

Das Tagebuch von mArtin...

27. März 2025 18:30 Uhr

Man kennt die üblichen Verdächtigen: Penisverlängerung, Abnehm-Pillen, Höhle der Löwen, Sprach-Übersetzer, Anti-Viren-Programme und noch viele andere Verfasser von SPAM-Emails, die mitunter auch einfach nur betrügen wollen. Doch dieser Tage erreichen mich zahllose *unverlangte* Emails von Herrn P. B. in Sachen Achtsamkeit. Er ist laut eigener Angabe ein Psychologe und Achtsamkeitstrainer und möchte, dass ich seine App herunterlade und eine Mitgliedschaft bei ihm abschließe.

»Sehr geehrter Herr P. B.!

Nein, das möchte ich sicher nicht. Das hatte ich auch niemals vor. Ich habe Ihnen auch niemals die Erlaubnis erteilt, mir irgendwelche Emails zuzusenden, und dies ist in Österreich nicht erlaubt.

Vielleicht üben Sie sich ein wenig in Achtsamkeit anderen Menschen gegenüber und den Gesetzen dieses Landes. Was Sie tun, ist nicht nur moralisch bedenklich, sondern schlicht und einfach NICHT erlaubt!

Und ich möchte keinen wie auch immer gearteten (Trace-)Link in einer Email anklicken, um mich von Ihren unangebrachten Zusendungen zu befreien, sondern ich möchte ganz einfach, dass auch Sie sich an geltendes Gesetz halten, und mir in Zukunft keine Emails mehr senden.

Mit achtsamen Grüßen

mArtin«

(C) mArtin 2026

„Mein Leben hat sich in nur vier Wochen drastisch verändert – ich bin achtsamer und spüre 80 % mehr Lebensfreude. Danke für die App und den Kurs ‚Angst loslassen‘ – ich liebe beides!“
– Walter S., Mitglied der Achtsamkeitsakademie

Schau, jede Minute, die du dir selbst schenkst, ist ein Geschenk an dein ganzes Leben.

👉 **Hier kannst du dir deine Jahresmitgliedschaft sichern – mit 50 % Rabatt + Kursgutschein.**

Und mit der **14-Tage-Geld-Zurück-Garantie** kannst du die App ganz in Ruhe testen.

Ich freu mich riesig, wenn du diese Gelegenheit nutzt.

Nicht, weil du musst. Sondern weil dein Wohlbefinden zählen darf – jeden Tag.