

Mentale Fitness *as a Service*

Der flexible Baukasten für mehr Fokus, Widerstandskraft und Produktivität im Arbeitsalltag.



Impuls- Nuggets

Über 40 kurze Audio- und Video-Impulse für die sofortige Anwendung im Alltag



Lern- module

Vier Themenmodule für den Aufbau der mentalen Stärke bei beruflichen Herausforderungen



Expert- Support

Regelmässiger Austausch mit Experten für alle Fragen bei der praktischen Anwendung

Für die Wirkungsmessung steht zusätzlich ein KPI-Dashboard inkl. Messinstrumenten zur Verfügung.

Ihr Nutzen

Wenig Zeit. Viel Druck. Mentale Fitness als Service ist ein einzigartiges Angebot. Flexibel im Alltag trainierbar, direkt anwendbar, nachhaltig wirksam.

- ✓ **Spürbarer Effekt ohne Zeitverlust:** Im Alltag integrierte Trainings mit maximaler Wirkung, ohne Hotels, Reisekosten und Planungshürden
- ✓ **Produktiver trotz Druck:** Mehr Fokus, weniger Stress, weniger Kurzabsenzen (bis zu -25%¹) und gesteigerte Leistung und Teamenergie (bis zu +18%²)
- ✓ **Skalierbar & Führungskompatibel:** Das modulare System passt sich an jede Teamgrösse und Führungsstruktur an

¹ Medcor/CDC (2025) & WHO (2017) ² Hubstaff Workforce-Report (2022)






Über mich

Langjährige Erfahrung in Beratung und Mentaltraining. Empathisch, praxisnah, umsetzungsstark. Ich liefere Wirkung, keine Theorie. Genau das, was KMU heute brauchen und Mitarbeitende über alle Hierarchiestufen überzeugt und begeistert.

Was Sie konkret erhalten

Drei Lernelemente, welche sich ideal ergänzen. Sie können modular kombiniert oder als Gesamtpaket lizenziert und flexibel durch die interessierten Mitarbeitende genutzt werden.

Lernelement	Ziel & Wirkung	Format & Umfang	Zeitaufwand	Kosten pro MA/Monat
 Impuls-Nuggets	Sofortige Unterstützung bei alltäglichen Herausforderungen durch Stress, Fokusverlust, Druck, Ermüdung usw.	Über 30 Audio-Übungen	2-3 Minuten pro Nugget	CHF 8
 Lern-module	Themenmodule zur mentalen Stärke: Mentale Grundlagen, Stress-Resilienz, Stärke & Fokus, Erholung & Schlaf	24 Video-Lektionen verteilt auf vier Themenblöcke	30 Minuten pro Lektion	CHF 30
 Expert-Support	Fachlicher Experten-Austausch zur praktischen Anwendung der genutzten Lern-Elementen, Fallbeispiele	Regelmässiger Video-Call mit bis zu 20 Teilnehmenden	30 Minuten pro Call	CHF 5

Ergänzende Module

Wenig Zeit. Viel Druck. Mentale Fitness als Service ist ein einzigartiges Angebot. Flexibel im Alltag trainierbar, direkt anwendbar, nachhaltig wirksam.



Impuls-Keynote

Vermittelt Bedeutung und Nutzen mentaler Fitness. Aktiviert, schafft Klarheit und Motivation und zeigt Ziele, Ablauf und Anwendung des Programms auf.

Dauer: 60 Minuten, Remote oder vor Ort.



KPI-Dashboard

Ermöglicht transparente Erfolgsmessung auf Basis anonymisierter Nutzungs- und Wirkungsdaten.

Einfacher Zugriff

Zugriff jederzeit dort, wo der Kopf frei ist. Ob am Arbeitsplatz, unterwegs oder zu Hause: Alle Inhalte sind bequem via Webplattform oder App erreichbar.



Webzugang via Browser: Sicherer Login-Bereich für registrierte Teilnehmende am Arbeitsplatz oder im Homeoffice



Mobile App für iOS & Android: Inhalte jederzeit verfügbar, optimiert für Pendler, Pausen und in der Freizeit



Synchronisiert: Fortschritte in Lernmodulen und gespeicherte Nuggets sind überall aktuell



Wer die mentale Fitness seiner Mitarbeitenden und Teams gezielt, wirkungsvoll und alltagstauglich fördern möchte, findet hier ein praxiserprobtes System. Ein persönlicher Austausch oder eine kurze Live Demo geben Ihnen Einblick in den konkreten Nutzen und die einfache Anwendung. Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme.