

"scobel" am Donnerstag, 11. Januar 2018, um 21.00 Uhr

## scobel: Der Ego-Kult Im Zweifel, ich zuerst

**Wir optimieren unsere Körper, unsere Karrieren, unser Privatleben. Was ist richtig, was falsch? Ist die Selbstoptimierungswelle die neue Sinnstiftung? Wozu tun wir das?**

Nie war es leichter, sich selbst zu verwirklichen. Doch immer mehr wandelt sich die Freiheit der unendlich vielen Möglichkeiten zur unendlichen Qual für den Einzelnen - und bedeuten einschneidende Veränderungen für die Gesellschaft. Überholt das Ich-Prinzip das Wir-Prinzip?



**Interview mit Peter Bostelmann:**  
"Was steckt hinter dem Search Inside Yourself-Programm?"

### Man muss eben "nur" achtsamer sein

Peter Bostelmann ist Director of Global Mindfulness beim SAP Konzern. Dort hat er eine "stille Achtsamkeits-Revolution" ausgelöst. Mit dem Programm "Search Inside Yourself", das bei Google entwickelt wurde. Mehr als 6000 SAP Mitarbeiter weltweit haben mittlerweile gelernt, gelassener und empathischer zu werden. Weitere 5000 stehen auf einer Warteliste. Für den Arbeitgeber SAP bringen "achtsame" Angestellte ganz konkrete Vorteile: Teamfähigkeit und Mitarbeiterzufriedenheit steigen, die Fehlzeiten sind zurückgegangen.

## Der besondere Tipp: "moment by moment" ▲



Cover der Zeitschrift

Achtsamkeit ist eine Praxis, die begonnen hat, das Alltagsleben vieler Menschen sehr unterschiedlichen Alters und aus unterschiedlichen Lebenszusammenhängen zu revolutionieren: in Schulen, Bildungseinrichtungen, in Unternehmen, aber auch im ganz privaten Bereich. Es liegt nahe, zu sagen, es handle sich bei Achtsamkeit um ein Modethema - denn tatsächlich findet man nicht nur Mindfulness- und Meditations-Apps im Internet, sondern auch eine Fülle von Artikel und Kolumnen in Lifestyle Magazinen wie in Frauen- und Männermagazinen, in Apothekenpostillen und Feuilletons, aber durchaus auch in wissenschaftlichen Fachzeitschriften (auch Science hat sich inzwischen dem Trend angeschlossen).

Dennoch passiert es selten, dass man eine Zeitschrift lesen kann, in der man Ausgabe für Ausgabe Neues über Achtsamkeit lernen und Erkenntnisse sammeln kann. "moment by moment" überzeugt seit nunmehr vier Ausgaben mit Sachverstand und Tiefe, gelungener Auswahl der Themen, mit kompetent geführten, verständlichen und unterhaltsamen Interviews sowie mit Hintergrundartikeln, die ihresgleichen suchen. Das 2017

gestartete "Magazin für Achtsamkeit" zeichnet sich durch ein gelungenes Zusammenspiel von Komplexität und Leichtigkeit, Ernsthaftigkeit und Lebensfreude und durch klugen, gut recherchierten Journalismus aus.

Die Anregung zu unserem Interview mit Peter Bostelmann, Coach und Director of Global Mindfulness Practice des Software-Konzerns SAP verdankt sich der Lektüre eines Interviews von "moment by moment". Bostelmann, der seit 2012 Achtsamkeits-Trainings und das Search-Inside-Yourself-Programm weltweit in immer mehr Unternehmen bringt, erläutert in beiden Interviews, welche Rolle Achtsamkeit in einer Welt spielen kann, in der Unternehmen wichtige Player sind.

Für mich persönlich stellt das kluge Interview mit Judith Holofernes im jüngsten Heft ein weiteres Highlight dar. Dem Interview habe ich einige Anregungen entnommen: allen voran die Idee, einmal wirklich "nichts" zu tun und allen Versuchungen zu widerstehen, dennoch "etwas" zu tun. Wer sich für Achtsamkeit interessiert, findet mit "moment by moment" ein Magazin mit Alleinstellungsmerkmal, das man nur empfehlen kann.

Gert Scobel