

Gesund im Kopf?

MENTAL HEALTH Burnout, chronischer Stress, sinkende Leistungsfähigkeit – das sind Themen, die in Schweizer Führungsetagen immer relevanter werden. Und noch zu oft totgeschwiegen werden. Pascal Bartosch, Geschäftsführer des Zuger Start-ups Mind Switch, will das ändern. Mit einem kostenlosen Stress-test, der in fünf Minuten eine erste ehrliche Standortbestimmung liefert, und einer patentierten Methode, die nicht auf Symptombekämpfung setzt, sondern direkt am Ursprung der Stressreaktion ansetzt. Im Interview verrät er uns, warum klassische Ansätze zu kurz greifen – und wie Führungskräfte ihre Resilienz nachhaltig stärken können, ohne etwas in ihrem Leben grundlegend verändern zu müssen.

VON MATEJ MIKUSIK

Pascal Bartosch, über 163 000 Nutzungen von Ihrem Stress Test in zwei Jahren – wie haben Sie dieses Wachstum ohne grosse Marketingkampagnen erreicht, und welche Kanäle funktionieren am besten?

Wir treffen offensichtlich einen Nerv. Das Stresslevel in der Gesellschaft steigt – durch Digitalisierung, künstliche Intelligenz, wachsende Anforderungen und geopolitische Unsicherheiten. Burnout, chronischer Stress und Resilienz sind einige der relevantesten Themen unserer Zeit. Das spiegelt sich auch in der Google-Suche wider – und viele die den Test gemacht haben, empfehlen ihn weiter. So ist dieses Wachstum über die Zeit entstanden. Dass der Test kostenlos ist und nur fünf bis zehn Minuten dauert, hilft natürlich – viele Tests auf dem Markt nehmen eine Stunde oder mehr in Anspruch, und genau die Menschen, die eine Einschätzung am dringendsten bräuchten, brechen dann ab, weil es schlicht zu viel Aufwand ist.

Chronischer Stress verursacht laut Studien 6,5 Milliarden Franken Kosten pro Jahr für die Schweizer Wirtschaft. Sehen Sie Mind Switch eher als Gesundheitsanbieter oder als wirtschaftliche Produktivitätslösung für Unternehmen?

Das eine bedingt das andere. Wir bauen die innere Widerstandsfähigkeit und Belastbarkeit von Menschen auf – und das zahlt sich automatisch auf die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit aus. Deshalb würde ich diese Trennung gar nicht vornehmen – Mind Switch ist kein

klassischer Gesundheitsanbieter, aber auch keine reine Produktivitätslösung. Es ist ein Resilienz Training und daher beides zugleich.

Viele Stress- oder Mental-Health-Tools scheitern an der Nutzungshürde. Was machen Sie methodisch oder technologisch anders, damit Ihr Test in 5–10 Minuten tatsächlich belastbare Resultate liefert?

Der Grundgedanke ist simpel: Wer gestresst ist, hat keine Zeit und keine Energie für einen langen, aufwendigen Test. Deshalb haben wir bewusst auf geschlossene Fragen gesetzt, die in fünf bis zehn Minuten beantwortet sind. Das Ziel ist keine klinische Diagnose, sondern eine erste Einschätzung. Viele Tools vergessen das.

Ihr Stress-Test ist kostenlos.

Ja, der Test ist absichtlich kostenlos – weil der Bedarf so gross ist und so viele Menschen einfach eine ehrliche Einschätzung zu ihrem

Stresslevel möchten. Sich bewusst zu werden, dass man chronisch gestresst ist, ist immer der erste Schritt. Und bis jemand dann sagt: «Ich will das ändern und möchte Unterstützung» – das dauert erfahrungsgemäss nochmals eine Weile.

Wie sieht Ihr Geschäftsmodell dahinter aus – und ab wann wird aus einem Selbsttest ein zahlender Kunde?

Unser Geschäftsmodell ist einfach: Wir unterstützen chronisch gestresste Führungskräfte, Projektleiter und Geschäftsführer dabei, aus diesem Zustand rauszukommen und eine starke Resilienz aufzubauen – sodass sie wieder abschalten können, durchschlafen und ihre altbekannte Energie, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude zurückgewinnen – so wie sie es früher von sich selbst kannten. Ohne das Pensum zu reduzieren, ohne äussere Veränderungen. Und mit genau dieser Unterstützung verdienen wir unser Geld.

«MIND SWITCH IST KEIN KLASSISCHER GESUNDHEITSANBIETER, ABER AUCH KEINE REINE PRODUKTIVITÄTSLÖSUNG. ES IST EIN RESILIENZ TRAINING UND DAHER BEIDES ZUGLEICH.»

Wer nutzt den Test primär: Einzelpersonen, HR-Abteilungen oder Führungskräfte, die ihre Teams unterstützen wollen?

Primär Einzelpersonen. Der Test gibt einer Person eine ehrliche Einschätzung, wo sie steht – nicht der HR-Abteilung, nicht der Führungskraft. Chronischer Stress und Burnout sind nach wie vor Tabuthemen, und viele wollen einfach für sich wissen, wo sie stehen, ohne dass jemand davon erfährt. Eine HR-Abteilung braucht Handlungsempfehlungen und will verstehen, wo es im Unternehmen hakt – das leistet unser Test bewusst nicht. Dafür müsste er erweitert werden, was wiederum dazu führt, dass er einiges länger wird – und damit nicht mehr niederschwellig ist.

Sie sprechen von einem wissenschaftlich fundierten Resilienzprogramm mit neurologischem Ansatz. Können Sie konkretisieren, was das von klassischen Coaching- oder Achtsamkeitsangeboten unterscheidet?

Klassische Ansätze wie Coaching, Meditation oder Achtsamkeit helfen, besser mit Stress umzugehen – aber sie verhindern nicht, dass Stress überhaupt entsteht. Denn das Problem ist, dass die Stressreaktion im Körper in weniger als einer Sekunde ausgelöst wird. Bedeutet: Wir können nicht bewusst entscheiden, ob uns eine Situation stresst oder nicht. Ein schwieriges Gespräch mit dem Chef, eine enge Deadline, ein Konflikt im Team – der Körper reagiert automatisch, bevor wir überhaupt nachdenken können. Genau hier setzt Mind Switch an. Wir beeinflussen diesen automatischen Mechanismus – sodass diese Situationen in Zukunft keinen Stress mehr auslösen bzw. viel weniger. Nicht weil man gelernt hat, damit umzugehen, sondern weil der Körper schlicht nicht mehr so reagiert.

Mental Health wird zunehmend zum HR- und ESG-Thema. Wie reagieren Unternehmen auf das Thema Stressprävention – proaktiv oder erst bei Ausfällen und Burn-out-Fällen?

Der Grossteil der Unternehmen handelt noch reaktiv – also erst, wenn jemand bereits ausgefallen ist. Wer proaktiv vorgeht, setzt meist auf Mental-Health Apps, Yoga-Kurse, Achtsamkeitstrainings oder Resilienz-Seminare. Das ist alles wertvoll – löst aber das eigentliche Problem nicht. Denn die Stressreaktion läuft automatisch in weniger als einer Sekunde ab – und was bei einer Person Stress auslöst, ist bei der nächsten völlig anders. Das lässt sich nicht mit einem Seminar abfangen. Was es braucht, ist ein individuelles Training. Und das ist letztlich auch der Grund, warum wir dort ansetzen, wo wir ansetzen.



Pascal Bartosch, Geschäftsführer des Zuger Start-ups Mind Switch, bietet einen kostenlosen Stresstest an, der in fünf Minuten eine erste ehrliche Standortbestimmung liefert.

Bildcredit: Mindswitch; zvg

«WAS BEI EINER PERSON STRESS AUSLÖST, IST BEI DER NÄCHSTEN VÖLLIG ANDERS. DAS LÄSST SICH NICHT MIT EINEM SEMINAR ABFANGEN.»

Bei sensiblen Gesundheitsdaten spielt Vertrauen eine grosse Rolle. Wie stellen Sie Datenschutz und regulatorische Compliance sicher, insbesondere wenn Unternehmen den Test für Mitarbeitende einsetzen?

Das Unternehmen erhält lediglich einen anonymen Gesamtreport – also wie viele Personen sich auf welchem Stresslevel befinden. Weder auf Abteilungs- noch auf Teamebene lassen sich Rückschlüsse ziehen. Selbst wir wissen nicht, welche Person innerhalb eines Unternehmens den Test ausgefüllt hat und welche nicht.

Der Markt für digitale Gesundheitslösungen wächst stark. Wie positionieren Sie sich im Wettbewerb gegen internationale Mental-Health-Apps und Plattformen? Sehen Sie sich als Nischen- oder Skalierungsplayer?

Wir sind keine Mental-Health-App und keine allgemeine Plattformlösung – wer nach so etwas sucht, ist bei uns falsch. Wir holen Führungskräfte, Projektleiter und

Geschäftsführer gezielt aus dem Dauerstress heraus und bauen mit unserer patentierten Methode eine starke Resilienz auf. Denn Stress ist bei jeder Person anders – er entsteht nicht nur durch die Arbeit, sondern genauso durch private Faktoren. Das lässt sich mit keiner Einheitslösung nachhaltig lösen. Für ein einzelnes Unternehmen sind wir eine gezielte, individuelle Lösung – aber Resilienz ist eines der wichtigsten Themen unserer Zeit. Und das ist unser Skalierungspotenzial.

Wenn Sie fünf Jahre vorausblicken: Was ist Ihre strategische Vision für Mind Switch – Schweizer Spezialanbieter oder europäische Plattform für Stress- und Resilienz-Management?

Unsere Vision ist klar: In fünf Jahren sind wir der Nummer-eins-Anbieter für den Aufbau einer starken Resilienz im DACH-Raum – und bereits im englischsprachigen Markt vertreten. ■