

Achtsamkeit verspricht mehr Entspannung und Gelassenheit, weniger Stress oder auch gesteigerten Fokus. Tatsächlich belegen immer mehr wissenschaftliche Studien den positiven Einfluss von Mindfulness auf Körper, Geist und Psyche. Um von den Vorteilen der Achtsamkeit zu profitieren, ist es wichtig, sich die Praxis zur Gewohnheit zu machen. Achtsamkeit Apps helfen dir dabei, Meditation und anderen Achtsamkeitsübungen täglich in deinen Alltag zu integrieren.

Zu meinen persönlichen Favoriten gehören die Achtsamkeits-Apps Calm, Headspace und Insight Timer.

Calm ist auf Platz 13 der beliebtesten Apple Apps im Bereich Gesundheit und Fitness und hat über 10.000.000 Downloads auf Android. Die Achtsamkeits-App bietet dir zeitlich flexible Meditationen, Atemübungen und Schlafgeschichten für mehr Achtsamkeit in deinem Alltag.

Headspace wurde im August 2021 von [Stiftung Warentest](#) mit der Note 1.7 ausgezeichnet und ist mit 70 Millionen Nutzern eine der beliebtesten Achtsamkeit Apps weltweit. Hier findest du nicht nur eine Vielzahl verschiedener Meditation und Übungen, sondern wirst in deiner Mindfulness-Praxis begleitet und kannst deine Fragen stellen. Headspace ist dank eines Grundlagenkurses die ideale App für Anfänger.

Insight Timer ist aus meiner Sicht der beste kostenlose Meditationstimer und eignet sich besonders für Menschen, die mit Achtsamkeit schon vertraut sind. Die App beinhaltet zahlreiche Meditationen zu verschiedensten Themen von Experten weltweit. Android Nutzer bewerten die App mit 4.8 von 5 Sternen, iOS Nutzer sogar mit 4.9 Sternen.

Was ist Mindfulness?

Achtsamkeit bedeutet sowohl körperlich, als auch geistig im Hier und Jetzt zu sein. Durch das medizinische Achtsamkeitstraining MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), das in den 1970ern von dem Molekularbiologen Jon Kabat Zinn entwickelt wurde, gewinnt das Konzept aus dem Buddhismus in den letzten Jahren auch in der westlichen Welt immer mehr an Popularität.

Jon Kabat Zinn definiert Achtsamkeit als “das Gewahrsein, das entsteht, wenn man absichtlich, im gegenwärtigen Moment und ohne zu urteilen, aufmerksam ist”. ((Purser, Ronald & Forbes, David & Burke, Adam. (2016). Handbook of Mindfulness: Culture, Context and Social Engagement. (Preface and TOC only).. 10.1007/978-3-319-44019-4.))

Achtsamkeit ist Übungssache und gerade in Zeiten von Social Media, wo Meinungen, Likes und Kommentare für viele zur neuen Währung geworden sind, kann eine urteilsfreie Sichtweise eine willkommene Abwechslung sein. Statt permanent zu bewerten, fordert Achtsamkeit uns auf, uns auf das zu konzentrieren, was außerhalb unserer Gedanken liegt, indem wir uns beispielsweise auf die Atmung fokussieren.

Wissenschaftliche Vorteile von Achtsamkeit

Achtsamkeitspraktiken werden heute von Wissenschaftlern mit zahlreichen Vorteilen für Gesundheit und Psyche in Verbindung gebracht. Die folgenden Vorteile sind nur einige derer, die in der Literatur zu finden sind.

- Verbessert das Arbeitsgedächtnis ((Jha, A. P., Stanley, E. A., Kiyonaga, A., Wong, L., & Gelfand, L. (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion*, 10(1), 54.))
- Mindert negative Gedankenmuster ((Teasdale, J. D. (1999). Emotional processing, three modes of mind and the prevention of relapse in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 37(1), 53-77.))
- Reduziert Angstzustände ((Vøllestad, J., Sivertsen, B., & Nielsen, G. H. (2011). Mindfulness-based stress reduction for patients with anxiety disorders: Evaluation in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49(4), 281-288.))
- Verringert emotionale Reaktivität ((Ortner, C.N.M., Kilner, S.J., & Zelazo, P.D. (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. *Motivation and Emotion*, 31(3), 271–283.))
- Reduziert Stress ((Donald, J. N., Atkins, P. W. B., Parker, P. D., Christie, A. M., & Ryan, R. M. (2016). Daily stress and the benefits of mindfulness: Examining the daily and longitudinal relations between present-moment

awareness and stress responses. *Journal of Research in Personality*, 65, 30-37.))

- Verbessert die allgemeine Gesundheit ((Jacobs, I., Wollny, A., Sim, C., & Horsch, A. (2016). Mindfulness facets, trait emotional intelligence, emotional distress, and multiple health behaviors: A serial two-mediator model. *Scandinavian Journal of Psychology*, 57, 207-214.))
- Verringert depressive Symptome ((Falsafi, N. (2016). A randomized controlled trial of mindfulness versus yoga: Effects on depression and/or anxiety in college students. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 22, 483-497.))
- Verbessert die Fähigkeit mit Krankheit umzugehen ((Zernicke, K. A., Campbell, T. S., Specia, M., Ruff, K. M., Tamagawa, R., & Carlson, L. E. (2016). The eCALM trial: eTherapy for cancer applying mindfulness. Exploratory analyses of the associations between online mindfulness-based cancer recovery participation and changes in mood, stress symptoms, mindfulness, posttraumatic growth, and spirituality. *Mindfulness*, 7, 1071-1081.))
- Erleichtert den Genesungsprozess ((Zhang, J., Zhou, Y., Feng, Z., Fan, Y., Zeng, G., & Wei, L. (2017). Randomized controlled trial of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on posttraumatic growth of Chinese breast cancer survivors. *Psychology, Health & Medicine*, 22, 94-109.))

Besonders die tägliche Nutzung von Smartphones heutzutage legt die Frage nahe, wie Smartphones Achtsamkeit beeinflussen. Werden Smartphones zwanghaft und ständig benutzt, bewirken sie das Gegenteil von dem, was Achtsamkeit zum Ziel hat: urteilsfrei im Moment sein.

Trotzdem kann das Smartphone auch ein hilfreiches Tool sein, um mit Leichtigkeit eine Achtsamkeitspraxis in den Alltag zu integrieren. Eine große Auswahl verschiedener Achtsamkeits-Apps versorgt dich nicht nur mit den passenden Meditationen, sondern bietet dir auch Kurse und Inspiration, um dir den Einstieg in die Achtsamkeit zu erleichtern.

Hier habe ich dir die 15 besten Achtsamkeits-Apps aufgelistet.

Die besten Achtsamkeit Apps

7Mind: Beste Achtsamkeits-App für jede Lebenssituation

7Mind, © 7Mind

7Mind ist **Deutschlands beliebteste App für Achtsamkeit und Meditation**. Die Übungen sind wissenschaftlich fundiert und helfen dir je nach Bedarf, besser zu schlafen, dich weniger gestresst zu fühlen, zu entspannen und deine Konzentration zu verbessern.

In der Bibliothek findest du Atemübungen, SOS-Meditationen, Schlafgeschichten oder auch Naturklänge. Verbinde die Achtsamkeits-App mit Apple Health, um deine Achtsamkeitspraxis festzuhalten. 7Mind bietet dir außerdem einen kostenlosen Grundlagenkurs zum Thema Meditation und Achtsamkeit.

- **[Android](#), Bewertung:** ø 4.7 mit 14.849 Bewertungen (05.08.2021)
- **Android Downloads:** 1.000.000+
- **[iOS](#), Bewertung:** ø 4.5 mit 6.933 Bewertungen (05.08.2021)
- **Mobil/ Desktop Version:** Mobil
- **Spezielle Funktionen:** 100+ geführte Meditationen, Themenkurse, Schlafgeschichten, Mini-Meditationen, Meditationen für Kinder, Naturklänge, Visualisierungen, Apple Health Integration
- **Sprachoptionen:** Deutsch, Englisch, Französisch, Niederländisch

Empfohlen für: Alle, nach Achtsamkeitsübungen für jede Lebenssituation suchen.

Kosten: Kostenlos, In-App Käufe ab €5.49 (iOS) / €0.99 (Android)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=de.sevenmind.android&hl=de&gl=U>

S

<https://apps.apple.com/de/app/7mind-meditation-sleep/id943347681>

Headspace: Beste App um Mindfulness zur Gewohnheit zu machen
Headspace, © Headspace Inc.

Die Mindfulness App Headspace ist mit über 70 Millionen Nutzern in mehr als 190 Ländern (nach Angaben des App-Herstellers) wohl die meist genutzte Achtsamkeits-App weltweit. In Deutschland rangiert sie im App Store auf Platz 29 im Bereich Gesundheit und Fitness. Bei Android hat sie mehr als 10 Millionen Downloads.

Neben einem kostenlosen 10-tägigen Grundlagenkurs findest du auf der App zahlreiche Themen-bezogene Übungen und Meditationen. Wechselnde Tagesmeditationen, **achtsame Momente während des Alltags** und Animationen, die dir neue Fähigkeiten beibringen und deine Fragen beantworten, erleichtern es dir, dir Achtsamkeit zur Gewohnheit zu machen.

- **Android, Bewertung:** ø 4.5 mit 235.990 Bewertungen (05.08.2021)
- **Android Downloads:** 10.000.000+
- **iOS, Bewertung:** ø 4.8 mit 60.236 Bewertungen (05.08.2021)
- **Mobil/ Desktop Version:** Mobil + Desktop
- **Spezielle Funktionen:** Apple Watch, iMessage, kostenloser Grundkurs, 100+ geführte Meditationen, Tagesmeditation, achtsame Momente, Schlafübungen, SOS Übungen, Mini-Meditationen, Headspace Animation, Sync mit Apple Health
- **Sprachoptionen:** Deutsch, Englisch, Französisch, Portugiesisch, Spanisch

Empfohlen für: Alle, die Achtsamkeit lernen und sich zur Gewohnheit machen wollen.

Kosten: Kostenlos, In-App Käufe ab €12.49 (iOS) / €6.49 (Android)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.getsomeheadspace.android&hl=de&gl=US>

<https://apps.apple.com/de/app/headspace-meditation-sleep/id493145008>

Balloon: Beste App für Meditationen von Achtsamkeitsexperten

Balloon, © G+J Innovation GmbH

Balloon soll dein Leben mithilfe **geführter Audio-Meditationen** leichter machen und dich dem Thema Meditation Schritt für Schritt näher bringen. In der Balloon-Bibliothek findest du unter anderem viele Meditationen zum Thema Dankbarkeit. Die Inhalte wurden von Deutschlands führenden Achtsamkeits-Experten entwickelt und eingesprochen.

Wenn du noch tiefer in das Thema Achtsamkeit einsteigen möchtest, kannst du den kostenlosen Grundlagenkurs machen und dort Methoden und Techniken lernen, um mehr Ruhe im Alltag zu finden.

- **Android**, **Bewertung:** ø 4.5 mit 663 Bewertungen (05.08.2021)
- **Android Downloads:** 100.000+
- **iOS**, **Bewertung:** ø 4.7 mit 375 Bewertungen (05.08.2021)
- **Mobil/ Desktop Version:** Mobil + Desktop
- **Spezielle Funktionen:** Meditations-Bibliothek, Einzel-Meditationen, Grundlagenkurs, vertiefende Themenkurse, Begleitmails
- **Sprachoptionen:** Deutsch

Empfohlen für: Alle, die mit Meditation mehr Achtsamkeit in ihrem Leben etablieren wollen, um so den Fokus leichter auf das Gute lenken zu können.

Kosten: Kostenlos, In-App Käufe ab €11.99 (iOS) / €11.99 (Android)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.greenhouse.balloon>

<https://apps.apple.com/DE/app/id1259131200?mt=8>

Ein guter Plan: Beste App für Journaling und Mindfulness

Ein guter Plan, © EGP Verlag GmbH

Ein guter Plan fokussiert sich darauf, Achtsamkeit in deinen Alltag zu bringen und deine **(Selbst)Wertschätzung und Dankbarkeit zu steigern**. Durch die Gewohnheit der täglichen Reflexion kannst du Stressmuster erkennen und Dankbarkeit ausdrücken, um so zufriedener und entspannter zu leben.

Die App basiert auf dem Bestseller "Ein guter Plan". In der digitalen Version kannst du mithilfe der Achtsamkeitsampel täglich die Faktoren bewerten, die den größten Einfluss auf den Wohlbefinden haben und [Dankbarkeitstagebuch](#) führen, um das Gute in den kleinen Dingen zu erkennen.

- [Android](#), **Bewertung:** ø 4.7 mit 229 Bewertungen (05.08.2021)
- **Android Downloads:** 10.000+
- [iOS](#), **Bewertung:** ø 4.7 mit 8.111 Bewertungen (05.08.2021)
- **Mobil/ Desktop Version:** Mobil + Desktop
- **Spezielle Funktionen:** Achtsamkeitsampel, Dankbarkeitstagebuch, Logbuch, Erinnerung, Dark Mode, grafische Auswertung
- **Sprachoptionen:** Deutsch

Empfohlen für: Alle, die mit guten Gewohnheiten und Achtsamkeit ihr Leben verändern wollen und immer wieder Motivation und Inspiration suchen, um dranzubleiben.

Kosten: Kostenlos

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.egp&hl=de&gl=US>

<https://apps.apple.com/de/app/ein-guter-plan-die-app/id1466962236>

Calm: Beste Achtsamkeits-App für Flexibilität

Calm, © Calm.com

Calm rangiert noch vor Headspace auf Platz 13 in Gesundheit und Fitness im App Store. Die Achtsamkeits-App bietet dir zeitlich flexible **Meditationen mit einer Länge von 3, 5, 10, 15, 20 oder 25 Minuten**, Atemprogramme, Masterklassen und Schlafgeschichten. Jeden Tag erhältst du ein neues 10-Minuten-Programm zur täglichen Mindfulness-Praxis.

Die App ist ideal für Einsteiger, beinhaltet aber auch 7- und 21-Tages-Programme für fortgeschrittenen und erfahrenen Nutzer. Wenn du mal keine Lust auf eine geführte Meditation hast, kannst du auch zeitgesteuerte Meditationen ohne Anleitung machen oder einfach Naturgeräuschen lauschen. Deinen Fortschritt kannst du mit Streaks im Auge behalten.

- **Android, Bewertung:** ø 4.3 mit 421.390 Bewertungen (05.08.2021)
- **Android Downloads:** 10.000.000+
- **iOS, Bewertung:** ø 4.7 mit 51.867 Bewertungen (05.08.2021)
- **Mobil/ Desktop Version:** Mobil + Desktop
- **Spezielle Funktionen:** Apple TV, Apple Watch, tägliches 10-Minuten-Achtsamkeits-Programm, Geschichten zum Einschlafen, 7- und 21-Tages-Programme, monatliche Masterklassen, Atemübungen, Fokus-Musik, Meditationen ohne Anleitung, Naturgeräusche, Streaks, Sync mit Apple Health
- **Sprachoptionen:** Deutsch, Englisch, Französisch, Japanisch, Koreanisch, Portugiesisch, Spanisch

Empfohlen für: Alle, die nach einer zeitlich flexiblen und umfassenden Meditations- und Achtsamkeits-App suchen, um Mindfulness regelmäßig zu praktizieren.

Kosten: Kostenlos, In-App Käufe ab €15.99 (iOS) / €0.99 (Android)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.calm.android&hl=de&gl=US>

<https://apps.apple.com/de/app/calm/id571800810>

Die Achtsamkeit App: Beste App für personalisierte Meditationen
The Mindfulness App, © MindApps

Die Achtsamkeit App beinhaltet über 300 geführte Meditationen und Kurse aus von Experten aus aller Welt in über 10 Sprachen. Neben der Option in Stille zu

meditieren, kannst du dir deine Meditationen auch mit Glocken, Hintergrundgeräuschen und Einführungen personalisieren.

Die **Sitzungen dauern zwischen 3 und 99 Minuten je nach Vorliebe**, die Anzahl der meditierten Minuten kannst du speichern und in deinen Benutzerstatistiken verfolgen. Damit du deine Praxis nicht vergisst, kannst du dir in Die Achtsamkeit App Erinnerungen einstellen. Neue Nutzer können außerdem eine Woche lang in der Testversion kostenlos auf Premium-Inhalte zugreifen.

- **[Android](#), Bewertung:** ø 4.5 mit 16.014 Bewertungen (05.08.2021)
- **Android Downloads:** 1.000.000+
- **[iOS](#), Bewertung:** ø 4.6 mit 1.339 Bewertungen (05.08.2021)
- **Mobil/ Desktop Version:** Mobil
- **Spezielle Funktionen:** Apple Watch, Benutzerstatistiken, Erinnerungen, Sync mit Apple Health, 3-99-minütige Sitzungen, still oder geführt, benutzerdefinierte Meditationen, Premium-Inhalte eine Woche kosten
- **Sprachoptionen:** Deutsch, Dänisch, Englisch, Finnisch, Französisch, Italienisch, Japanisch, Niederländisch, Norwegisch (Bokmål), Portugiesisch, Schwedisch, Spanisch, Tradit. Chinesisch, Vereinf. Chinesisch

Empfohlen für: Alle, die ihre Meditationen für mehr Achtsamkeit personalisieren wollen.

Kosten: Kostenlos, In-App Käufe ab €1.09 (iOS) / €4.99 (Android)

https://play.google.com/store/apps/details?id=se.lichtenstein.mind.en&hl=en_US

<https://apps.apple.com/de/app/the-mindfulness-app/id417071430>

stoic.: Beste Journaling-App für mehr Achtsamkeit

stoic., © Stoic app inc.

Bei stoic geht es nicht alleine darum, Tagebuch zu schreiben, sondern auch darum die Philosophie des Stoizismus zu erlernen, mit Stress gut umzugehen, deine Stimmung zu tracken und eine Achtsamkeits- und Reflexionspraxis zu

etablieren. Die App versteht sich **als Mental Health Tracker, die dir helfen soll, ein dankbares, glückliches und ruhiges Leben zu führen.**

Neben Journaling-Optionen beinhaltet stoic. auch Achtsamkeitsübungen, Dankbarkeitsübungen und Atemübungen. Gerade diese Extra-Features und die positiven Feedback-Loops machen die App zu einer meiner Favoriten.

- **Android**, **Bewertung:** ø 4.0 mit 395 Bewertungen (05.08.2021)
- **Android Downloads:** 100.000+
- **iOS**, **Bewertung:** ø 4.8 mit 20 Bewertungen (05.08.2021)
- **Mobil/ Desktop Version:** Mobil + Desktop
- **Spezielle Funktionen:** Apple Watch, iMessage, Reflexions-Übungen, Atemübungen, Zitate, Tagebuchschreiben, Visualisierungen, Dankbarkeit, Philosophie
- **Sprachoptionen:** Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Polnisch, Schwedisch, Spanisch

Empfohlen für: Alle, die durch Reflexions- und Dankbarkeitsübungen mehr Achtsamkeit in ihren Alltag bringen wollen.

Kosten: Kostenlos, In-App Käufe ab €6.49 (iOS) / €2.99 (Android)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.stoicroutine.stoic&hl=de&gl=US>

<https://apps.apple.com/de/app/stoic/id1312926037>

Higher Self: Beste App für Mindfulness und Spiritualität

Higher Self, © Laura Seiler Life Coaching GmbH

Die Higher Self App versteht sich als spirituelles Fitnessstudio, mit dem du lernen kannst ein erfülltes, selbstbestimmtes und ausgeglichenes Leben zu führen. Jede Woche erhältst du Inspirationen, Tools und Techniken von Deutschlands erfolgreichstem spiritual Life Coach Laura Malina Seiler.

Wähle in der App aus **über 40 Meditationen, Achtsamkeitsübungen, Powertalks, EFT- und Coaching Sessions**, um dich mit deinem höheren Selbst

zu verbinden. Über die App kannst du außerdem auch auf andere Online Kurse zugreifen. Über die Higher Self App begleitet Laura Malina Seiler dich auf deinem Weg zu mehr Achtsamkeit, Selbstliebe und Glück.

- **Android**, **Bewertung:** ø 4.4 mit 420 Bewertungen (05.08.2021)
- **Android Downloads:** 10.000+
- **iOS**, **Bewertung:** ø 4.7 mit 424 Bewertungen (05.08.2021)
- **Mobil/ Desktop Version:** Mobil + Desktop
- **Spezielle Funktionen:** Meditationen, Adventskalender, Online-Trainings, EFT-Sessions, Challenges, Podcast
- **Sprachoptionen:** Deutsch

Empfohlen für: Alle, die mithilfe eines erfolgreichen Life Coaches mehr Achtsamkeit kultivieren und ein selbstbestimmtes Leben führen wollen.

Kosten: Kostenlos, In-App Käufe ab €4.99 (iOS)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lauraseiler.higherself&hl=de&gl=US>

<https://apps.apple.com/de/app/higher-self/id1537390644>

Insight Timer: Beste kostenlose Achtsamkeit App

Insight Timer, © Insight Network Inc

Auf der Insight Timer App kannst du dir täglich kostenlos und werbefrei geführte Meditationen auf Deutsch und anderen Sprachen anhören. Neben der beliebten Timer-Funktion erwarten dich geführte Meditationen und Vorträge von Meditations- und Achtsamkeitsexperten, sowie führenden Neurowissenschaftlern, Psychologen und Professoren.

Im Vergleich zu anderen Achtsamkeits-Apps kannst du bei Insight Timer **Diskussionsgruppen beitreten und Teil der Community werden**. Nach einer erfolgreichen Mindfulness-Session wird dir angezeigt, wie viele Tage du bereits in Folge drangeblieben bist. Zu den Meditationsarten innerhalb der App gehören weltliche Achtsamkeit, Zen, MBSR, Vipassana oder auch Yoga Nidra.

- **Android**, Bewertung: ø 4.9 mit 135.099 Bewertungen (05.08.2021)
- **Android Downloads:** 5.000.000+
- **iOS**, Bewertung: ø 4.8 mit 11.511 Bewertungen (05.08.2021)
- **Mobil/ Desktop Version:** Mobil + Desktop
- **Spezielle Funktionen:** Apple Watch, tausende geführte Meditationen, versch. Meditationsarten, Klanglandschaften, Meditationstimer, Diskussionsgruppen, Statistiken, Meilensteine, Sync mit Apple Health
- **Sprachoptionen:** Englisch

Empfohlen für: Alle, die nicht nur Achtsamkeit praktizieren, sondern Teil einer Community werden wollen.

Kosten: Kostenlos, In-App Käufe ab €5.49 (iOS) / €1.99 (Android)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.spotlightsix.zentimerlite2&hl=de&gl=US>

<https://apps.apple.com/de/app/insight-timer-meditation-app/id337472899>

Mindance: Beste App für Achtsamkeits-Ziele

Mindance, © Mindance

Die Mindfulness App Mindance ist **dein persönlicher Assistent für mehr Wohlbefinden und Achtsamkeit**. Wähle aus einer Auswahl verschiedener Trainingszielen das richtige für dich und nutze deinen persönlichen Trainingsplan, um deine individuellen Ziele zu erreichen. Ein Sprecher leitet dich Schritt für Schritt durch die Übungen und Techniken.

- **Android**, Bewertung: ø 4.3 mit 26 Bewertungen (05.08.2021)
- **Android Downloads:** 1.000+
- **iOS**, Bewertung: ø 4.7 mit 38 Bewertungen (05.08.2021)
- **Mobil/ Desktop Version:** Mobil + Desktop
- **Spezielle Funktionen:**
- **Sprachoptionen:** Deutsch

Empfohlen für: Alle, die mit einem persönlichen Trainingsplan ihre Achtsamkeits-Ziele erreichen wollen.

Kosten: Kostenlos, In-App Käufe ab €10.99 (iOS) / €9.99 (Android)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mindancern.android&hl=de&gl=US>

<https://apps.apple.com/de/app/mindance/id1368610316>

Breathe: Bester Meditations- und Achtsamkeits-Timer

Breathe, © idearockers GmbH

Breathe ist ein Meditations-Timer, der dir hilft deine **Achtsamkeitsübungen ganz einfach zu timen**. Stelle die Dauer deiner Meditation ein, lass dich durch Musik oder Naturgeräusche begleiten und wähle individuelle Töne für Beginn und Ende deiner Praxis. Mithilfe der Intervall-Funktion, weißt du, wie viel Zeit vergangen ist und kannst dich immer wieder neu fokussieren.

- **Android, Bewertung:** ø 4.4 mit 570 Bewertungen (05.08.2021)
- **Android Downloads:** 10.000+
- **iOS, Bewertung:** ø 4.7 mit 766 Bewertungen (05.08.2021)
- **Mobil/ Desktop Version:** Mobil + Desktop
- **Spezielle Funktionen:** Meditations-Timer, Intervall-Funktion, Sync mit Apple Health, Musik, Naturgeräusche
- **Sprachoptionen:** Deutsch, Englisch

Empfohlen für: Alle, die sich eine einfach zu bedienende App wünschen, mit der sie Achtsamkeitsübungen timen können.

Kosten: Kostenlos, In-App Käufe ab €4.49 (iOS) / €3.99 (Android)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.idearockers.breathe&hl=de&gl=US>

<https://apps.apple.com/de/app/breathe-meditation-timer/id1087354227>

Serenity: Beste App für einfache geführte Achtsamkeitstechniken

Serenity, © Olson Meditation and Mindfulness Apps Ltd

Serenity bietet dir einfache geführte Meditations- und **Achtsamkeitstechniken für Schlaf, Ruhe und Entspannung**. Mit einem kostenlosen 7-Tage Audiokurs lernst du die Grundlagen kennen, um Achtsamkeit in deinen Alltag zu integrieren. Die Achtsamkeit App beinhaltet schnelle Meditationen, Meditationen für Kinder und Dankbarkeitsübungen.

- **Android, Bewertung:** ø 4.9 mit 30.948 Bewertungen (05.08.2021)
- **Android Downloads:** 1.000.000+
- **iOS, Bewertung:** ø 4.8 mit 817 Bewertungen (05.08.2021)
- **Mobil/ Desktop Version:** Mobil + Desktop
- **Spezielle Funktionen:** Meditations- und Achtsamkeitstechniken, schnelle Meditationen, Meditationen für Kinder, Dankbarkeitsübungen, Grundlagenkurs, Statistiken, Apple Health, Airplay
- **Sprachoptionen:** Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Spanisch

Empfohlen für: Alle, die eine Achtsamkeits-App suchen, mit der sie die Grundlagen erlernen können.

Kosten: Kostenlos, In-App Käufe ab €7.49 (iOS) / €3.99 (Android)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.co.serenity.guided.meditation&hl=de&gl=US>

<https://apps.apple.com/de/app/serenity-guided-meditation/id1414802569>

Relax Meditation: Beste App für Achtsamkeitsmeditationen

Relax Meditation, © Ipnos Software Inc.

Die Achtsamkeit App Relax Meditation fokussiert sich auf das Thema Achtsamkeitsmeditationen. Mit dem **kostenlosen 5-tägigen Einführungsprogramm** kannst du testen, welchen Einfluss Achtsamkeit auf dein Leben hat.

- **Android**, Bewertung: ø 4.7 mit 21.446 Bewertungen (05.08.2021)
- **Android Downloads:** 100.000+
- **iOS**, Bewertung: ø 4.6 mit 482 Bewertungen (05.08.2021)
- **Mobil/ Desktop Version:** Mobil + Desktop
- **Spezielle Funktionen:** Apple Watch, Achtsamkeitsmeditationen, 5-tägiges Einführungsprogramm
- **Sprachoptionen:** Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Japanisch, Koreanisch, Russisch, Spanisch, Vereinf. Chinesisch

Empfohlen für: Alle, die erleben wollen, welchen Einfluss Achtsamkeitsmeditationen auf ihr Leben haben.

Kosten: Kostenlos, In-App Käufe ab €4.99 (iOS) / €2.99 (Android)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=ipnossoft.rma.premium&hl=de&gl=US>

<https://apps.apple.com/de/app/relax-meditation-guided-mind/id367506176>

Balance (iOS): Beste App für Meditations-Coaching

Balance, © Elevate, Inc.

Balance ist dein persönlicher Meditations-Coach. Jeden Tag beantwortest du Fragen zu deiner Erfahrung, deinen Zielen und deinen Vorlieben. Auf dieser Basis bekommst du **jeden Tag eine neue Meditation, die zu deinen Bedürfnissen passt**. Die täglichen Meditationen sind Teil 10-tägiger Programme, mit denen du neue Fähigkeiten für deine Ziele lernst.

Bei Download der App erhältst du für den Rest des Jahres 2021 ein Jahr Balance geschenkt. Wenn du zwischendurch Lust auf eine Meditation hast, kannst du jederzeit eine Einzelmeditation zu verschiedenen Themen machen.

- **iOS, Bewertung:** ø 4.9 mit 2.282 Bewertungen (05.08.2021)
- **Mobil/ Desktop Version:** Mobil + Desktop
- **Spezielle Funktionen:** personalisierte geführte Meditationen, 10-tägige Programme, Einzelmeditationen, Badge-Programm, individuelle Dauer der Session, Atemübungen
- **Sprachoptionen:** Englisch

Empfohlen für: Alle, die lernen wollen, zu meditieren, um ihre Achtsamkeit zu steigern.

Kosten: Kostenlos, In-App Käufe ab €10.99 (iOS)

<https://apps.apple.com/de/app/balance-meditation-sleep/id1361356590>

Simple Habit: Beste App für besseren Schlaf durch Achtsamkeit

Simple Habit, © Simple Habit, Inc.

Simple Habit ist eine Achtsamkeits-App, die dir hilft **dein Wohlbefinden zu steigern und deinen Schlaf zu verbessern**. Mindfulness-Praktiken, Meditationen, tägliche Motivation, geführte Schlaf-Sessions und Coaching führender Experten helfen dir, dich weniger gestresst zu fühlen und besser zu schlafen.

- **Android, Bewertung:** ø 4.7 mit 42.273 Bewertungen (05.08.2021)
- **Android Downloads:** 1.000.000+
- **iOS, Bewertung:** ø 4.7 mit 783 Bewertungen (05.08.2021)
- **Mobil/ Desktop Version:** Mobil + Desktop
- **Spezielle Funktionen:** Apple Watch, iMessage, Achtsamkeitsübungen, Meditationen, Fortschritte tracken, On-the-Go-Feature für Angstzustände, motivierende Reden, Coaching Content, Streaks, Apple Health

- **Sprachoptionen:** Englisch

Empfohlen für: Alle, die sich mithilfe von Achtsamkeit weniger gestresst und glücklicher fühlen wollen.

Kosten: Kostenlos, In-App Käufe ab €3.99 (iOS) / €4.99 (Android)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.simplehabit.simplehabitapp&hl=de&gl=US>

<https://apps.apple.com/de/app/simple-habit-sleep-meditation/id1093360165>

Fazit

Dein Smartphone muss nicht zwangsläufig ein Hindernis für mehr Achtsamkeit im Alltag sein, sondern kann dir mithilfe einer Achtsamkeits-App erleichtern, Mindfulness zu einer Gewohnheit zu machen. Wie immer gilt, finde eine App, die dich anspricht und zu deinen Bedürfnissen passt und dann probiere sie aus, um dir dein eigenes Urteil zu bilden.

Ich empfehle dir eine App zu wählen, bei der du deinen Fortschritt verfolgen kannst. Wenn du siehst, wie oft du deine Achtsamkeits-Praxis bereits erfolgreich durchgeführt hast, wird es dir viel leichter fallen dranzubleiben. Wenn du gerade erst mit Meditationen und Achtsamkeitsübungen anfängst, entscheide dich für eine Achtsamkeit App, bei der du die Dauer deiner Praxis nach und nach verlängern kannst.

Das Wichtigste ist, dass du Spaß daran hast, die App zu nutzen und sie dich inspiriert und motiviert Achtsamkeit zu praktizieren, damit du die positive Wirkung der Praxis in deinem eigenen Leben erfahren kannst.