

App öffnen – Ooommm – App schliessen und geheilt?

Sie schiessen wie Pilze aus dem Boden.

Apps, die dabei helfen, achtsamer mit sich selbst umzugehen.

Apps, die bei regelmässiger Nutzung mehr Konzentration, Selbstbewusstsein und Willensstärke versprechen. Apps, die zum Meditieren und Sinnieren anregen.

Da frage ich mich: Ist Selbstheilung der neue Trend?

Als Entrepreneurin und passionierte Trendscoutin suche ich immer nach Anzeichen, die eines Tages zu einem Trend oder gar zu Mode mutieren könnten.

Deshalb habe ich mich mal schlau gemacht, welche Apps auf dem Markt sind und was sie versprechen.

Auffallend ist:

Alle Apps versprechen dabei mehr oder weniger dasselbe: eine Art Coach und Personal Trainer für die Hosentasche zu sein mit dem Ziel, die User*innen zur besten Version ihrer selbst zu machen. Dabei ist der Einsatz überschaubar. Mit nur zehn Minuten Einsatz täglich. Je nach App. Klingt irgendwie nach Marketing. Aber da steckt durchaus mehr dahinter.

Denn wissenschaftlich ist es bewiesen, dass sich unser Körper selbst heilen kann.

Es gibt 30 bis 40 Billionen Zellen im menschlichen Körper. In jeder Sekunde, in der wir leben, arbeiten diese Zellen unermüdlich daran, ein Gleichgewicht zu erreichen und uns in einem natürlichen Gleichgewicht zu halten – oder uns dorthin zurückzubringen. Wenn wir unseren Körper missbrauchen oder krank werden, können Zellen beschädigt oder zerstört werden. Diese Zellen haben jedoch die Fähigkeit, sich selbst zu heilen oder zu ersetzen, um den Körper auf einem optimalen Niveau zu halten. Jedes Mal aufs Neue bin ich fasziniert, wenn ich sehe, wie rasch die Wunde heilt, nachdem ich mich mit dem Messer in den Finger geschnitten habe.

Aber wie funktioniert das mit „seelischen“ Wunden? Oder mit Verhaltensmustern, die man ändern will? Funktioniert da der Selbstheilungsmechanismus auch?

Ja – meint auch hier die Wissenschaft, so zum Beispiel der Schweizer Fachverband für Mind Body Medicine.

Die Mind-Body-Medizin basiert auf der Annahme, dass über Interaktionen zwischen Gehirn, Geist, Körper sowie dem Verhalten gesundheitsförderliche Wege – hin zu einer besseren Gesundheit – aktiviert werden können. Sie beinhaltet verhaltensmedizinische Ansätze und Techniken aus den Bereichen Bewegung, Entspannung, Stressregulation und Ernährung. Genau auf solchen Techniken beruhen auch die meisten Apps, die auf dem Markt sind.

APPS STATT COACHINGS

Im letzten Jahr war bei Siemens eine App bei 250 Führungskräften im Einsatz mit dem Ziel, die Managementqualitäten zu verbessern. Bezeichnend dabei war, dass das ganz ohne aufwendige Schulungen oder langwierige Coachings geschah. Sondern mit Culcha, einer App die während des Lockdowns, im Frühling 2020, auf den Markt kam. Culcha stellt wöchentlich eine Lerneinheit bereit. Diese setzt sich aus einer bunten Mischung aus Videos, Texten, Grafiken und einem Quiz zusammen. Alle Einheiten können entweder in maximal einer halben Stunde konsumiert werden, oder aber man kann sie auch in kürzere Häppchen zerlegen. Also Weiterbildung to go. Nach dem Motto: Wann du willst, wo du willst, wie lange du willst.

Immer wenn ich solche Sachen lese, frage ich mich: „Funktioniert diese App wirklich?“

Expert*innen sind sich derweil ziemlich einig, was solche Apps leisten können, so auch Prof. Dr. Claudia Peus, die seit Oktober 2017 Geschäftsführende Vizepräsidentin für Talentmanagement und Diversity sowie seit Dezember 2019 Gründungsdirektorin des TUM Institute for LifeLong Learning ist.

Solche Apps sind sehr gut darin, erlerntes Wissen in den Arbeitsalltag zu integrieren. Denn genau daran scheitert es häufig. Laut Claudia Peus sei das vergleichbar mit den Neujahrsvorsätzen. Wenn Führungskräfte frisch von einem Workshop kommen, seien sie voller Tatendrang. Schon nach ein paar Tagen verfielen sie aber in alte Muster. Apps wie Culcha können dabei helfen, das Gelernte tatsächlich in den Alltag zu integrieren. Mit dem Ziel, dass das Erlernte zur Gewohnheit wird.

SELBST AKTIV WERDEN IST DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

Je mehr ich mich mit diesem Thema auseinandergesetzt habe, desto mehr merkte ich, dass es einmal mehr ums Machen geht. Oder wie mein Spruch an meiner Kühlschrankschranktür so schön sagt: **Machen ist wie wollen, nur krasser.**

So habe ich für euch, liebe Leser*innen, drei Apps rausgesucht.

Seid neugierig und probiert sie aus. Ich freue mich auf euer Feedback, so können wir uns über unsere Erfahrungen austauschen.

#sharingiscaring

Self-Care Bullet Journal mit Zielen, Mood Diary & Happiness Tracker

<https://daylio.net>

Gehirntrainings-App zur Konzentrationssteigerung und Verbesserung des Gedächtnisses

<https://www.lumosity.com/de/>

Motivations-App für Mitarbeiter*innen

<https://www.lolyo.at/>

SABRINA SCHENARDI

ist Board Member bei We Shape Tech und Co-Founderin des Tech-Start-ups BLP-Digital. Sie hat einen Executive MBA in Business Engineering an der HSG abgeschlossen mit Schwerpunkt: Zukunftsforschung, Innovation und Gamification.

FOTO: JORMA MÜLLER, ZÜRICH

