

APPetizer

Bewusster durchs Leben gehen, gute Gewohnheiten pflegen, mehr Gelassenheit entwickeln ... dabei können Achtsamkeits-Apps helfen. Digitalexperte Bernd Braun (www.braun.social) stellt drei vor, die seiner Meinung nach sowohl besonders funktionell als auch besonders wirksam sind – wenn man sie konsequent nutzt.



Remindfully – Die Impulsgeberin

Kleine Impulse, die helfen, von Tag zu Tag etwas aufmerksamer, gelassener und glücklicher zu werden – das ist das Versprechen der App Remindfully. Was sie dazu liefert, wirkt erst einmal ziemlich unspektakulär, kann aber durchaus ordentlich Wirkung entfalten – wenn man sich darauf einlässt.

Der Zeiteinsatz zur Nutzung der App ist bewusst niedrig angesetzt. Mit zehn Sekunden am Tag ist man bereits dabei. So lange dauert es, sich eine der Inspirationen durchzulesen, die einem die App schickt. Dazu gibt es optional jeweils einen ausführlicheren Erklärtext. Die Inspirationen sind sehr klar und verführen geradezu zur Reflexion. Wie viele Hinweise aus den acht Kategorien – Achtsamkeit, Optimismus, Selbstreflexion, Toleranz, Gesundheit, Inspiration, Mitgefühl und Dankbarkeit – man sich pro Tag schicken lassen möchte, lässt sich individuell einstellen.

▶ Android, iOS; kostenfrei

Way of Life – Die Lebensstilverbesserin



Wie ist mein Essverhalten? Wie mein Schlafverhalten? Bewege ich mich ausreichend? Antworten auf solche Fragen liefert die App Way of Life – vorausgesetzt, sie wird kontinuierlich mit entsprechenden Daten gefüttert. Die „Fütterung“ erfolgt über kleine Abfragen zwischendurch. Wer da dranbleibt, erhält ziemlich gute (Trend-)Analysen. Mit diesen können etwa negative Entwicklungen, die oft schleichend ablaufen,

frühzeitig erkannt werden, und es lässt sich gegensteuern. Dazu bietet die App die Möglichkeit, individuelle Ziele zu definieren wie „Sich am Tag mindestens eine Stunde aktiv bewegen“. Eine sehr gute Erinnerungsfunktion hilft, bei den täglichen Zielen am Ball zu bleiben. Nicht nur übersichtlich, sondern auch motivierend: Der eigene Lifestyle bzw. dessen Verbesserung wird in Form von Diagrammen dokumentiert.

▶ Android, iOS; kostenfrei; ab 8,99 Euro in der Premiumvariante



swoliba – Die Erholungstrainerin

Im Homeoffice nicht nur durchpowern, sondern immer einmal wieder abschalten, Energie tanken und sich auch aktiv erholen – dabei will die App SmartWorkLife helfen. Dazu bietet sie kleine Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Bei einer geht es etwa darum, ein Abschalt-Ritual fürs Smartphone zu entwickeln und sich mit dessen Hilfe Zeiträume zu schaffen, in denen sein Gebrauch tabu ist. Die Übungen, die einem besonders gefallen, können in einem eigenen Bereich gespeichert und dort bei Bedarf aufgerufen werden. Ansonsten schlägt die App jede Woche einige Übungen vor. Da die App von Forschenden der TU Wien entwickelt wurde, wird man regelmäßig gefragt, ob man Feedback geben möchte. Das ist aber nicht zwingend.

▶ Android und iOS; kostenfrei



Auch firmenintern!

DIE Coachausbildung

Für alle, die Mitarbeitende und People-Leader empowern möchten. In agilen, klassisch oder hybriden Organisationskulturen.

Du profitierst von einem ISO-zertifizierten Ausbildungsteam mit einem hohen Praxiszug aus namhaften Unternehmen. Leitung: Marion Badenhop, seit über 15 Jahren Executive Consultant und Coachausbilderin.

Das erwartet dich:

- Reflexion von zahlreichen praxiserprobten Coachingmethoden und -konzepten
- Betrachtung der psychologischen Herausforderungen in klassischen, agilen und hybriden Unternehmenskulturen und -strukturen sowie remote
- Arbeiten mit relevanten Fragestellungen aus New Work und New Leadership
- Coachen mit unternehmerischen Zusammenhängen im Blick
- Stärkung deiner Resilienz und der deiner Kunden mit Konzepten aus Sportwissenschaft und -psychologie
- Lernen und Ausprobieren in einer überschaubaren Gruppe und inspirierender Atmosphäre!

QR DIE Coachausbildung
nächster Start 20. Oktober 2021
in Heppenheim

MB
consulting

MBConsulting Weinheim
www.diecoachausbildungna.com