

Achtsamkeit in den Alltag integrieren

Mit Mitte 20 wissen viele nicht, wohin sie ihre berufliche Karriere verschlägt. Lena Ulsamer und Tim Hornung schon: sie sind Mitgründerin und Mitgründer von „Remindfully“. Durch ihre Achtsamkeits-App wollen sie mehr gute Gefühle in unsere Welt bringen. Im Interview erzählen sie von der Strategie, die hinter Remindfully steckt.

Text: Sina Vogler / Bilder: Remindfully



Lena du bist Yogalehrerin und Agenturinhaberin, Tim hat ein technisches Vertriebsmanagement-Studium hinter sich. Wie seid ihr auf die Idee gekommen, eine Achtsamkeits-App zu gründen?

Lena Ulsamer: Nach einer meiner Yoga-Stunden kam eine Schülerin auf mich zu und meinte, dass es schwierig für sie ist, Achtsamkeit in ihren Alltag zu integrieren. Sie fragte mich nach Tipps oder einer Anleitung. Mir ist aufgefallen, dass es sowas gar

nicht gibt. Ich wusste von Tim, dass er sich auch für das Thema interessiert. Also habe ihn angerufen und so kam der große Remindfully-Stein ins Rollen.

Um was geht es bei Remindfully?

Tim Hornung: Es geht um Gesundheit im Kopf und um zwischenmenschliche Interaktion. Wir vergessen im Alltag viel zu schnell, uns um uns selbst zu kümmern. Da wollen wir ansetzen und sagen: „Hey, mach mal kurz 'ne kleine Pause“. Du beschäftigst dich kurz mit dir selbst, reflektierst dein Verhalten oder machst an Ort und Stelle eine Achtsamkeitsübung. Ohne Equipment oder Einstiegshürden. Du fängst einfach an.

Achtsamkeit heißt also runterkommen.

Lena: Genau. Achtsamkeit ist die Präsenz im gegenwärtigen Moment. Ohne viel Tamtam oder Hokuspokus, sondern einfach wahrzunehmen, was ich gerade mache. Bewusst hier zu sitzen und dieses Interview zu führen.

Tim: Nicht zu überlegen, was ich später noch erledigen muss oder was gestern schiefging (lacht).

Lena, Gründen ist für dich nichts Neues. Haben dir deine Erfahrungen bei der Gründung von Remindfully geholfen?

Lena: Auf jeden Fall. Yoga und Achtsamkeit haben mir geholfen, um mit dem ganzen Stress klarzukommen und einen kühlen Kopf zu bewahren. Was mit Sicherheit auch nicht immer gelang, aber gerade dann war es gut, Achtsamkeit zu kennen. Dazu kommt mein Vorwissen im Marketing-Bereich, was mir super geholfen hat, das Remindfully Design und unsere Identität als Unternehmen zu definieren.

Was wollt ihr in den nächsten fünf Jahren mit eurem Start-up erreichen?

Lena: Wir wollen ein etabliertes Unternehmen mit klarem Statement sein. Dafür müssen wir jetzt ein Fundament schaffen. Rund um die App haben wir Ideen in Richtung Timer, Bücher oder eine Art Achtsamkeits-Akademie, bei der man tiefer in das Thema einsteigen kann. Seit wir Remindfully haben, laufe ich mit einer anderen Brille durchs Leben. Viel aufmerksamer für kleine Momente im Leben. Diesen Blick möchten wir unserer Community auch ermöglichen. Und wenn wir das in den nächsten fünf Jahren bei mehr und mehr Menschen erreichen, sind wir auf dem besten Weg, unsere Remindfully-Mission zu erfüllen.



Das Gründer-Trio von Remindfully (von links) Tim Hornung, Lena Ulsamer und Martin Rademacher lächelt der Zukunft entgegen. Gemeinsam möchten sie mit ihrer App einen achtsamen Lebensstil in Würzburg und der ganzen Welt verbreiten.

Remindfully

Branche: IT und App-Entwicklung

Gründer*innen: Lena Ulsamer, Tim Hornung, Martin Rademacher

Firmensitz: Würzburg

Gründungsjahr: 2021

Unser Tipp für Gründungsinteressierte:

Freu dich auf die wertvollen Erkenntnisse, die du aus Fehlentscheidungen ziehen kannst!

www.remindfully.app