

# App in den 7-Minuten-Urlaub

7 Minuten Gedankenlosigkeit – von der Idee zum Geschäftserfolg: Zwei Jungs aus Dortmund und Witten machen in Berlin ihr Ding – und verdienen Geld mit einer Meditations-App

Von Wibke Roth

**Dortmund/Witten.** Mitten in Berlin wird es zur Mittagszeit regelmäßig still. Manch einen zieht es deswegen von Dortmund in die Bundeshauptstadt. Da, wo die Gründerszene sonst laut brainstormt, versammeln sich bis zu 45 kreative Köpfe der „7Mind GmbH“ zur Mittagspause, um Gedanken los zu werden. Sie gehen mit Meditationen in die Stille und nutzen dazu eines der Programme, die in der hauseigenen App hinterlegt sind. Im Prinzip vermarktet das Unternehmen damit mentales Training, um Menschen achtsamer und selbstwirksamer gegenüber Erschöpfung werden zu lassen.

**„Ich fand das damals eher unnötig“**

Einer der beiden Gründer und Geschäftsführer ist der gebürtige Dortmunder Jonas Leve. Auch er hat das Thema „Meditation“ für sich entdeckt und stimmt dieser stillen Mittagspause seiner Angestellten nicht nur zu, sondern mit in sie ein. Das war nicht immer so: „Zwar hat mein Vater schon während meiner Kindheit meditiert, aber ich fand das damals eher unnötig. Nicht nur, weil man als junger Mensch das, was die Eltern tun, prinzipiell kritisch sieht, sondern auch, weil ich dachte, dass das erst etwas für das Alter ab 50 ist“, sagt der 35-Jährige.

**„Mein Wirtschaftsstudium wurde stressiger und ich habe Meditation dann doch mal ausprobiert – und war zu meiner eigenen Überraschung sehr von der Wirkung angetan.“**

Jonas Leve, Geschäftsführer 7Mind GmbH

Sein Freund Manuel Ronnefeldt (32) – der kurz nach ihm in Witten mit dem Studium begonnen hat und mit dem ihn eine Art Sandkastenfreundschaft verbindet – hat seinen Zivildienst in Indien geleistet. Seine Gastfamilie hat regelmäßig Meditation praktiziert und ihm empfohlen, in einen Ashram zu gehen – ein klosterähnliches Meditationszentrum. Als Manuel nach Deutschland zurückkam, wendete sich für Jonas Leve das Blatt: „Mein Wirtschaftsstudium wurde stressiger und ich habe Meditation dann doch mal ausprobiert – und war zu meiner eigenen Überraschung sehr von der Wirkung angetan“, erklärt er seinen Sinneswandel.

Sich das, was andere bis dato nur durch Reisen in ferne Länder oder entsprechende Kontakte erfahren konnten, als Handy-Applikation zu pro-

grammieren, wurde dann 7Mind-Geschichte. Und das verlief in etwa so: Zwei Studenten müssen sich zum Ende ihres Studiums an der Uni Witten-Herdecke entscheiden, ob das, was sie währenddessen entwickelt haben, Hobby bleibt, oder zu einem Unternehmen erwachsen kann. Letzteres trat ein.

**Finanzieller Hebel gesucht**

Jonas Leve – Jahrgang 1984 und strategischer Kopf des Führungsduos – weiß um den berühmten richtigen Zeitpunkt, damit eine Idee zu einem erfolgreichen Produkt werden kann. Er wusste auch, dass es einen finanziellen Hebel braucht, um aus einem studentischen Hobby-Projekt einen richtigen Job zu machen: „Manuel konnte mich zum Ende des Studiums überzeugen, in Witten einen Familienunternehmerkongress als Abschlussveranstaltung unserer Uni-Zeit zu organisieren.“

**Meditieren mit Susanne Klatten**

Dort ließen die beiden unter Leitung des Unternehmers und Zen-Lehrers Paul Kohtes rund 300 Gäste mit Unternehmergrößen wie BMW-Erbin Susanne Klatten und August Oetker, dem Ur-Enkel des Backpulverkonzern-Gründers, gemeinsam meditieren.

Das war neu in Deutschland. Später gab Paul Kohtes den beiden Gründern eine halbe Million Euro, damit sie ihren Start-up-Traum wahr werden lassen konnten: 2014 haben sie sich dann dazu entschieden, ein Unternehmen zu schmieden. Und zur Strategie zählte eben auch, ins „gründungsliebende Berlin“ zu ziehen.

Im Vergleich zu den Gründungszeiten nutzen heute viele große Krankenkassen die 7Mind-Applikation als Präventionsangebot zur Stressbewältigung ihrer Mitglieder. Nach Unternehmensangaben haben bereits 1,8 Millionen Menschen das Programm heruntergeladen. Damit zählt die App laut 7Mind zu den deutschen Marktführern.

**Raus aus der Esoterik-Ecke**

Eine wichtige strategische Entscheidung sei es damals gewesen, Meditation aus der Esoterik-Ecke zu holen und alltagstauglich zu machen. Schließlich wolle oder könne es sich nicht jeder leisten, in einen fernöstlichen Ashram zu gehen, bevor er erkenne, dass das Training des Geistes helfen kann, zum Beispiel emotional weniger erschöpft zu sein. Und nicht jedes Yogastudio hat Meditation im Programm. Dass man aber Gedanken bewusst auf ihren Platz verweisen kann, weiß nur, wer es schonmal ausprobiert hat. Oder andersherum formuliert: Es gibt noch viel Fitnesspotenzial für den Geist. 7Mind will mit seiner App dazu beitragen, es zu erschließen.

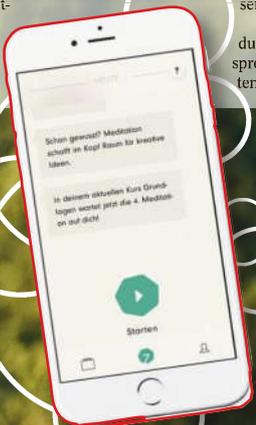


Die „7Mind“-Gründer Jonas Leve (l.) und Manuel Ronnefeldt. FOTO: BENJAMIN MÜLLER

**MEIN ERSTES GELD**

Jonas Leve: „Um mir mein erstes Geld zu verdienen, habe ich mir einen **Job als Zeitungsbote** organisiert. Die Zeitungen habe ich dann im **Dortmunder Kreuzviertel** ausgetragen. Und natürlich erinnere ich mich daran, was ich mir von meinem ersten Geld gekauft habe: einen **Discman**.“ Dazu muss man wissen, dass Jonas Leve sehr gerne Musik hört. „Wenn es die Online-Streaming-Dienste samt ihrer Musik nicht geben würde, würde mir echt etwas fehlen“, sagt Leve.

**SERIE**



Entspannungsübungen mit dem Smartphone...

FOTO: 7MIND/HANDOUT



**WO ZWICKT ES IM KÖRPER?**

Eine Lieblingsmeditation von Jonas Leve und seinen Mitarbeitern ist die sogenannte **Grundlagenmeditation**. Dabei handelt es sich – wie bei allen Meditationen der App – um eine geführte Meditation. Atmen, sich bewusst machen, wie man sich fühlt, wo es im Körper zwickt, welche Gedanken da sind: all das – regelmäßig nach Ansinnen der Geschäftsführer **sieben Minuten praktiziert** – bringt Stille in den Geist.

**Der erste Kurs** der App mit sieben geführten Meditationen **ist kostenfrei**. Weitere Meditationen zu bestimmten Themen können dann **kostenpflichtig hinzugekauft** werden. Die App gibt es zum Beispiel im Google Play Store und im App Store von Apple.

Anzeige



Dein Körper leistet viel - mach es ihm leicht. **Jetzt Haltung/Bewegung analysieren und optimieren!**  
S.A.Z - die neue Adresse für Schmerzvermeidung und Leistungssteigerung.  
Mehr Informationen unter: [saz-bewegt.de](http://saz-bewegt.de)

- Optimierung der Haltungs-Ergonomie
- Strahlenfreie Rückendiagnostik
- Vermessung vor dem Radkauf
- Satteldruckmessung
- Ganganalyse
- Leistungsoptimierung
- Gehschule für Beinamputierte
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Workshops, Schulungen, Aktionstage