



Ab in die Röhre: Mit funktioneller Magnetresonanztherapie wurde die Wirksamkeit der Methode von **Mind Switch** an der Universität Salzburg belegt.

MIND SWITCH

Den Stress an der Wurzel packen

Zwei Wochen frei, trotzdem erschöpft. Für etliche beginnt das Jahr mit einer unbequemen Erkenntnis: Trotz freier Tage bin ich nicht erholt. Das Problem liegt dann tiefer. Genau da setzt die Methode des Schweizer Start-ups Mind Switch an.

Mit frischer Energie ins neue Jahr! So stellen wir es uns idealerweise vor. Wer gegen Ende Jahr stark unter Druck stand, schöpft über die Weihnachtstage Hoffnung: ein paar freie Tage, etwas Schlaf, Abstand – dann sollte es wieder gehen. Doch, sagt Pascal Bartosch: «Einigen wird in diesen Tagen klar: Die Erholung reicht nicht mehr aus, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Die Ursachen für die Überlastung liegen tiefer.»

Bartosch ist Geschäftsführer von Mind Switch, einem Start-up mit Sitz in Zug, das sich auf die nachhaltige Reduktion von chronischem Stress und Erschöpfung spezialisiert hat. Wobei medizinisch kaum je von Burnout gesprochen wird: In den Diagnosen liest man meist Depression, Erschöpfungsdepression oder Angststörung. Mind Switch hat sich auf Erschöpfungsdepressionen spezialisiert.

Die kurzen Tage, das spärliche Sonnenlicht im Januar – für Mind Switch ist jetzt Hochsaison. «Die Nachfrage ist in diesen Wochen noch einmal um zehn bis zwanzig Prozent höher als nach den Sommerferien», sagt Bartosch. Stress sei längst kein Randphänomen mehr.

Ein Drittel der Bevölkerung leidet unter Stress

Der Job-Stress-Index der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz weist bei rund 30 Prozent der Erwerbstätigen kritische Belastungswerte aus. Das Bundesamt für Statistik stellt einen langfristigen Anstieg des empfundenen Stresses von 18 auf 23 Prozent fest. In Deutschland hat sich die Zahl der Burnout-Fälle zwischen

2005 und 2023 mehr als verdreifacht.

Die Folgen sind teuer. Das Seco beziffert die volkswirtschaftlichen Kosten stressbedingter Ausfälle in der Schweiz auf 6,5 Milliarden Franken pro Jahr. In der Fachliteratur ist von 100 000 bis 150 000 Franken pro Einzelfall die Rede – durch Lohnfortzahlung bei monatelangem Ausfall, Rekrutierungs- und Einarbeitungskosten sowie indirekte Verluste durch Wissensabfluss und Mehrbelastung im Team.

Was Mind Switch von klassischen Angeboten unterscheidet: Die Methode setzt nicht bei den Symptomen an, sondern bei der Entstehung von Stress. «Es ist nicht die Situation selbst, die Stress auslöst, sondern die persönliche Wahrnehmung», sagt Bartosch. Das Gehirn stuft etwas als Bedrohung ein – ein Prozess, der unbewusst und innert Sekundenbruchteilen abläuft.

Wieder leistungsfähig in rund sechs Monaten

Entsprechend unkonventionell ist der Ansatz bei Arbeitsausfällen. «Es ist entscheidend, dass Menschen möglichst im Arbeitsumfeld bleiben oder nach wenigen Wochen zurückkehren», sagt Bartosch. Drei bis sechs Monate begleitet Mind Switch die Teilnehmenden im Programm. Ziel sei nicht Schonung, sondern Stabilisierung unter realen Bedingungen – danach seien viele wieder voll leistungsfähig.

Das klingt ambitioniert. Deshalb beginnt jede Zusammenarbeit mit einem rund 20-minütigen Selektionsgespräch. «Wir stellen sicher, dass wir helfen können», sagt Bartosch. In rund der Hälfte der Anfragen liege die Ursache in toxischen Arbeitsverhältnissen. «Da hilft kein Training, sondern nur ein Job, beziehungsweise Teamwechsel.» Auch bei akuten Suizidgedanken, schweren psychiatrischen Erkrankungen, ungeklärten körperlichen Symptomen, fehlender Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit oder ausgeprägter Opferhaltung lehnt Mind Switch ab.

Nur etwa 20 bis 25 Prozent der Anfragen eigneten sich für das Programm. Mit anderen Worten: Geeignet ist das Programm vor allem für Leute, die ihren Job gerne machen, aber an eine Belastungsgrenze stossen.

Nach der Aufnahme werden individuelle Stressauslöser und die dahinterliegenden Muster identifiziert. Daraus entsteht ein persönliches Training, abrufbar über eine Online-Plattform und

Wer zugelassen wird, wird zu 95 Prozent innert Kürze wieder leistungsfähig.

Pascal Bartosch

Mobile App. 20 bis 30 Minuten täglich sind vorgesehen. Ergänzt wird das Programm durch mehrmals pro Woche stattfindende Gruppen-Live-Calls mit Coaches sowie schriftlichen Support. Bei Bedarf sind auch 1:1-Gespräche möglich.

Erfolgsquote? 95 Prozent!

Wer zugelassen wird, «wird zu 95 Prozent innert Kürze wieder leistungsfähig», sagt Bartosch. Die Methode wurde wissenschaftlich untersucht –

in einer fMRT-Studie bei Ass. Prof. Dr. Martin Kronbichler vom Center for Cognitive Neuroscience an der Universität Salzburg. Gemessen wurde die Aktivität der Amygdala, des Alarmzentrums im Gehirn, das bei wahrgenommener Gefahr Stressreaktionen auslöst. Die Resultate seien so eindeutig gewesen, dass sie sechs Monate später auch den Langzeiteffekt untersuchen und bestätigen konnten.

Die Kosten für das Programm variieren je nach Betreuungsintensität. Im Schnitt wird ein tiefer bis mittlerer vierstelliger Betrag fällig.

Entwickelt wurde Mind Switch von Michaela Schenker, einer ehemaligen Pflegefachfrau, Mentaltrainerin und Executive Coach. Die heute 55-Jährige arbeitet seit mehr als zwei Jahrzehnten mit Menschen in mentalen Krisen. Die Methode ist das Ergebnis jahrelanger Praxis und kontinuierlicher Weiterentwicklung – mit dem Anspruch, schneller zu wirken als herkömmliche Ansätze.

Wenn das Gedankenkarussell dreht

Auch Bartosch selbst hat das Programm durchlaufen. Im letzten Jahr seines Bachelorstudiums geriet er in ein «extrem tiefes emotionales Loch». «Ich hatte Angst, die Kontrolle zu verlieren, Angst vor meinen

negativen Gedankenspiralen», sagt er. Psychiatrische Hilfe, Antidepressiva, Bücher, Meditation, Atemübungen – nichts stoppte die Gedanken spiralen. Erst mit der Methode von Mind Switch stabilisierte er sich. «Innerhalb weniger Monate war ich wieder der Alte», sagt er. Ohne Rückfall.

Aufmerksamkeit hat das Start-up inzwischen auch ausserhalb der Fachwelt erlangt: 2025 wurde Mind Switch für eine Teilnahme an der «Höhle der Löwen Schweiz» angefragt. Zudem erhielt das Unternehmen eine Einladung an die Digital Health Messe Berlin, die jährlich nur wenige Schweizer Start-ups auswählt. Beide Angebote haben sie abgelehnt: In die «Höhle der Löwen» gehen sie nicht, weil sie kein Kapital suchen. Und bei der Messe wollte man ihnen den für ein VR-Stress-Experiment nötigen Platz nicht zur Verfügung stellen.

Heute beschäftigt Mind Switch rund zehn Mitarbeitende, mehrheitlich Coaches. Hinzu kommen Technik und Backoffice. «Zudem konnten wir Jan von Overbeck als Chief Medical Officer gewinnen», sagt Bartosch. Der Mediziner war von 2014 bis 2018 Kantonsarzt des Kantons Bern und begleitet das Start-up wissenschaftlich.

Foto: zvg, Text: Sébastien Lavoyer



Michaela Schenker



Pascal Bartosch