstständigkeit und das Business, also generell im Leben, absolut, aber natürlich auch im Business total hilfreich. Und bevor ich einfach nur einfach von meiner Erfahrung erzähle, habe ich mir gedacht, ich lade mal einen großartigen Experten zu diesem Thema ein. Und das ist in diesem Fall Dr. Boris Bornemann, seines Zeichens Psychologe, Neurowissenschaftler und Achtsamkeitslehrer. Der netterweise zu mir hier ins Studio gekommen ist und ein großartiges Gespräch mit mir geführt hat zu den Themen, was Achtsamkeit überhaupt ist und was Meditation damit zu tun haben könnte. Und auch, wie er und auch wie ich Achtsamkeit in unseren Alltag integrieren und wo du anfangen kannst, was du tun kannst, wenn du sagst: Irgendwie möchte ich mal mehr sein, mehr im Moment sein und nicht immer nur von der Vergangenheit in die Zukunft springen und ganz viele Gefühle intensiv erleben, aber nicht wirklich steuern können. Also in diesem Fall ist diese Folge für dich. Wir hatten ein wunderbares Gespräch, wir hatten ganz viel Spaß, und ich kenne uns zufällig schon seit über zehn, zwölf Jahren, vielleicht inzwischen ja, wie genau das zustande kam zu unserer Begegnung erzählt dir Boris gleich zu Beginn des Interviews. Und ja, ich wünsche dir jetzt mindestens genauso viel Spaß mit der Folge, wie wir hier im Studio hatten. Also bis nächste Woche, hab eine wunderschöne Zeit und viel Spaß mit dieser Folge!*

***Dr. Boris Bornemann, Achtsamkeit, Indien, Vipassana, Satipatthana***

*Julia: Hello, ein Gruß aus dem Podcast-Studio, wo ich heute nicht alleine sitze, sondern mit dem wunderbaren Dr. Boris Bornemann der Psychologe, Neurowissenschaftler und Achtsamkeitslehrer ist und auch ein Freund von mir. Herzlich willkommen Boris, schön, dass du da bist!*

*Boris: Hallo Julia, ich freue mich auch sehr hier zu sein. Und Hallo an alle Hörerinnen und Hörer!*

*Julia: Magst du kurz erzählen, wie wir uns kennengelernt haben?*

*Boris: Ja, das ist nämlich wirklich eine sehr schöne Geschichte. Ich habe Julia getroffen... Ich glaube, 2011 kann das sein?*

*Julia: Das kann sein.*

*Boris: Und zwar in Indien, in Agra. Das ist da, wo das Taj Mahal ist für die, die das nicht kennen. In einem oder auf dem Dach eines Hostels oder eines Restaurants. Wir haben Thali gegessen. Ich weiß gar nicht, wie wir ins Gespräch gekommen sind.*

*Julia: Ich glaube, wir waren... Du warst mit einem japanischen Kumpel irgendwie da, und ich glaube, wir waren die einzigen Gäste, und ich saß irgendwo. Und ich weiß noch, dass ich so ganz am Rand saß und so runter geguckt habe, auf die Straßen und das Treiben in Agra beobachtet hab. Oder vielleicht war das auch ein anderes Mal, aber irgendwie, wie das dann halt so ist, wenn man backpacked und auf Dachterrassen in Indien sitzt, sagt man irgendwann, wer bist denn du?*

*Boris: Ja, und dann haben wir uns unterhalten, und das war ein sehr anregendes Gespräch. Und die Julia war mir gleich sehr sympathisch. Die Julia hat mich sehr beeindruckt. Ich weiß gar nicht, ob ich das hier*

*erzählen darf. Ich tu ist es mal. Ich war ja sehr, sehr, sehr lange in Indien unterwegs, ich glaube, wie lange? Zwei Jahre oder in Südostasien?*

*Julia: Zweidreiviertel.*

*Boris: Ja, also fast drei Jahre, und also das beeindruckt mich vor allen Dingen deswegen, weil das ja so eine Zeit ist, in der man gar nicht in klassischer Weise produktiv ist und die Menschen, die jetzt vielleicht Julias Schaffen, verfolgen, die können da vielleicht auch so ein bisschen auch nochmal extra staunen, weil sie ja eine sehr erfolgreiche und produktive und zielstrebige Person ist. Und für mich persönlich, ich war vier Monate in Indien unterwegs, das schon auch herausfordernd war. Überhaupt so zu sagen: Ich bin jetzt hier nur unterwegs, ich gehe so von Ort zu Ort, ich habe kein bestimmtes Ziel. Das ist mit meiner so bisschen protestantisch konditionierten Arbeitskultur, die ich verinnerlicht habe, gar nicht so kompatibel. Ich werde dann relativ schnell rastlos und brauche irgendwie ein Projekt und bin dann auch nach Dharamsala gegangen, um da irgendwie zwei Monate mit den tibetischen Geflüchteten zu arbeiten, die zu unterrichten in Englisch, und deutsch vor allen Dingen. Und ich brauchte irgendwie was. Und Julia du schienst so... Ja, ich weiß gar nicht, du schienst da in einem Fluss zu sein.*

*Julia: Ja, ja, das stimmt. Also da war ich genau, wenn es war, das 2011, es kann total gut sein, weil da war ich schon über ein Jahr unterwegs. Ich bin tatsächlich erst sehr rastlos durch Neuseeland und Australien gerast. Und da war ich, glaub ich, schon so ein bisschen angekommen. Aber du hast mich auch beeindruckt, weil du hast mich dann, ich weiß nicht genau, wir haben uns da kennengelernt. Und dann haben wir uns in*

*Dhatamsala nochmal getroffen. Und da hast du mir erzählt, weil ich da, glaube ich, den ersten oder zweiten Vipassana-Kurs gemacht habe, und dann meintest du: Oh, ich würde gerne mal so ein Satipatthana-Kurs machen und ich nur so: Sati-was? Keine Ahnung, was das ist. Erst mal recherchiert und geguckt, was der Boris da machen will, und dachte, wie cool ist das denn? Das ist wie so... Meditieren für Fortgeschrittene, ne Sutta lesen und sich auch theoretisch mit diesen Themen auseinandersetzen, fand ich total cool. Und dann war das mein nächstes Ziel. Also ich hatte tatsächlich dann schon Projekte. Das war dann so, drei Kurse sitzen, um dann Satipatthana-Kurs sitzen zu können und so weiter und so weiter.*

*Boris: Ja, ihr seht schon, wir sind schon tief in der Meditation-Lingo, um die es hier vielleicht auch ein bisschen gehen wird. Und Achtsamkeits-Lingo. Also für die, die es nicht wissen. Da geht es um Vipassana-Kurse, also so klassische zehn Tages- intensiv-Meditationskurse, von denen wir beide mehrere gesessen hatten. Und es hat die Satipatthana-ist Kurse eben auch ein Kurs, den man da auch machen kann in dieser speziellen Schule. Mit der wir da beide unterwegs waren, wo es noch mehr um auch theoretisches Studium geht.*

### ***Achtsamkeit, Meditation***

*Julia: Ja, genau, und es soll heute sich um Achtsamkeit drehen, und wer ist da... Kein besserer Gesprächspartner als du? Also ich finde es super. Magst du mal zu dir und deinem Hintergrund was erzählen und so dass die Hörer:innen auch mitbekommen, du bist jetzt nicht einfach nur jemand, den ich in Indien aufgabelt habe und ins Podcast Studium*

*gezerzt habe, sondern du hast dich wirklich sehr lange wissenschaftlich mit diesem Thema Achtsamkeit und Meditation auseinandergesetzt.*

*Boris: Ja, genau also ich habe Psychologie studiert, weiß ich nicht ich. Wenn man noch weiter ausholt, waren diese Themen Glück, Was ist ein erfülltes Leben?, Philosophie, Erforschung des Geistes ist schon immer irgendwie wichtig für mich, also schon irgendwie fast so, seitdem ich denken kann. Also als Teenager sicher und ich habe mich viel mit Philosophie beschäftigt, dann lange auch gestruggelt. Was will ich eigentlich machen? Auch mal Philosophie studiert, dann irgendwann eben Psychologie, da mein Diplom gemacht und schon während des Psychologiestudiums mich sehr angefangen für Meditation zu interessieren. Damals auch eben meinen ersten so zehn Tageskurs gesessen. Das ist schon mal eine irgendwie vertiefte Erfahrung gegenüber dem, was ich vorher so kannte. Und spätestens ab dem Zeitpunkt wusste ich, dass ich dem ja meine Energie, meine Arbeitskraft, mein Leben widmen möchte. Das klingt ein bisschen groß. Es gibt auch noch andere Dinge im Leben, die mir wichtig sind. Es gehört natürlich alles zusammen, auch, aber jedenfalls it bloom my mind, quite literally.*

*Julia: Was ist da passiert? Also was hat dich da so beeindruckt?*

*Boris: Hmm... Will ich gerne gleich sagen. Ich will vorher vielleicht ganz kurz abschicken: Wie kam ich überhaupt zur Meditation? Was hat mich daran interessiert? Letztendlich einfach normales menschliches Leid, Traurigkeit, Niedergeschlagenheit. Sich so die Frage... Was ist eigentlich Glück? Die ich mir immer gestellt habe, und dann bin ich auf einen Ted Talk gestoßen, von Matthieu Ricard: The habits of happiness, kann ich*

*sehr empfehlen. Und das hat mir irgendwie eingeleuchtet, dass man Geist und Herz auch schulen kann. Etwas, was in der westlichen Welt ja gar nicht so verbreitet ist. Da gibt's viel Philosophie darüber, wie leben wir glücklich, aber so diese systematische Schulung von Geist und Herz, das hat mich beeindruckt. Das ist da schon seit 2000 oder 3000, 4000, 5000 Jahren, ganz viele Menschen gibt, die sich damit beschäftigt haben. Und dann habe ich also angefangen zu meditieren, aber erst mal so mit der Vorstellung, das schult ein bisschen die Aufmerksamkeit, und da kann ich mich mehr so auf positive Geisteszustände fokussieren und vielleicht negative Geisteszustände ein bisschen weglassen oder so. So wie meine Vorstellung davon, die auch nicht völlig blöd und naiv ist, aber die durch das Vipassana-Retreat für mich nochmal in so einer fundamentalen Art und Weise gechallenget wurde, weil es da eher zu so einer nicht dualen Erfahrung gekommen ist, würde ich sagen. Also, die Methode ist sehr klar und einfach. Man macht wirklich zehn Tage, eigentlich von morgens 4.30 bis abends um neun, vor allen Dingen eine Sache, nämlich mit geschlossenen Augen dasitzen und den Körper spüren und einfach spüren, spüren, spüren, spüren, spüren, was ist da? Also ein bisschen untersuchen, fühlen, kribbeln, pulsieren, Feuchtigkeit, Wärme, ohne das tief zu analysieren. Sich rein vertiefen in die Körperempfindung, und dadurch entsteht, oder entstand bei mir damals ebenso ein tiefes Aufgehoben Sein im Körper und etwas, was wirklich jenseits von positiv und negativ liegt. Also das, was vorher so mein Konzept war, war auf einmal wie völlig hinfällig. Es war so dieses Gefühl von: Naja, das sind alles menschliche Bewertung. Erst mal ist es eine Erfahrung. Und in die kann ich mich vertiefen, und das hat eine wahnsinnige Ruhe, Sicherheit, Frieden, Aufgehobenheit gegeben. Ich war danach für vier Monate in San*

*Diego. Und ich war als Kind eigentlich immer so, wenn ich unterwegs war, eher so ein bisschen.... Es war schwierig, Klassenreisen, manchmal hat ich viel Heimweh. Und ich hatte... Wenn ich vier Monate da in San Diego und weiß nicht, was auf mich zukommt. Aber dieses, Vipassana, das aufgehoben sein in mir selbst vor allen Dingen in der Körperlichkeit, hat mir eine unglaubliche Sicherheit gegeben, nämlich letztendlich das Gefühl, was immer da passiert: Du kannst dich dem zuwenden, du kannst einfach spüren, was da ist, auf einer ganz grundsätzlichen körperlichen Ebene.*

*Julia: Voll schön, ja. Ja, ich finde auch, also Vipassana ist ja oft so diese Einstiegsdroge in die Achtsamkeit sozusagen. Also es war dann auch mein Weg. Aber ja, ich finde es auch total spannend zu sehen, wie stark wir auch durch, normalerweise durch das durch das Tun bestimmt sind, unsere Gesellschaft auch so denkt. Und wenn wir dann auf einmal nur sind, also wirklich zehn Tage lang darauf zurückgeworfen werden. Dadurch dass wir nicht sprechen, nicht lesen, uns nicht ablenken, sondern halt wirklich ganz viel eingeladen werden, mit uns zu sein und spüren, was das verändern kann, halt auch in der Verbindung zu einem selbst. Ja.*

*Boris: Total, und da könnte man jetzt auch wieder schon ganz tief einsteigen, auch inwiefern Meditation aufstreben ist und was man da hoch kommt. Aber das machen wir jetzt nicht. Ich erzähle vielleicht nochmal kurz ein bisschen weiter. So wie es dann weiterging meinen Weg. Dann war dann, dass ich das einfach sehr zum Lebensmittelpunkt gemacht habe, für mich persönlich also viele Retreats gemacht hab, Kurse, das zu einer täglichen Praxis gemacht, habe zu meditieren,*

*einfach gemerkt, das tut mir sehr gut und ist auch gleichzeitig total fasziniert, irgendwas da passiert. Also, ich bin ja auch so ein wissenschaftlich, forschend, neugierig orientierter Mensch, und so zu merken, wie sich menschliches Bewusstsein verändert und was das überhaupt ist und so, da gab es auch etwas, das mich daran angezogen hat. Und dann bin ich 2011 ans Leipziger Max-Planck-Institut gegangen, wo die ja bisher bis heute immer noch längste Studie, größte Studie zur Meditation und Achtsamkeit weltweit durchgeführt wurde, die ich damals erst mal mit vorbereitet habe, anderthalb Jahre, und dann habe ich daran auch meine Doktorarbeit gemacht zu einem speziellen Aspekt nämlich schon auch von Vipassana s.hr inspiriert und getragen Körpergewahrsein und Regulation des autonomen Nervensystems? Also so wirklich dieses sehr grundlegende, wie verändert sich unsere Beziehung zum Körper und unserer Körperlichkeit und auch die Regulation des autonomen Nervensystems, des körperlichen Nervensystems, durch diese Praxis des Meditierens? Sich Vertiefens in eigene Körperempfindungen, aber auch in Gefühle, Gedanken? Also was verändert sich dadurch? Und hab das 2017 abgeschlossen, meine Doktorarbeit, und hab mich dann, und das ist jetzt vielleicht die Stelle, wo es auch dann für hier selbstständig orientierte Menschen interessant wird, selbstständig gemacht. Aber ein bisschen mehr wie die Jungfrau zum Kinde bin ich dazu gekommen, eigentlich zu der Selbstständigkeit. Nämlich kam dann ein großer deutscher Verlag auf mich zu und wollte mit mir eine Meditationsapp machen, weil die so über Empfehlung auf mich gekommen waren. Die haben jemanden gesucht, der sowohl wissenschaftlich zu dem Thema gearbeitet hat als auch Meditationslehrer ist. Achtsamkeitslehrer, das war ich zu dem Zeitpunkt auch. Ich habe*

*dann so eine MBSR-Lehrerausbildung gemacht. Das ist Mindfulness-Based Stress Reduction, das wissenschaftlich am besten fundierte Verfahren zur Vermittlung dieser Praktiken. Es gibt eben mittlerweile, muss man vielleicht auch nochmal am Rande, sagen viele, viele 1000, mittlerweile zigtausend Studien zu Achtsamkeit und Meditation. Es ist also schon sehr, sehr angekommen, psychologisch neuere wissenschaftliche medizinischen Mainstream. Genau also, ich war jedenfalls Lehrer, und ich war auch Forschender, oder bin das beides immer noch. Und das war die Kombination, die, die gerne wollten, und dann haben wir begonnen, eine Meditationsapp zu machen. Und das war so intensiv. Die wollten also quasi innerhalb von drei Monaten ein MVP, ein Minimum Viable Product, auf den Markt bringen. Das heißt, ich wusste, meine Post-Doc-Stelle, die ich am Max-Planck-Institut noch hatte, die muss ich sofort an den Nagel hängen, wenn ich das mache. Denn das hieß mit Hochdruck da jetzt, die Konzepte erstellen, die Meditation skripten, die Einsprechen, diesen ganzen Prozess machen, die Vertragsverhandlungen, alles Mögliche. Also, ich wusste, ja da muss ich jetzt All-in gehen, und das habe ich gemacht. Und das war sozusagen der Ausgangspunkt meiner Selbstständigkeit, zu der mittlerweile dann eben noch viele andere Tätigkeiten auch hinzugekommen sind.*

*Julia: Wie bist du da zu der Entscheidung gekommen? Weil das ist so was, wo auch viele meiner Follower oder Hörer:innen auch sind, die sagen: Okay, ich habe jetzt einen guten angestellten Job, und irgendwie interessiere ich mich für die Selbstständigkeit. Also die wenigsten kriegen jetzt, glaube ich, ein Angebot tatsächlich, dass dann vielleicht nochmal*

*ein bisschen andere Situation. Aber was hat dir dabei geholfen, diese Entscheidung zu treffen?*

### ***Reinfühlen, Achtsamkeit, Meditation***

*Boris: Ja, also, ich tue mich mit Entscheidungen auch häufig schwer, wie wahrscheinlich viele Menschen und eine der größten Qualen meines Lebens wahrscheinlich immer mal wieder so in so komischen Situationen zu stecken, wo ich denke: Ich will eigentlich beides. Aber es geht nicht. Und in dem Fall war das gar nicht so schwer. Ich habe da tatsächlich nicht lange gezögert, sondern das war so ein bisschen Fügungsartig. Ich kam gerade von einem Retreat wieder, hatte auf den Retreat gedacht, auch ich würde gerne mehr unterrichten, mehr so in Praxis wirklich sein, machte mein E-Mail Account auf. Da war dieses Angebot quasi, sich da mal kennenzulernen. Ich habe, da... War damals auch eben schon sechs Jahre am Max-Planck-Institut. Das war auch nicht immer einfach. Also, es gab so aus persönlichen Gründen, also es gab verschiedene Schwierigkeiten da auch... Und das war jetzt schon die Frage: Will ich da jetzt wirklich noch so lange bleiben? Also war auch sehr vieles, sehr, sehr gut da, das muss ich auch sagen. Aber es war auch das Gefühl, jetzt ist so eine natürliche Zäsur und vielleicht zwei Dinge, die mich motiviert haben. Das eine einfach die Tätigkeit, also die Vorstellung, da kann ich was Sinnvolles machen, wo ich irgendwie meine Talente auch einbringen kann, weil ich schon auch den Eindruck hatte, so Wissenschaft auch darzustellen, Dinge zu erklären, das kann ich ganz gut, und das ist schon Teil der App, die ist sehr wissenschaftlich orientiert, die hat den Anspruch, die Dinge immer zu erklären, dass man die wirklich auch versteht. Sehr klar, einfach und zugänglich zu sein und gleichzeitig eben*

*diese meditative Tiefe zu vermitteln. Und das war so eine Herausforderung, die ich gerne, der ich mich gerne annehmen wollen wollte, weil ich auch das Gefühl hatte, das könnte mir liegen, und damit kann ich natürlich potenziell das Leben von sehr, sehr in in Menschen positiv verändern. Und zwar nochmal direkter als als Wissenschaftler. Also das eine und das andere, die monetäre Motivation, also auch zu wissen, wenn ich da jetzt gut verhandle und das gut mache und das gut läuft und mich da eben beteilige an dieser App auch umsatzmäßig, dann kann ich, ich sage immer gerne, das Geldproblem auch mal lösen, ist natürlich auch eine Frage. Neulich hat mich ein Freund, bei der bei McKinsey arbeitet, gefragt: Ja, wann hat man das denn gelöst. Also der auch sicher ordentlich Schotter verdient und trotzdem irgendwie weitermacht? Also die Frage, hat man dieses Problem gelöst? Aber für mich Gefühl von so einer grundsätzlichen finanziellen Sicherheit und vielleicht auch so eine Sicherheit zu wissen, da liegt jetzt erst mal so viel auf der Seite, dass ich jetzt auch ein paar Jahre irgendwie mit meinem tatsächlich relativ bescheidenen Lebensstil weitermachen könnte, ohne mir irgendwie Sorgen zu machen.*

*Julia: Ja, ja. Ich glaube, das ist der Punkt. Wenn mit dem erhöhten Einkommen dann auch immer der Anspruch oder die Lebensqualität, wie man das dann auch immer, also materiell trachtet, einfach mal definiert, dann wird man das Problem natürlich nie lösen. Und ich glaube, da hilft dann die Achtsamkeit wiederum wieder ein ganz anderes Fundament zu haben.*

*Boris: Ja, letztendlich zu wissen, dass es wirklich nicht der Porsche ist, der einen glücklich macht, sondern wenn dann halt innerer Frieden, gute*

*Beziehung zu sich selbst, gute Beziehung zu Menschen um ein herum,  
gute Beziehung zur Natur.*

*Julia: Ja, total, musste ich auch feststellen. Ich bin immer noch Fan von Sportwagen, aber nur so theoretisch. Der Porsche wird es bei mir auch nicht mehr. Was ist denn eigentlich Achtsamkeit, Boris?*

*Boris: Ja, die einfachste Definition, die ich gerne gebe, dafür, ist, dass ist Herzens- und Geistesgegenwart, also einfach gegenwärtig sein mit dem was ist. Und das bedeutet also, das zu fühlen, zu spüren, wahrzunehmen was passiert, und zwar in einer nicht wertenden Art und Weise. Das gelingt uns in der Regel zum Beispiel beim Körper recht gut. Deswegen ist der Körper auch traditionellerweise der Ausgangspunkt für Achtsamkeitskultivierung, denn wenn wir jetzt unsere Füße spüren, zum Beispiel können alle Hörer:innen mal machen, egal wo du bist, deine Füße spüren. Da ist so eine wunderbare, unaufgeregte Qualität des so Seins. Du spürst einfach das Kribbeln, das Pulsieren, da ist Wärme, und du kannst dich daran immer weiter vertiefen, und dann wird das immer klarer, und du wirst vielleicht auch immer ruhiger, und da kennst immer mehr, was da ist, und das ist einfach so. Das ist jetzt nicht gut oder schlecht. Also gerade Fuß hat häufig irgendwie eher neutrale Empfindung. Das heißt, so spürst du einfach. Und so können wir auch andere Dinge dann lernen, zu fühlen und wahrzunehmen, also auch bei Gedanken zum Beispiel erst mal wahrzunehmen, das ist ein Gedanke, ist ja eine Sache, die in deiner Arbeit auch immer eine große Rolle spielt. So Mindset, also erst mal auch zu begreifen: Gedanken sind Gedanken. Und dadurch ergibt sich ja eigentlich erst diese Freiheit, die du ja auch viel nutzt oder mit deinen Klientinnen auch viel nutzt. Wenn ich dich verfolge.*

*Ich lese jede Woche zum Beispiel Julia's Newsletter seit vielen Jahren. Weil er viele, immer schöne kleine Impulse setzt, find ich. Und dieses Hinterfragen von Gedanken stimmt das wirklich, und auch das vielleicht mal experimentell ausprobieren von einem anderen Gedanken, dass es ja alles quasi nur möglich, weil wir uns klar sind, der Gedanke ist nicht die Realität, sondern der Gedanke ist eben erst mal ein Ereignis im hier und jetzt. Wie so eine Energie, gar nicht so anders als das Kribbeln im Fuß, und wir verlieren uns immer so schnell in den Gedanken. Und dann sind wir eben, wenn man was mal kontrastiert, was ist denn jetzt nicht achtsam? Ist eben, ja wenn wir uns in diesem Traum verlieren, in dieser wir glauben, wir denken irgendwie: Das wird ganz furchtbar, und dann werde ich scheitern, und dann werden alle über mich lachen. Und ein Teil von uns, erlebt das so wie ein Traum. Also im Traum ist diese Situation ja, läuft auch von unserem inneren Auge ab, und wir glauben, das ist die Realität. Und wenn wir wach sind, dann ist das zum Teil auch so, und das ist ganz frappierend. Das merken wir häufig nicht, sondern naja, wenn man jetzt jemand fragen würde, würden wir schon sagen: Ja, nee, das denke ich nur. Aber unser emotionales System reagiert ebenso unmittelbar darauf, als wäre das die Realität, und Achtsamkeit hilft uns immer wieder, uns bewusst zu machen: Ahh nee ich sitze hier und atme, während dieser Gedanke da ist, während dann dieses Gefühl entsteht, während dieser Knoten im Bauch entsteht. Und jetzt nehme ich in weiteren Atemzug, und ich merke, das verändert sich schon. Das heißt, ich lerne letztendlich das Naturgeschehen zu beobachten, zu fühlen, auf eine Art und Weise, gar nicht anders so viel anders als ein Wissenschaftler, eine Wissenschaftlerin. Deswegen finde ich, dass es auch passt, sehr gut zusammen. Deswegen nimmt sich die Wissenschaft*

*auch immer mehr an, weil es eigentlich letztendlich eine Methode ist, die Wirklichkeit zu untersuchen, aber aus der Ersten-Person-Perspektive, also wirklich von innen heraus.*

### ***Überzeugungen, Selbstbestimmtheit, Achtsamkeit***

*Julia: Ja, total schön. Ich finde auch die Bilder total schön, die oder das so als Traum zu vergleichen. Ich glaube, das ist es. Es ist ja schon fast manchmal wie eine Trance. Also so eine starke Überzeugung kann wirklich so wirken, das e für dich selbst so wahr erscheint. Aber es ist ja einfach nur eine Möglichkeit, es so zu denken. Und das ist auch immer wieder so schön in meiner Arbeit, wenn die Kund:innen das dann begreifen und wirklich denken so: Oh mein Gott, ich kann das ja auch anders denken. Und wie dann so eine Tür aufgeht und eine ganze Welt sich auftut, und das finde ich immer total schön. Und Selbstbestimmtheit ja auch einfach zu erkennen, so: Ah, ich kann da Einfluss nehmen, ich kann das neutraler sehen, ich kann das positiv sehen oder vielleicht auch erst mal nicht so negativ, was auch immer da dann dran ist. Ja richtig cool. Wo spürst du denn wie dir Achtsamkeit im Business, also in deiner Selbstständigkeit, so eine Hilfestellung gibt, oder wie merkst du das vielleicht auch, wenn du mit Menschen zu tun hast, die vielleicht nicht so verankert sind in der Praxis?*

*Boris: Also gibt natürlich Bereiche, da arbeite ich ganz, ganz viel direkt jetzt mit Achtsamkeit. Das ist ja quasi das, was ich vermittele. Und wenn ich mit Menschen bin, mache auch Einzelsessions mit Menschen oder eben mit Kursen und Retreats, die ich auch gebe, dann ist es natürlich genau die Arbeitshaltung, die ich einnehme. Nämlich nichtwerten mit den*

*Menschen da sein und auf eine gewisse Art und Weise einen weiten Raum eröffnen, indem sie erst mal merken, sie werden nicht bewertet, sondern da ist einfach eine weite, spiegelnde Resonanz da. Also, das ist sozusagen jetzt so dieser Aspekt. Na ja, es ist quasi mein Arbeitsmittel, aber das gilt sicher auch für Menschen, die jetzt Coaching machen, zum Beispiel.*

*Julia: Auf jeden Fall.*

*Boris: Diese Haltung ist total wichtig. Also sind ja auch alle... Ich war gestern bei meiner Supervisorin und hatte auch ein ganz berührendes Moment, wo ich was erzählt habe, was bei mir mit auch etwas Scham besetzt war, und ich einfach gemerkt habe, wie nicht-werten sie da war. Und ich musste weinen sofort, weil ich gemerkt habe: Oh, ich habe so diese starke Erwartung, dass mich jetzt jemand hier dafür verurteilt, und wenn es dann jemand nicht tut, dann steht sofort zur Erleichterung, so wow ist es okay. Ja also, und das ist, glaube ich, für alle Menschen, die mit Menschen arbeiten, erst mal eine ganz essenzielle Grundhaltung, die so einfach also scheint oder die vielleicht übersehen. Da brauchen wir gar keine Techniken, sondern ja, es kommt einfach darauf an, gegenwärtig zu sein. Und das wiederum können wir aber üben und kultivieren durch Meditation, also mit zum Beispiel, dem wir durch unseren Körper fließen, mit der Aufmerksamkeit, eine Methode. Und dann zieht deine Frage ja vielleicht noch darauf ab, wie hilft es mir so mit meinem Business-Leben bei der Gestaltung meines Berufsalltags? Also, ich glaube, in guten Momenten kann es mir so ein Gefühl vermitteln von: Egal, wo ich bin, es ist okay, und ich muss es auch nicht alles krass vorausplanen und vorauswissen, sondern eher so eine Situativität. Ich bin jetzt in folgender Situation. Da sind die, sind diese Verpflichtungen noch*

*und Aufträge, und hier gibt es jemanden, der irgendwie noch ein Projekt an mich ran trägt, und ich habe so im Hinterkopf das und das würde ich eigentlich noch machen, und diese Komplexität so ein bisschen zu halten. Ich glaube, dafür ist es hilfreich, gerade wenn man irgendwann ein erfolgreiches Business hat. Dann hat man ja vor allen Dingen die Qual der Wahl. Und dann weiß, man hat ganz, ganz, ganz viele Möglichkeiten und viel mehr Angebote, Aufträge, Möglichkeiten zur Kooperation, als ich wahrnehmen kann. Und dann in diesem Mehr sozusagen verbunden zu bleiben mit mir und zu merken: Was ist jetzt wirklich wichtig, was steht wirklich an, was zieht mich an, wo gibt's excitement in mir? Wo gibt es auch eine Verbindung mit einem tieferen Purpose vor allen Dingen. Also wie Sorge ich dafür, dass ich nicht of track gerate, ich mich irgendwo hinziehen lasse, wo ich am Ende irgendwie frage: Warum mache ich das eigentlich? Vielleicht gibt das Geld, aber es bedeutet mir gar nichts. Und so also diesen Kontakt zu mir selbst herzustellen, dafür das Achtsamkeits- und Meditationspraxis, sehr, sehr hilfreich.*

*Julia: Ja, ja, das finde ich total wichtig, weil das ist auch, was, was gerade so die Business Starter:innen halt total beeinflusst ist, halt so dieses Gefühl der Überwältigung und auch nicht zu wissen, was richtig ist, oder vielleicht auch noch keine Antwort darauf gefunden zu haben, was sinnstiftend ist. Also was für sie persönlich auch wichtig ist, dass es dann ja auch hat, da vielleicht auch noch mit Werten zu tun oder einer Vision oder so. Aber das zu spüren, also, das war zum Beispiel für mich auch Anlass meiner Reise, die dann so lange wurde. Weil ich diese innere Stimme, die Intuition, die mich immer stark durchs Leben geführt habe, die habe ich gar nicht mehr richtig gehört, und ich war so auf der Suche*

*nach dem: Wie kann ich diese Beziehung mit mir selber kultivieren, und was kann mir dabei helfen? Und da bin ich dann halt über Vipassana gestolpert und dann halt auch noch andere Techniken und Ansätze. Aber das fand ich auch so schön. Also überhaupt erst mal diese Idee, in den Körper reinzugehen, und auch die Idee, und das ist im Coaching auch so, zusagen die Weisheit liegt halt in uns. Und dann zu sagen: Okay, jetzt kann ich hier auch mal einfach mich umgucken und schauen und entrümpeln und staunen und vielleicht auch einfach erst mal nur Fragen stellen, ohne dass da Antworten kommen. Und das finde ich total hilfreich, auch wirklich was zu haben, was den Körper mit einbezieht, weil wir uns ja nicht alles erdenken können, und das frustriert halt viele auch, ne?*

*Boris: Total also auch etwas, was... Woran ich mich immer wieder erinnern muss, oder auch meine Supervisorin, die ich sehr schätze, wir das neulich auch wieder immer so gespiegelt hat, so wenn ich mit irgendwelchen Entscheidungsproblemen da bin. Ja, die Antwort darauf, die entsteht nicht in ihrem Kopf. Ja, und das wirklich reinzulassen, die entsteht nicht in deinem Kopf so. Sondern ja, und wo entsteht die? Naja, so, jetzt bioenergetisch, würde ich sagen, eher vielleicht im Unterleib, im Bauch, im Herzen, also so. Wir kennen das, so n Gefühl von Sicherheit und Vertrauen, das ist der richtige Weg. Da braucht es eben ein Gefühl für eine Resonanz, die viel tiefer ist als das, was wir in Gedanken machen können. Unsere Gedanken sind ja ganz wunderbar, um so Pro und Contra Listen zu erstellen, Strukturen und so weiter. Aber auch die sind letztendlich total leer, wenn es nicht irgendwie eine Valenz gibt, die da andockt. Wo ich so merke: Ja so der Wert, ne grünere Umgebung zu*

*schaffen für mich und andere. Der hat so eine tiefe Resonanz in mir, dass ich da gar nicht fragen muss, warum das gut ist. Und ich merke so: Nee unmittelbar, wenn ich das irgendwie geschafft habe, da jetzt 200 Bäume zu pflanzen und diese Umgebungen zu vergrünen und irgendwie zu schauen, ja, dann geht es mir gut, habe ich das Gefühl, ich habe, was wichtiges getan und vielleicht das wichtigste, was ich tun kann. Und das ist, und das kann halt für eine andere Person, ist das anders, für die ist das ja... Wenn ich mit Menschen zusammengesessen habe und deren Business irgendwie nach vorne gebracht haben oder die irgendwie glücklicher zurücklasse als vorher oder etwas gebaut oder konstruiert habe, so, dann habe ich das Gefühl, es ist entfaltet, und das ist so eine Erfahrung, die eben einen wesentlich weiteren Blick oder letztendlichen Gefühl brauchen, wir wesentlich tieferes spüren, Intuition hast du genannt als.. Ja, als das, was wir so im Kopf ausknobeln. Aber leider, gerade wenn wir so in schwierigen Entscheidungssituationen sind, neigen wir - einschließlich mir- also dazu, halt in den Kopf zu gehen. Ich sag manchmal auch, der Kopf, das Gehirn, ist eigentlich ein Angstorgan, das ist ein bisschen ein bisschen überspitzt, aber so ja... Also das ist schon häufig der Ort, wo wir hingehen, um jetzt in so einer Schockstarre irgendwie zu sortieren: Was kann ich machen, was möglichst nicht gefährlich ist oder wie wir versuchen, das auszuknobeln, aber verlieren dabei den Kontakt zu den Stellen in unserem Körper, letztendlich auch, die uns eine Antwort näher bringen.*

*Julia: Ja, ja, und das wird ja auch nicht beigebracht, wirklich? Also, wir müssen uns ja auch auf den Weg machen und Techniken selber erlernen oder Apps finden, mit denen wir das lernen können, oder Retreats*

*machen. Ich mache gerade so eine somatische Therapie, und ich finde es auch so krass, einfach, wenn ich mich auf den Weg begeben, zu fühlen oder auch einfach nicht reden darf, also keine kognitiven Antworten geben darf, sondern oder soll... Eingeladen bin, es nicht zu tun, dass dann auch erst mal so ein großes Fragezeichen da ist und dann aber auch teilweise eine Intensität an Gefühl entsteht, wo ich dann auch manchmal denke, so: Oh mein Gott, so viel Gefühl. Das gar nicht richtig handhaben kann, oder das dann da lerne, damit umzugehen. Und ich glaube, das ist ja auch was, was das Gehirn macht, dass es uns so viel Angst einjagt vor Gefühlen, weil wir es halt bewerten. und wenn dann Techniken kommen, wo wir sagen: Okay, das ist ja einfach nur die körperliche Empfindung, die sich jetzt so ausdrückt oder vor allem einfach spüren. Also dem auch nicht unbedingt einen Namen geben müssen, sondern einfach sagen sie, okay, da ist jetzt Wärme oder das Schmerz oder da kribbelt oder was es dann auch immer ist, da klopft jetzt mein Herz ganz doll oder meine Kehle schnürt sich zu oder die Schultern verspannen sich. Auch da im Sein zu sein. Also, ich wüsste gar nicht, wie ich das machen sollte ohne die Meditationserfahrung, die ich habe, auch wenn ich die gar nicht so intensiv kultiviere, gerade. Und ja...*

### ***Vipassana, Retreat, Achtsamkeit***

*Boris: Ja, kann ich total verstehen und sicher eine gute Anregung für alle Menschen, die das noch nicht haben, dass Mal sich anzueignen oder damit zu experimentieren. Weil ja, also, das kann ich auch sagen, das war für mich nach diesem ersten Vipassana-Retreat schon eine wirklich sehr einschneidende Erfahrung, ein letztendlich ein bisschen anderen Daseins Modus kennenzulernen, weil durch diese zehn Tage intensiven*

*Körper-Fokus es wirklich so ist, wie das Bewusstsein ist im Körper. Also, ich bin vor allen Dingen erst mal körperliches Wesen, und vor diesem Hintergrund des körperlichen Erlebens entstehen auch Gedanken, die dann wieder den Körper beeinflussen, so aber sozusagen die eigene Verortung. Eigentlich erst mal als etwas Körperliches zu erfahren. Das ist, das war für mich damals ein wirklich wie so ein qualitativer Sprung, wo ich vorher gemerkt habe: Ich bin sehr verkopft, wie wir es vielfach sind, dass wir letztendlich eigentlich die ganze Zeit denken, denken, denken und das so für fast auch unsere Identität begreifen oder dafürhalten. Im Mindfulness-based stress reduction ist einen Satz so, wenn man die Menschen hinterher fragt, was ist denn irgendwie das, was es dir noch gut erinnerlich, kommt, ganz häufig dieser Satz: Ich bin nicht meine Gedanken. Und das ist so ja manchmal, ich weiß noch, in dem ersten Kurs, den ich gegeben habe, war eine Person, die war davon ganz frappiert und war dann so. Ja, wenn ich nicht meine Gedanken bin, was bin ich denn dann? Und das ist natürlich eine gute Frage und eine andere. Ein anderer Strang von Kontemplation und Meditationspraxis, den ich in den letzten zehn, zwölf Jahren sehr intensiv betrieben habe, ist genau dieses. Beginnt mit der Frage, wer bin ich und oder auch was bin ich also diese Untersuchung, ganz schöne Art und Weise auch zu untersuchen, die Realität zu untersuchen und zu fragen, was bin ich denn eigentlich? Aber ohne da jetzt tiefer reinzugehen, so diese Erfahrung, Körper zu sein und oder jedenfalls auch etwas anderes zu sein, etwas Größeres zu sein als mein Denken, die ist, glaube ich, ganz essenziell, um uns letztendlich bisschen besser zu orientieren, was ich eigentlich will, was ich fühle, und auch ganz fundamental, einfach um uns zu Hause zu fühlen in dieser Welt.*

*Julia: Ja, ja, ja, und auch regulieren zu können, also auch in der Stresssituation oder so oder bei mir ist es auch an der Supermarktkasse meditiere ich automatisch, das habe ich mir halt... Also da sitze ich natürlich nicht auf dem Kissen, sondern ich beobachte einfach meinen Atem. Und manchmal bemerke ich dann, dass ich das tue, und muss immer noch schmunzeln, weil ich denke, so: Ah okay, obwohl ich momentan nicht täglich meditiere, ist das trotzdem so automatisiert, und das finde ich halt so schön, dass die Techniken das auch leisten können. Jetzt ist es ja so, also nicht jeder hat vielleicht Zeit, so ein zehn Tages Stille Retreat zu machen, oder ich auch keine Lust, oder es ist so radikal. Also es ist ja auch ein Commitment. Welche alltäglichen oder kleineren Schritte, Tipps kannst du empfehlen oder welche Hilfsmittel empfiehlst du, um das Thema Achtsamkeit mal zu entdecken?*

### ***Balloon, Achtsamkeit, Meditation***

*Boris: Ja, also an dieser Stelle möchte ich natürlich gerne Werbung machen, erstmal für meine App, weil ich auch tatsächlich glaube, das ist für Menschen, die wenig Zeit haben und sich erst mal so einen Eindruck vermitteln wollen, ein guter Weg sein kann. Die heißt Balloon, Doppel-L und Doppel-O, steht auch dann sicher in den Shownotes. Und es wirklich, wie vorhin schon gesagt, sehr wissenschaftlich und säkular orientiert. Also, ich muss da nicht irgendwelche spirituellen Doktrinen erstmal schlucken. Sondern die setzt sehr auf der Erfahrungsebene an und erklärt auch die psychologischen und wissenschaftlichen Hintergründe und beginnt dann mit Einheiten, die so fünf, sieben, zwölf Minuten lang sind. Das heißt, man hat wirklich so eine so einen kleinen Geschmack und kommt dadurch stückweise rein, wenn man dann merkt, das ist mir aber*

*ein bisschen zu wenig, ich will da tiefer gehen, dann kann man natürlich mehr machen. Aber die Erfahrung zeigt, dass tatsächlich diese kleinen Häppchen schon ausreichend sind, um erst mal so ein grundsätzliches Gefühl dafür zu bekommen. Ah, so könnte das wirken. Und dann gibt es auch in der App, oder kann ich jetzt hier auch nochmal geben, natürlich so viele Tipps, wie ich im Alltag daran anknüpfe. Denn was vielleicht schon ein bisschen deutlich geworden ist, es geht jetzt nicht darum, dass ich nur da jetzt eine gewisse Zeit auf meinem Kissen oder Stuhl sitze, und dann bin ich damit fertig. Sondern Meditation ist eine Kultivierung. Das alt indische Wort für Meditation Bhavana, das bedeutet auch wirklich übersetzt Kultivierung. Das heißt, so wie wir so einen Garten bestellen, so bestellen wir unser eigenes Inneres und das, was wir da kultivieren, das setzen wir natürlich auch außerhalb der Meditation fort. Das heißt, ich kann dann eben, wenn ich erst mal eine Erfahrung von Meditation hab, dass zum Beispiel eben auch in der Supermarktkasse fortsetzen. Ich würde aber doch sehr, sehr deutlich dazu raten, erst mal zu meditieren. Diese Tipps, die man dann so in Zeitschriften finden, machen sie doch mal dies und achten sie doch mal hier beim Abspülen auf das Wasser an ihren Händen. Die sind schon gut, aber die haben nicht dieselbe Tiefe, wenn ich nicht auch eine Meditationserfahrung dazu habe. Also, das hilft natürlich schon, also das sind so. Man kann dann zum Beispiel, dass Im-Körper-Sein eben auch schulen, indem wir einfach, wenn wir draußen gehen, auf die Fußsohlen achten, auf die Empfindung dort, wenn wir in der Supermarktkasse stehen, in Atem spüren, den Körper spüren, wenn wir abspülen. Das Wasser spüren beim Duschen. Gibt also und Möglichkeiten, in den Körper zu kommen, was erst mal so die erste Grundlage von Achtsamkeit ist. Wir können ganz, ganz wichtig für mich,*

*häufig am Tag innehalten, ist eigentlich so auch ein A und O, würde ich sagen, von Achtsamkeitspraxis, also uns immer mal wieder erinnern, kurz alles loszulassen. Genau diesen tiefen Atemzug zuzunehmen und den Körper zu spüren und einfach zu merken, was ist gerade los in mir, das zu spüren, dann vielleicht auch sogar zu beschreiben, innerlich kurz sagen: Ah, okay, da ist ein bisschen Unruhe, hohe Aufregung. Ich denke gerade dran, was ich noch alles tun muss. Ich überlege, ob ich diesen Podcast jetzt weiter höre oder pausiere.*

*Julia: Was ist das denn für eine Frage?*

*Boris: Natürlich, hört ihr weiter. Nein, also, was ich alles für dich den Kopf geht, und das zu bemerken: Ah, das ist jetzt da. Und also damit Klarheit zu verschaffen, diese kurzen, diese Mikropausen, die wirklich gar nicht lange sein müssen. Oder dann auch vielleicht letzter Punkt: Freundlichkeit kultivieren, das haben wir jetzt noch nicht so viel darüber gesprochen, aber ganz, ganz wichtig ist, es es auch Praktiken gibt, mit denen wir speziell uns freundlich, liebevoll an uns wenden, Mitgefühl, Selbstmitgefühl, Freundlichkeit mit uns kultivieren, da vielleicht Mittel haben, über die Atmung, über Berührung, über freundliche Sätze und Worte, die wir zu uns sprechen, in einen Zustand zu kommen, der jetzt mal neurowissenschaftlich gesprochen, eher parasympathisch dominiert ist, also eher von unserem beruhigenden Nervensystem. Dass wir lernen, uns selbst zu halten, zu „be-eltern“, also fürsorglich zu halten, zu umsorgen. Und das kann ich alles im Alltag auch machen. Ich kann auch in der stressigen Situation ja dann kurz innehalten, den Körper spüren, merken: Dass es bei mir los. Vielleicht finde ich jetzt einen freundlichen Satz. Freundliche Ausrichtung, und all diese Dinge funktionieren aber*

*wesentlich besser, wenn wir uns zumindest einmal am Tag so ein paar Minuten dezidiert Zeit dafür nehmen, uns vertraut zu machen mit dem, was passiert, innerlich. Das tibetische Wort für Meditation "gom" heißt sich vertraut machen, also ja, das ist das eine, also sich vertraut machen, was passiert. Und dann Bhavana, das altindische Wort kultivieren. Und dann also schauen, was will ich eigentlich in mir in meinem Leben, im inneren Kultivieren, also zum Beispiel Präsenz, Freundlichkeit mit mir und anderen oder, oder. Und wenn wir diese Zeit dezidiert uns nehmen, dann fällt es wesentlich leichter, im Alltag daran anzuknüpfen. Dann ist es mehr wie, dass wir im Alltag so kleine Löcher bohren, durch die sozusagen der Wind oder der Saft, den wir da in der Meditation kultiviert haben, einströmen kann in unser ganzes Leben.*

*Julia: Ja, ja, das macht total Sinn, und ich finde auch den Punkt dieses Selbst, des Selbstmitgefühls oder der Freundlichkeit sich selbst gegenüber so wichtig, weil gerade, wenn du große Ziele hast, große Ambitionen hast oder eine große Idee hast und dann einfach so auf deinem Weg stolperst. Oder das ist das was, wo ich auch meine Kundin dabei beobachte und auch selber viel damit gestruggelt habe, um erstmal zu verstehen, was ist überhaupt ein freundlicher Umgang? Also dass das, wie ich mit mir umgegangen bin, nicht freundlich war, musste ich halt auch erst mal erkennen. Und dann halt wirklich zu sehen: Okay, was, was kann das für eine Kraft entfalten, wenn ich eben nicht die Peitsche raushole und mich dafür bestrafen, dass ich was nicht geschafft habe oder was nicht versucht habe oder das Kind krank war und ich einfach nicht so das umsetzen konnte, was ich geplant habe. Um dann zu erkennen, diese paar Minuten auf dem Kissen innehalten, die Beziehung*

*zu mir selber ausrichten, freundlich mir gegenüber in den Tag gehen oder auch vielleicht den Tag einfach freundlich und in meinem Sinne planen und noch gar nicht erst irgendwie zum Scheitern aufsetzen, wie ja, dass es einfach so unfassbar kraftvoll ist und auch schön ist.*

### ***Mitgefühl, Meditation, Freundlichkeit, Achtsamkeit***

*Boris: Ja, und auch von der Wissenschaft mittlerweile sehr gut bestätigt. Also so diese Forschung Selbstmitgefühl, Mitgefühl ist ein bisschen jünger als die zur Achtsamkeit. Da wissen wir übrigens auch, könne wir vielleicht an der Stelle mal erwähnen, dass eben Achtsamkeit hilft, Stress zu reduzieren, sowohl subjektiv als auch objektiv, also sowohl im Cortisolspiegel gemessen als auch, wenn Menschen befragt werden. Auch hilft, besser zu schlafen, die Beziehung zu verbessern, tatsächlich zu sich selbst und auch zu anderen Menschen. Vielleicht erst mal erstaunlich, weil man das mit sich macht. Aber diese Ruhe und diese besondere Art und Weise, mit sich und dem Leben umzugehen, die verändert auch unsere Beziehung, und die Forschung zu Selbstmitgefühl ist eben ein bisschen jünger, aber zeigt eben auch, dass sehr klar, wie wichtig diese Freundlichkeit in all dem ist, dass es uns deutlich besser geht, diese stressabmildernden Effekte nochmal deutlich stärker auch sind, wenn wir das Ganze mit gewissen Freundlichkeit machen. Und dass auch Menschen tatsächlich besser mit Rückschlägen umgehen können, wenn sie selbst freundlich sind. Also das Studierende zum Beispiel, wenn sie dann eine schlechte Note zurückbekommen, wenn sie selbst freundlich sind, eher dazu neigen zu sagen: Ja gut, das war vielleicht nicht so gut, und dann mache ich, beim nächsten Mal, mache ich das jetzt aber anders, und das hat jetzt nicht grundsätzlich mit mir zu tun. Das passiert jedem*

*Mal, ganz wichtig, so das Teil des Lebens, dass wir mal auch zurückgeworfen sind und die Gefühle anerkennen, vielleicht auch die Traurigkeit, Niedergeschlagenheit. Aber dann auch sagen: Gut, was ist jetzt hilfreich? Das ist so in a nutshell nochmal die drei Schritte von Selbstmitgefühl, also anerkennen, was ist da, was fühle ich? Dem liebevoll freundlich zuwenden, dann auch anerkennen, das ist normal, das gehört zum Leben dazu. Wir alle haben mal solche und solche Tage und dann auch eine freundliche Ausrichtung finden. Und was ist denn jetzt hilfreich? Wie kann es jetzt weitergehen? Und das scheint eben tatsächlich viele Forschungsarbeiten, die das zeigen, zu helfen, dass wir motiviert bleiben, dass wir unsere Ziele besser erreichen. Können wir uns eigentlich alle vorstellen, wenn wir ein bisschen von der Situation abstrahieren, wenn wir mit uns selber sind, merken wir, wie du gesagt hast, schon sehr, sehr klar häufig gar nicht, wie gehe ich eigentlich mit mir um? Wenn wir uns das von außen angucken, wissen wir eigentlich genau, wenn wir uns zwei Lehrerinnen zum Beispiel vorstellen, und die eine sagt halt irgendwie, wenn den Fehler gemacht hast: Ja, das ist ziemlich schlecht gewesen, ja, da solltest du dich besser verschämen, oh, oh, oh, oh. Ja? So. Und die andere sagt: Oh, das ist noch nicht ganz richtig so, oder das ist aber ganz normal. Das wir Fehler machen beim Lernen so. Hier sind so ein paar Vorschläge dafür, wie du da vielleicht weitermachen kannst. Aber nimm dir vielleicht auch erst mal Moment, um dich auszuruhen, und dann guckst du, wenn du bereit bist, oder so. Wissen wir. Diese zweite Lehrerin, die wird Schüler:innen hervorbringen, wie sie sich das Fach wesentlich mehr begeistern können, weil die sich nicht ständig irgendwie gemäßregelt fühlen und als Verlierer, Versager fühlen. Die werden langfristig auf jeden Fall wesentlich bessere*

*Ergebnisse erzielen als die Schüler:innen, die quasi immer mit der Knute bearbeitet werden.*

*Julia: Ja. Wie, wie weißt du das? Wie verankert Achtsamkeit inzwischen in Schulen ist? Also ist das, kommt es da an? Oder habt ihr auch ganz bei der App, ganz junge...? Fragt ihr die Altersgrenzen ab? Aber so habt ihr Kinderkurse in der App oder so? Ich finde, man kann ja gar nicht früher noch anfangen, das zu lernen.*

*Boris: Die speziellen Einheiten für Kinder, die werden kommen. Also wir gerade an einer Kooperation dran, auch mit jemanden, die das schon länger auch macht, auch gerade viel in Schulen. Also eher wahrscheinlich Ende des Jahres oder so. Und in Schulen, ja, es kommt so ganz langsam. Also, ich bin gelegentlich mal in Schulen beobachtet das ein bisschen. Es gibt zwei Programme, die sich an Kinder speziell wenden. Das eine heißt AKiJu, Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche. Und das andere AiSchu, Achtsamkeit in der Schule. Das heißt, es gibt Programme dafür, aber die sind jetzt immer noch an, ja einen eher kleinen Prozentsatz, also, ich würde mal so vermuten, irgendwie 5 bis 10 Prozent der Schulen wirklich so umgesetzt, dass man sagen kann, da wird das Teil der Kultur. Es hängt halt immer sehr davon ab, dass letztendlich die Lehrkräfte selber auch das Praktizieren und wirklich aus eigener Erfahrung wissen, das ist gut. Und dann können häufig schon ganz kleine Sachen hilfreich sein, also wie so eine Minute der Stille zwischendurch, um mal zu sich zu kommen, auch an Hochschulen. Ich habe mit Hochschulen zusammengearbeitet auch mehr. Da wird das auch immer mehr eingeführt, und die ja Professor:innen berichten, da häufig schon sehr gute Ergebnisse. Einfach in der Vorlesung mal zwischendurch*

*Achtsamkeitsübung zu machen, muss ja nicht 90 Minuten sitzen und zuhören. Sondern zwischendurch mal kurz aufhören, aufzustehen, sich zu bewegen, den Körper zu spüren, vielleicht sogar einen Check-In zu machen, vielleicht sogar mit einer anderen Person. Also, Achtsamkeit kann auch Interpersonell sein, und einfach mal, statt den Stoff zu bearbeiten, mal so drei Minuten, drei Minuten Austausch zu machen mit so: Wie geht es dir gerade? Und so, und dann kannst du sagen, ja, ich bin jetzt so n bisschen erschlagen, und ich komme nicht so gut... Kann ich gut folgen. Oder ich bin total begeistert. Einfach zu hören, wie ist so das innere Geschehen während des Lernens, das mit mehr mit einzubeziehen?*

*Julia: Ja.*

*Boris: Ja, das wird alles kommen, aber natürlich ist das System erst mal träge.*

*Julia: Ja klar, ich habe veränderungsbereite Hörer:innen, das heißt, die können sich jetzt schon mal die App schnappen und loslegen und dann mal schauen, wie tief sie da gehen wollen. Lass uns doch noch über deine selbst Selbstständigkeit sprechen. Wenn du Lust hast. Was würdest du sagen? Wieviel Prozent deines Einkommens generiert die App für dich? Also ist das inzwischen deine Haupteinnahmequelle?*

*Boris: Ja, also, das ist eigentlich schon seit mehreren Jahren meine Haupteinnahmequelle, also weit über 50 Prozent. Ich würde eher sagen, so 70 bis 80 Prozent. Ich kann glücklicherweise sagen, dass ich da sehr, sehr gut von leben kann, von der App. Genau, also, das heißt, es ist wirklich so. Rational betrachtet würde ich quasi nur Zeit in die App stecken, weil das natürlich so sehr gut skaliert. Also, wir haben ja viele,*

*viele zigtausend Abonnent:innen, Hörer:innen. Und das ist natürlich letztendlich das lukrativste. Wenn ich irgendwo nach Bargteheide, in die Schule fahre, um da für Lehrer:innen ein Achtsamkeitsseminar zu geben, dann nehme ich da irgendwie 200, 300, 400 € oder sowas. Ist natürlich, das mache ich, nicht das Geld deswegen, sondern das mache ich, weil ich es mir zum Glück leisten kann, Dinge zu machen, die einfach mein Anliegen, meiner Mission entsprechen. Aber die App ist schon so, ist ja wirklich eine sehr, sehr solide Bank für mich sozusagen.*

*Julia: Ja, mega, und das ist ja genau diese finanzielle Unabhängigkeit, die so viele wollten. Oder das passive Einkommen, was wahrscheinlich gar nicht so passiv ist. Oder das denken auch auf jeden Fall, was man macht, so einmal eine App, und dann läuft das.*

*Boris: Genau das, genau vielleicht. Vielleicht war ich da auch noch naiver am Anfang. Also, es ist natürlich schon auf eine Art passives Einkommen, dass ich wüsste, wenn ich jetzt von jetzt auf gleich sagen würde: Ich mache jetzt mal was anderes, dann würde die App sicher noch einige Jahre so viel Geld abwerfen, dass ich weiter gut leben könnte. Also wie viele Jahre wissen wir nicht, aber eine gewisse Zeit also. Das verschafft natürlich Sicherheit. Gleichzeitig ist es so, dass die natürlich ständig weiterentwickelt wird, und auch das ist auch ein Stück weit nötig. Denn natürlich gibt es auch andere Apps, und auch da tut sich was und sind, ja, wir sind ja, ist ja ein Abo Modell, also Menschen können die App abonnieren. Und wir haben auch viele sehr, sehr treue Nutzer:innen, die seit vielen Jahren benutzen. Und naja, für die ist es natürlich auch schön, wenn immer neuer Content auch mal dazukommt und andere Content Arten, und so das war jetzt ich. Ich arbeite schon beständig daran, die*

*weiterzuentwickeln, und wenn man dann auch also in Baby geschaffen hat, ist es natürlich auch ganz schwer zu sagen: So bisschen so vielleicht, wie das aus mehr dem Investment Bereich bekannt ist, jetzt: This project is done, jetzt gehe ich zum nächsten über. Das ist natürlich, wenn man so ein Herzensprojekt hat, nicht so leicht.*

*Julia: Ja, ja, ja, klar, das kann ich auch total gut verstehen. Aber trotzdem schön, diese Bank zu haben und die selbst geschaffen zu haben, ist ja auch ein Mega Erfolg, und gutes timing war ja auch total früh dran im deutschen Markt. Ich weiß nicht, wann seid ihr gestartet?*

*Boris: Ja, ja, wir sind 2017 gestartet.*

### ***Achtsamkeitspraxis, Gefühle, Verstehen***

*Julia: Okay, ja, okay, sehr schön. Und dann machst du aber noch ganz viele andere Sachen. Du hast auch noch einen Podcast: Verstehen, fühlen, glücklich sein.*

*Boris: Genau!*

*Julia: Was können wir da hören?*

*Boris: Letztendlich ist es ein Podcast zu Psychologie und Achtsamkeit können wir sagen also, es werden ganz viele klassische psychologische Themen verhandelt wie Beziehung, Glück, Traurigkeit, Angst, Streit, was wir nicht alle so haben, Leichtigkeit, Zufriedenheit so. Und das immer von der Warte aus wissenschaftlicher Psychologie und Neurowissenschaft, und aber auch Achtsamkeitspraxis. Das heißt, es geht immer darum, das zu verstehen. Deswegen heißt der so: Verstehe und dann aber natürlich auch die Komponenten fühlen, glücklich sein. Also*

*das heißt letztendlich auch, wie komme ich damit in der Praxis? Also was kann ich machen an konkreten Meditationspraktiken, Alltagspraktiken, Dialogpraktiken, um wirklich ne Erfahrung zu machen davon, wie ist es irgendwie anders, in dem Streit umzugehen mit meiner Partnerin, meinem Partner? Wie ist es, wenn ich meditiere und engeren Kontakt zu meinen Gefühlen und Bedürfnissen herstelle mit dem Ziel glücklich sein? Naja, die Frage ist schon immer, warum machen wir das alles? Also die geht es auch um ein erfülltes Leben.*

*Julia: Ja, ja, große Themen, aber total schön, dass ihr euch dem widmet, und das ist ja auch ein sehr erfolgreicher Podcast, ne?*

*Boris: Genau, genau wir übrigens, das ist die Chefredakteurin der Flow. Die kennen vielleicht einige. So eine Achtsamkeits-Zeitschrift, Sinja Schütte, mit denen mache ich das zusammen. Wir unterhalten uns immer über diese Themen.*

*Julia: Ja, supergut, richtig cool. Und dann gibst du noch Meditationskurse, so nach Lust und Laune.*

*Boris: Genau also, ich gebe gelegentlich noch Präsenzkurse hier in Berlin, also MBSR-Kurse oder andere MBCL, also so Achtsamkeit, Selbstmitgefühlskurse. Das mache ich tatsächlich relativ wenig, weil einfach so viel anderes ist. Aber Retreats gebe ich also, das heißt, so intensivere Zeiten, wo man so fünf Tage sich Meditation widmet, findet man beides auf meiner Website. [www.borisbornemann.de](http://www.borisbornemann.de). Und ja, dann gebe ich auch Einzelsessions für Menschen. Das heißt, ich nenne das Bewusstseinsarbeit. Also das heißt, das ist jetzt nicht Therapie im klassischen Sinne, sondern letztlich ein bisschen das, was ich vorhin*

*schon erwähnt hab. Ich steh zur Verfügung, um zu spiegeln, in Resonanz zu gehen, richtige Fragen zu stellen, mit Menschen gemeinsam einfach Bewusstsein zu entdecken. Zu entdecken, was bei ihnen passiert. Ja, ja, und ich versuche immer noch, auch ein bisschen wissenschaftliche Arbeit nebenherzumachen. Das ist aber auch eher so auf Sparflamme. Also, ich habe da so paar Kooperationen mit Unis und Forschungseinrichtungen, wo ich so ein bisschen beratend tätig bin oder noch alte Skripte, die ich mal programmiert habe, aus meiner Doktorarbeit weiterzugeben oder so. Aber für mich ist es schon wichtig, auch einfach so Forschung, der Forschungsbewegung in dieser Welt weiter teilzunehmen und zu gucken, was tut sich denn auf dieser wissenschaftlichen Ebene.*

*Julia: Ja, ja, ja, und da bewegt sich ja wirklich viel, oder es hat sich auch sehr, sehr viel bewegt, was ja auch total schön ist, um das Aus so einer spirituellen Esoecke rauszuholen und zu zeigen: Nee, das macht ja schon Sinn. Supercool. Dann hast du noch einen Code mitgebracht für alle die, die Balloon App ausprobieren wollen, was ich dringend empfehlen würde. Also für mich... Ich habe die tatsächlich auch gehabt, und ich fand es einfach irritierend, weil ich dich persönlich kenne und dann auf YouTube immer Werbung gekriegt, dachte ich: Da ist Boris schon wieder. Es ist sehr, sehr zu empfehlen. Also der Code heißt wie?*

*Boris: Startmitballoon, also alles in einem Wort findet ihr auch in den Shownotes. Und das funktioniert so, dass du die App einfach runterlädt, dich registrierst und wenn du dann dich entscheidest, die zu abonnieren was du nicht sofort musst. Du kannst erst mal den free content nutzen, aber wenn du dann sagst, du möchtest abonnieren, dann bekommst du mit diesem Code 30 Prozent Rabatt auf das Abo.*

*Julia: Cool, super! Vielen Dank für das Geschenk. Das freue ich mich sehr. Für meine Hörerinnen gibt es noch was, was du unbedingt erwähnen möchtest.*

*Boris: Weise Worte zum Schluss oder so, nee, ich glaube, ich habe das Wichtigste gesagt, also so, das glaube ich, etwas, was jeder Mensch und natürlich auch Menschen, die sich mit, die selbstständig sind, durchaus mal ausprobieren können: Meditation und Achtsamkeit. Ich glaube, das ist ich. Ich würde annehmen, dass niemand am Ende seines Lebens sagt, warum habe ich damals irgendwie keine Art, dann Wochen, Monate oder Jahre oder jetzt damit verwendet, diese Praxis zu machen, sondern wahrscheinlich sagen, das war es doch wert, das Leben ein bisschen zu erkunden und vielleicht zu gucken, was kann ich tun für Herz und Geist?*

*Julia: Auf jeden Fall, da habe ich noch eine lustige Anekdote. Ich habe nach meiner Reise habe ich so ein paar Bekanntschaften dann wieder aufgenommen und habe mich mit jemanden in Los Angeles unterhalten, und er meinte: Warum hast du eigentlich so wenig gemacht im Ausland? Und ich, ich habe die Frage auf nicht verstanden. Ich so hä? Wie ich habe so wenig gemacht? Weil ich war in Permakultur Projekten, ich habe ganz viel Meditation gemacht, ganz viel Achtsamkeitstraining macht, sozusagen noch andere Dinge erforscht, und für mich war halt diese Meditation, die Retreat-Sitzen oder auch dabei zu helfen, das zu organisieren. Das war halt so sinnstiftend und so wertvoll, wertvoll für alles das, was dann folgt, und so eine wie so n Grundlagenskill, wo ich dachte, so was kann man denn noch besseres mit seiner Zeit anstellen? Aber ja, es ging halt so drauf, oder er wollte halt irgendwie darauf hin, dass es irgendwas wäre, was man sich dann in Lebenslauf schreiben*

*könnte oder in irgendeiner Form karrierefördernd sei. Was es, glaube ich, tatsächlich war für mich irgendwie dachte auch so: Okay, wir reden hier einander vorbei. Also das echte Achtsamkeit, finde ich, ist eine ganz wichtige Fähigkeit, die es zu erlernen gilt, halt einfach ein wunderbarer Anlass, sich selber auch gut kennenzulernen, präsent zu sein, mehr zu spüren und halt auch so, also vielleicht auch, wie Mindset Arbeit im theoretischen so simpel und in der Praxis gar nicht so leicht umzusetzen.*

*Boris: Ja, ein lebenslanges Projekt.*

*Julia: Genau. Und das Dranbleiben halt auch zu schulen. Deshalb finde ich das sehr cool, dass es da auch eine App gibt, die dabei unterstützt, mit Ballon. Also vielen Dank dafür und vielen Dank, dass du dir die Zeit genommen hast.*

*Boris: Sehr gerne. Vielen Dank für die Einladung und allen Menschen, am Handy oder wo auch immer, vielen Dank fürs Zuhören.*

*Julia: Absolut vielen Dank, und alle Infos, die wir hier geteilt haben, findet ihr in den Shownotes, und ja, vielen Dank für 's Zuhören. Wir hören uns nächste Woche wieder.*

*Wenn dir dieser Podcast gefällt, willst du meine Mindset Impulse als Newsletter nicht verpassen. Wenn du dich unter <https://julia-lakaemper.com/newsletter> anmeldest, bekommst du Tipps dazu, wie dein Mindset deinen Kontostand beeinflusst, wie du deinem Gehirn ein Update verpasst, damit der Umgang mit Geld für dich entspannter wird –und was genau Brückengedanken sind und wie du sie für dich nutzen kannst. Du bekommst jede Woche frische Mindset Tipps, um aus deinen*

*Gewohnheiten ausbrechen und dir bewusst und aktiv ein Leben mit weniger Stress und mehr Geld aufzubauen.*