

Mental *Flex*

Mentale Fitness jenseits des Seminarraums.
Modulares Training für nachhaltig leistungsfähige und motivierte Mitarbeitende.



Impuls- Nuggets

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



Lern- module

Fünf 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. Mental Flex ist ein einzigartiges Angebot. Flexibel im Alltag trainierbar, direkt mit dem Smartphone oder Tablet 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

Über 20 Jahre 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


Mental Flex kombiniert kurze Impulse, strukturierte Lernmodule und begleitenden Expert-Support zu einem wirksamen System für den nachhaltigen Aufbau mentaler Kompetenzen.


Lernelement	Ziel & Wirkung	Format & Umfang	Zeitaufwand
 Impuls-Nuggets	Sofortige Unterstützung bei alltäglichen Herausforderungen durch Stress, Fokusverlust, Druck, Ermüdung usw.	Über 40 Audio-Übungen	3-4 Minuten pro Nugget
 Lern-module	Themenmodule zur mentalen Stärke: Mentale Grundlagen, Umgang mit Druck und Stress, Ziele und Herausforderungen, Erholung & Schlaf	30 Video- und Audio-Lektionen verteilt auf vier mentale Anwendungsbereiche	30 Minuten pro Lektion
 Expert-Support	Fachlicher Austausch mit erfahrenen Mentaltrainern zur praktischen Anwendung der genutzten Lernelemente	Regelmässiger Video-Call mit bis zu 20 Teilnehmenden	30 Minuten pro Call


Ab CHF 14 pro aktivem Nutzer und Monat, ein Bruchteil eines einzigen Seminartages. Individuelle Offerte auf Anfrage.

Einfache Nutzung

Mental Flex ermöglicht mit der App mentales Training genau dann, wenn es in den Alltag passt: auf dem Arbeitsweg, in Pausen oder in der Freizeit.


 **Mobile App für iOS & Android:** Alle Inhalte stehen in der Mental Flex-App bereit und können orts- und zeitunabhängig genutzt werden.

 **Offline-Nutzung:** Alle Lerninhalte und Nuggets können in der App heruntergeladen werden und stehen jederzeit offline zur Verfügung.


 **Einfachheit:** Einfacher Zugriff auf die Lerninhalte und persönlichen Fortschritte.

Ergänzende Module

Die ergänzenden Module schaffen für die Teilnehmenden zu Beginn Orientierung und machen die Fortschritte sichtbar.

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

Dauer: ca. 60 Minuten, Remote oder vor Ort.

 **KPI-Dashboard**
Ermöglicht transparente Erfolgsmessung auf Basis anonymisierter Nutzungs- und Wirkungsdaten.



Mental Flex liefert Seminarqualität ohne Seminarlogistik. Mitarbeitende trainieren orts- und zeitunabhängig die Themen, die für sie persönlich gerade relevant sind. Möchten Sie mehr erfahren? Melden Sie sich für ein unverbindliches Gespräch oder eine 20-minütige Live-Demo.