AUSGABE #30, Dezember

- Tourwahnsinn
- Achtsamkeit, Grenzen und Wissenschaft
- Science Snack: Meditation bis in die Haarspitzen
- Achtsamkeit im Dezember
- Was war und was kommt

Hallo Freunde,

was für ein Monat! Der November war für uns einer der ereignisreichsten und schönsten, aber auch anstrengendsten Monate, die wir je bei Minkorrekt hatten. **Drei Wochenenden, sechs Städte, jeweils zwei Auftritte pro Wochenende quer durch Deutschland**. Und das alles zusätzlich zu unserem ganz normalen Alltag in der Forschung, an der Uni und mit den Podcasts.

Es hat wieder unglaublich viel Spaß gemacht, für euch auf der Bühne zu stehen. Aber: Ich musste feststellen, dass ich an meine Grenzen gekommen bin.

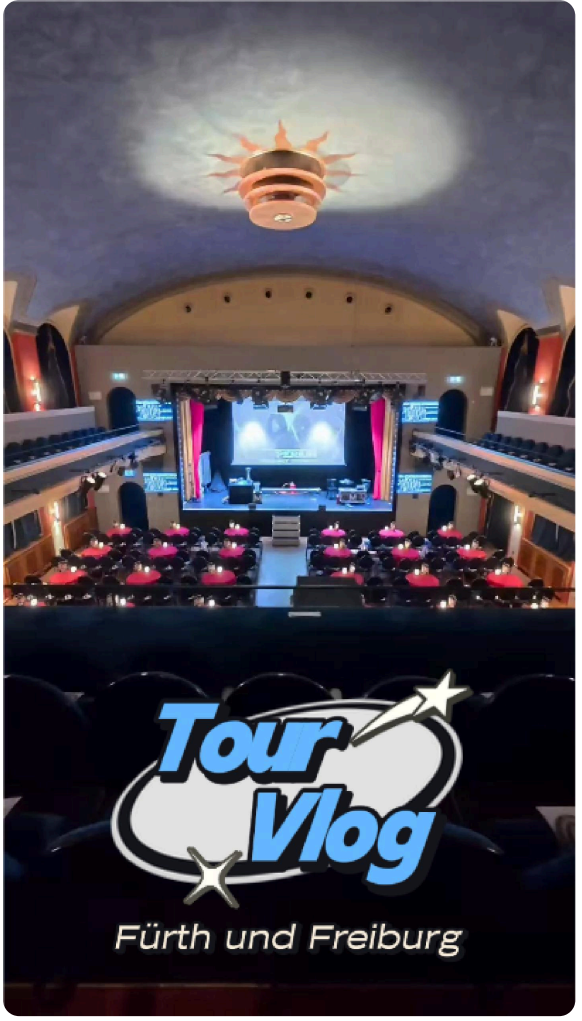
🚎 TOURWAHNSINN

Ja, man muss sich manchmal eingestehen, dass es genug ist, auch wenn man das eigentlich nicht so gerne tut. Ich bin ja eher der Typ, der Schwäche nicht akzeptieren möchte und sich dann wundert, warum die Energie plötzlich weg ist. „Vielleicht liegt es daran, dass du 25 Tage am Stück keinen Tag frei hattest, Idiot?“
Bevor das jetzt zu sehr nach Jammern klingt: Wir sind euch echt dankbar. Sobald wir euch treffen, sobald wir für euch auf der Bühne stehen, ist der ganze Stress verflogen. Eure Reaktionen zu hören (was wir beim Podcast ja nicht haben) und die Gespräche vor und nach der Show sind jedes Mal ein Highlight.

Damit ihr ein Gefühl dafür bekommt, wie unser "Tourwahnsinn" eigentlich aussieht, haben wir zwei kleine VLOGs für euch aufgenommen:

Fürth und Freiburg

Oldenburg und Osnabrück



ZUM VLOG

ZUM VLOG

🧘 ACHTSAMKEIT, GRENZEN UND WISSENSCHAFT

Ende November waren wir dann aber auch endgültig durch. Komplett. Und das hat mich mal wieder über Achtsamkeit nachdenken lassen. Vor allem über Achtsamkeit mit sich selbst.

Achtsamkeit heißt im Kern:

Die Aufmerksamkeit bewusst auf den aktuellen Moment richten, ohne sofort zu bewerten. Nicht in der Zukunft planen, nicht in der

Vergangenheit hängen, sondern wahrnehmen, was jetzt gerade passiert.

Wissenschaftlich ist das gut belegt: Achtsamkeit senkt Stress, reduziert Grübeln, verbessert Konzentration und hilft, besser mit den eigenen Ressourcen umzugehen.

☕ SCIENCE SNACK – MEDITATION BIS IN DIE HAARSPITZEN

Kann regelmäßiges mentales Training wie Achtsamkeit und Mitgefühl wirklich helfen, chronischen Stress messbar zu senken? Und zwar nicht nur gefühlt, sondern objektiv im Körper?
Genau das hat die Studie *Contemplative Mental Training Reduces Hair Glucocorticoid Levels in a Randomized Clinical Trial* untersucht. Statt auf Momentaufnahmen wie Speichel- oder Blutwerte zu setzen, arbeitete das Forschungsteam mit einem ungewöhnlichen Marker: dem Cortisolgehalt im Haar – ein Indikator für **langfristige** Stressbelastung.

Wer hat das untersucht?
Durchgeführt wurde die Studie von einem Team am **Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften**.

Veröffentlicht wurde sie 2021 in der Fachzeitschrift *Psychosomatic Medicine*.

Wie lief die Studie ab?

Insgesamt nahmen **332 gesunde Erwachsene** teil, die zufällig in verschiedene Gruppen eingeteilt wurden. Drei Gruppen durchliefen ein kontemplatives Training über drei bis neun Monate mit **täglicher Praxis (ca. 30 Minuten)** und **wöchentlichen Gruppentreffen**.
Die Trainingsmodule fokussierten auf unterschiedliche Aspekte: Achtsamkeit, Mitgefühl und Perspektivwechsel. Haarproben wurden viermal entnommen (jeweils im Abstand von drei Monaten), um die Konzentration von Cortisol und Cortison zu messen.

Was kam dabei raus?

Alle Trainingsgruppen zeigten eine **deutliche und stabile Reduktion** der Glukokortikoid-Werte im Haar, vor allem innerhalb der ersten sechs Monate. Entscheidend war **nicht der Inhalt**, sondern die **Regelmäßigkeit und Dauer** der Praxis.
Interessant: Der objektive Rückgang der Stressmarker spiegelte sich **nicht immer** im subjektiven Stressempfinden wider. Das heißt: Der Körper war messbar entspannter, auch wenn es sich für die Teilnehmenden nicht immer so anfühlte.

Warum ist das wichtig?

Die Studie zeigt, dass mentales Training mehr ist als ein nettes Achtsamkeits-Tool. Es wirkt **physiologisch messbar** und kann die Stressbelastung im Körper langfristig senken. Wer davon profitieren will, muss allerdings dranbleiben: **Drei bis sechs Monate tägliche Praxis** sind nötig, um die volle Wirkung zu entfalten.
Ein starkes Argument für alle, die langfristig gesund und stabil bleiben wollen: Nicht nur im Kopf, sondern auch im System.

ZUR STUDIE

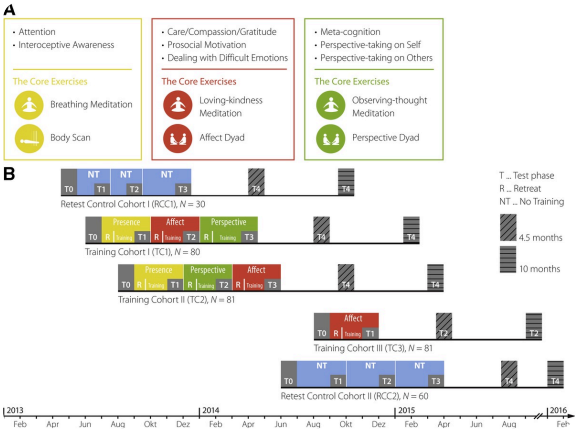


Abb. 1: Trainingsmodule für Achtsamkeit, Mitgefühl und Perspektivwechsel – über 9 Monate hinweg in drei Stufen. Quelle: Contemplative Mental Training Reduces Hair Glucocorticoid Levels in a Randomized Clinical Trial.

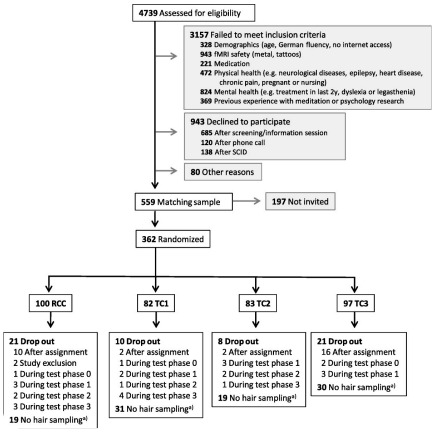


Abb. 2: Ablauf der Studienteilnahme – inklusive Dropouts und Haarprobenanalyse über zwei Rekrutierungszeiträume. Quelle: Contemplative Mental Training Reduces Hair Glucocorticoid Levels in a Randomized Clinical Trial,

Kritische Frage: Kann uns zu viel Achtsamkeit und der Blick auf uns selbst sogar gefühlskalt machen?

Diese spannende Frage hat sich Terra Xplore gestellt und 2021 eine Doku dazu gemacht. Zum YouTube-Video gelangt ihr, wenn ihr hier klickt.

Unabhängig von der Studie sind auch drei Dinge für Achtsamkeit zentral:

1. Aufmerksamkeit im Jetzt: Wahrnehmen, was ich gerade fühle, denke, höre oder körperlich spüre.
2. Ohne sofort zu urteilen: Nicht „gut“ oder „schlecht“ denken, sondern erstmal nur beobachten.
3. Freundlichkeit zu sich selbst: Sich nicht sofort fertig machen, sondern mit sich so umgehen, wie man’s mit einem guten Freund tun würde.

Zum Glück schreibe ich solche Beobachtungen seit einigen Monaten in mein Bullet Journal. So vergesse ich das nicht wieder bis zur nächsten Tour 2027. Da müssen wir Pausen einfach fest einplanen.

🎄 ACHTSAMKEIT IM DEZEMBER

Auch wenn die Familienzeit jetzt wieder trubeliger wird, freue ich mich auf etwas weniger Arbeit und mehr Zuhause. Vielleicht passen ein paar der folgenden Achtsamkeitsübungen auch in euren Dezember:

🎄 **3-Minuten-Check-in**
Kurz hinsetzen, dreimal tief atmen und sich eine Frage stellen:
„Was brauche ich gerade wirklich?“

🎄 **Achtsames Adventsritual**
Einmal jeden Tag einen Moment bewusst tun: Kerze anmachen. Tee trinken. Schneeflocke anschauen (ohne Handy!).

🎄 **Familien-Achtsamkeit**
Ein gemeinsamer „Geräusche-Advent“: Eine Minute lang still sitzen und nur hinhören. Kinder lieben das! Und Erwachsene merken plötzlich, wie laut die Welt eigentlich ist.

ACHTSAMKEIT FÜRS OHR: DER WISSPOD-ADVENTSKALENDER

Unsere Freunde von wissenschaftspodcasts.de haben einen Adventskalender gestartet! Neben 23 anderen richtig guten Wissenschaftspodcasts durften wir am 01.12. das erste Türchen mit einer Folge eröffnen :) Jeden Tag bis zum 24.12. also eine Portion Wissenschaft! Klickt hier, um zum Adventskalender zu gelangen oder auf das Bild:

⏭️ WAS WAR UND WAS KOMMT

UNSER WISSENSCHAFTS-ONLINE-SHOP

Wenn wir auf 2025 zurückblicken, ist eines unserer größten Projekte natürlich unser neuer **Wissenschafts-Shop eMpirie**. Zwei Jahre haben wir daran gearbeitet: von der ersten Idee über Designs, Materialtests und Produktauswahl bis hin zum Launch. Und dass ihr den Shop so begeistert angenommen habt, macht uns wirklich glücklich.

Falls ihr noch etwas Wissenschaft zu Weihnachten verschenken wollt: Vielleicht findet ihr ja im Shop noch etwas Schönes!

2026 wollen wir die eMpirie auch weiter ausbauen. Wir haben schon viele Ideen und arbeiten bereits an neuen Produkten für euch (und uns).

NEUE SHOW

Auch eine neue Show ist in Arbeit: Ein erstes Konzept steht, wir haben schon ein neues Franchise für das Intro-Video entdeckt (irgendeine Idee, welches?) und die ersten Ideen für neue Experimente sind auch schon notiert. Aber das hat alles noch etwas Zeit. Wir wollen 2026 schließlich achtsam mit uns und unseren Ressourcen starten.

WEIHNACHTSPAUSE BEI MINKORREKT

Auch wir machen im Dezember ein bisschen Pause.

Die letzte Folge 2025 erscheint am 16. Dezember, und im neuen Jahr sind wir ab dem 6. Januar 2026 wieder für euch da.

Dazwischen versuchen wir noch, die traditionelle Nobelpreis-Folge unterzubringen! Allerdings ohne Versprechen. Achtsamkeit, ihr wisst ja.

Danke für ein tolles Minkorrekt Jahr 2025 mit euch!

Möge euer Stresslevel im Dezember exponentiell abfallen,

mögen eure Ruhephasen linear zunehmen,

und möge euer Glühwein-Spiegel immer unterhalb des kritischen Bereichs bleiben.

In diesem Sinne:

Frohe Feiertage, bleibt gesund und passt gut auf euch auf.

Wir hören uns im neuen Jahr!

Nicolas, Reini und Katrin

Minkorrekt GmbH
Kämpenstr. 55
45147 Essen

Du erhältst diese E-Mail, weil du dich für den Minkorrekt-Newsletter angemeldet hast. Du kannst ihn jederzeit über den folgenden Link deabonnieren:

Abbestellen

Impressum und Datenschutzerklärung