

Über Aumio

Aumio wurde im März 2020 von Jean Ochel, Tilman Wiewinner, Felix Noller und Simon Senkl gegründet. Die Mission von Aumio ist es, die Methoden der Achtsamkeit und Meditation allen Kindern zugänglich zu machen und sie bei der Bewältigung von psychischen Herausforderungen zu unterstützen. Mit der Aumio App gehen Kinder und Jugendliche auf intergalaktische Reise durch ihren inneren Kosmos. Dabei lernen sie in kurzen Meditationen die Welt ihrer Gefühle und Gedanken kennen.

Die Idee zu Aumio stammt von Jean Ochel, der als Kind selbst von ADHS betroffen war und in seinem Psychologiestudiums an der Freien Universität Berlin den ersten Prototypen entwickelte. Heute besteht das Unternehmen aus 6 Mitarbeitern, die gemeinsam in Berlin und Leipzig daran arbeiten, Kindern und Familien ein Stück Achtsamkeit ins Wohnzimmer zu bringen.

Aumio war Teil des renommierten Spinlab Accelerators (Class 9) und wird durch das Berliner Startup Stipendium, das EXIST Gründerstipendium sowie das Gründerstipendium der Sächsischen Aufbaubank gefördert. Wissenschaftlich begleitet wird das Unternehmen durch Prof. Knaevelsrud und ihren Arbeitsbereich Klinisch-Psychologische Intervention der FU Berlin.

Die App


Die Aumio-App bietet geführte Meditationen und Achtsamkeitsübungen für Kinder und Jugendliche. Im kostenfreien Einführungskurs sind sechs Übungen verfügbar.

Im Abonnement gibt es mehrtägige Kurse und Einzelübungen zu Themen wie Hyperaktivität, Unaufmerksamkeit oder Impulsivität. Die App umfasst aktuell über 50 verschiedene Übungen und Einzelmeditationen. Das inhaltliche Angebot der App wird laufend erweitert.

Die Gründer

Jean Ochel: Jean studierte Klinische Psychologie an der FU Berlin, wo er achtsamkeitsbasierte Methoden in der Psychotherapie kennen lernte. Seine eigenen positiven Erfahrungen wollte er möglichst vielen Kindern verfügbar machen und startete Aumio. Aktuell kümmert sich Jean um die achtsamkeitsbasierten Inhalte der App und um Aumios Partnerschaften.

Tilman Wiewinner: Nach dem Studium der Ingenieurwissenschaften an der TU Hamburg zog es Tilman nach Kalifornien, wo er mehrere Jahre für ein Startup in San Francisco arbeitete. Dort entdeckte er Meditation für sich, die er sich selbst mit einer App beibrachte und seitdem täglich praktiziert. Bei Aumio verantwortet Tilman die Bereiche Vertrieb und Business Development.




Felix Noller: Felix studierte Human Factors in Berlin und Design in Schweden und arbeitete als Designer unter anderen in San Francisco, London und Berlin. Als Mitglied der D4CR Association setzt er sich für die Berücksichtigung von Kinderrechten im Designprozess ein. Bei Aumio kümmert sich Felix um Design und User Research.

Simon Senkl: Nach dem Studium des Wirtschaftsingenieurwesens in Berlin und San Diego arbeitet Simon 5 Jahre lang für Startups im In- und Ausland. Meditation hat Simon dabei geholfen, achtsamer und bewusster zu leben. Diese Erfahrung möchte er nun auch mit Kindern teilen. Bei Aumio verantwortet Simon die Technische Produktentwicklung.

Meditation und Achtsamkeit

Achtsamkeit beschreibt die Fähigkeit, bewusste Entscheidungen zu treffen, statt im Autopiloten durch den Alltag zu fliegen. Durch regelmäßiges Meditieren lässt sich das Gedankenkarussell leichter stoppen und Sorgen auch mal abschalten. Achtsamkeit hilft dabei, Mitgefühl zu entwickeln – für andere, aber auch für sich selbst. All diese Eigenschaften wirken sich bei Kindern positiv auf die unterschiedlichsten Lebensbereiche aus.



Aufmerksamkeit: Regelmäßiges Meditieren stärkt Konzentration und Aufmerksamkeit. Kindern hilft ein Training mit Achtsamkeit dabei, sich weniger ablenken zu lassen und beim Lernen fokussiert zu bleiben – ob zuhause oder in der Schule

Impulsivität: Kinder, die schnell auf Reize in ihrer Umwelt reagieren, neigen dazu, öfter wütend oder aggressiv zu werden. Mit Achtsamkeitsübungen lernen Kinder diese schnellen, undurchdachten Reaktionen abzubremsen und bewusste Handlungsentscheidungen zu treffen.

Schlaf: Durch zu viele Reize finden Kinder teilweise abends nicht die Ruhe abzuschalten und einzuschlafen. Übungen zu Achtsamkeit helfen nachweislich dabei, schneller ein- und erholsamer durchzuschlafen.

In zwei Studien an der FU Berlin mit mehr als 40 Familien konnte bereits nachgewiesen werden, dass die Übungen mit Aumio Kindern helfen. Durch die Nutzung der App wurden Familien darin bestärkt mit ihren Kindern ganz einfach von zuhause aus Meditation und Achtsamkeit zu üben.

Kontakt

Presse: Tilman Wiewinner, tilman@aumio.de

Customer Support und Hilfe zur App: feedback@aumio.de

Sonstige Rückfragen und Anregungen: info@aumio.de