

Mindfulness, Creativity und & mehr im WU Gründungszentrum

Über 100 Studierende und Entrepreneurship-Interessierte waren bei der gestrigen Semester-Kick-off-Veranstaltung des WU Gründungszentrums dabei. Mit einem weiteren Event der Reihe "Entrepreneurship 360°" beleuchteten vier Speaker die Themen Mindfulness, Creativity, Productivity und Simple Living. Eingangs mit Keynotes kamen die Speaker anschließend im Panel zusammen und wurden von der Moderatorin Andrea Lehky („Die Presse“) nochmals zu ihren wichtigsten Tipps und Tricks befragt.

Thomas Dori, Digital Strategist von [Antwort](#), stellte sein "Freizeitprojekt", die Eventreihe „[I am good](#)“, vor und erklärte, warum Mindfulness wichtig ist und wie es gelingt, mit einfachen Übungen im Alltag achtsamer zu sein.

„Choose creativity!“ – denn ein kreatives Leben kann man aktiv gestalten. Stephan Kardos war vor einigen Jahren von einer Frage fasziniert, die er bis heute erkundet: „Kann man Kreativität wie einen Muskel trainieren? Wenn ja, wie am besten?“ Er initiierte „[The Creativity Gym](#)“, um dieser Frage in verschiedenen Formaten nachzugehen. Beim Talk forderte er das Publikum auf, Ideen zu überlegen, um mehr Kreativität in ihr Leben zu bringen.

„...weil 4 Liter Wasser einfach nicht in einen 3-Liter-Behälter passen...!“ Matthias Reisinger, Co-Founder von [Impact Hub Vienna](#) und seit kurzem Abteilungsleiter für Entrepreneurship und Kreativität bei [aws](#), erklärte, dass es bei Produktivität nicht darum ginge, 300 statt 200 Emails zu schreiben, sondern Produktivität mit dem eigenen Energielevel zu bemessen.

Social Entrepreneur [Eva Bettina Gruber](#) trennte sich von 70 Prozent ihres Besitzes und erzählte, wie befreiend "Decluttering" (zu Deutsch: für Ordnung sorgen) nicht nur für den Kleiderschrank, sondern auch für Kopf und Seele sein kann. Man könne jederzeit beginnen, am besten mit kleinen Schritten wie dem Entrümpeln der eigenen Geldbörse.

Durch persönliche Erfahrungsberichte und interaktive Übungen gestaltete sich die Veranstaltung als besonders praxisorientiert, sodass bestimmt jede/r etwas für sich nachhause nehmen konnte.

Beim abschließenden Netzwerken mit Catering der [Brotpiloten](#) und Erfrischungen von [Hakuma](#) blieb noch Zeit und Raum, um die neu erworbenen Erkenntnisse und Ideen zu besprechen.