



## Warum eine App für die Stärkung der mentalen Gesundheit?

von Marinko Spahić und Céleste Kleinjans, MINDZEIT<sup>®</sup>, Köln

Stress ist eine der Hauptursachen für psychische und physische Erkrankungen. Die dadurch verursachten Fehltagereizeugen, allein in Deutschland, einen wirtschaftlichen Schaden von mehr als 36 Milliarden Euro im Jahr (TK-Stressstudie 2021). Krankheitstage aufgrund psychischer Erkrankungen führen nach wie vor zu auffallend langen Ausfallzeiten. Mit 30,3 Tagen je Fall dauerten sie 2020 mehr als doppelt so lange wie der Durchschnitt (AOK Fehlzeiten-Report 2021). Die Covid-19-Pandemie und andere Krisen stellen eine zusätzliche enorme Belastung für die Psyche dar. Insbesondere Ängste, Sorgen und negativer Stress steigen seit 2020 noch stärker an. Hier können mHealth-Lösungen unseres Erachtens einen wichtigen Teil zur Erhaltung bzw. Verbesserung der Gesundheit leisten.

### mHealth-Lösungen gewinnen im Bereich der Gesundheit immer mehr an Bedeutung

Der Begriff mHealth (Kurzform für engl. „mobile Health“) beschreibt laut WHO ein Teilgebiet der eHealth (Kurzform für „electronic Health“, oft auch „digital Health“ genannt), besitzt allerdings keine durchgängige beziehungsweise normierte Definition (vgl. WHO, 2020, zitiert in Pfannstiel et al., 2020). Während eHealth ein Oberbegriff für die allgemeine Zurverfügungstellung digitaler Technologien im Bereich des Gesundheitswesens ist, bezieht sich der Ausdruck mHealth auf die Verwendung und Nutzung von Gesundheitsservices auf mobilen Endgeräten. Das einheitliche Ziel mobiler Anwendungen und Applikationen aus den Bereichen eHealth und mHealth ist die Förderung und der Erhalt physischer wie psychischer Gesundheit, beispielsweise durch die Unterstützung von Verhaltensanpassungen oder dem Vermitteln von relevantem Wissen.

Aufgrund der in unserer Gesellschaft mittlerweile weiten Verbreitung von mobilen Endgeräten mit Internetanbindung bieten mHealth-Applikationen, kurz mHealth-Apps, ein großes Potenzial, um die Gesundheitsfürsorge zu revolutionieren – vor allem, da die immer stärker belasteten Gesundheitssysteme zunehmend auf Selbstfürsorge verweisen (Davies & Mueller, 2020). Durch ihre Flexibilität und Interaktivität bieten sie gegenüber anderen Kontaktpunkten einen großen Vorteil bezüglich der Vermittlung von Themen und Inhalten (Davies & Mueller, 2020). Außerdem fallen durch die zeitlich und örtlich flexible Nutzungsmöglichkeit von mHealth-Angeboten weitere poten-

### Inhalt

mHealth-Lösungen gewinnen im Bereich der Gesundheit immer mehr an Bedeutung	1
Personalisierung und individuelle Förderung als wichtiger Faktor für Nutzerakzeptanz	2
Reizüberflutung vermeiden	3
Flexibilität und Integration in den persönlichen Alltag	4
Schlüsselfaktoren für die Beurteilung von mHealth-Angeboten	4

## MINDZEIT® kann als Begleiter des Kunden

auch für Versicherer ein sehr wertvolles Angebot sein.

zielle Hürden wie die Angst vor Beobachtung oder Druck durch den Arbeitgeber weg, und die Nutzer und Nutzerinnen können individuell den Umfang und das Tempo der Inhalte steuern.

### Wofür steht MINDZEIT®?

MINDZEIT® ist die erste emotionsensitive und gamifizierte Mental-Health-App auf dem Markt. Sie geht auf die individuellen sowie akuten Bedürfnisse der Nutzer\*innen ein und empfiehlt ihnen passende Achtsamkeitsübungen, sodass diese gerne und regelmäßig angewendet werden. Dadurch unterstützt MINDZEIT® bei negativen Emotionen und Stress und wirkt somit psychischen und physischen Erkrankungen effektiv entgegen.

MINDZEIT® ist zudem eine der Top-10-Innovationen 2022, ausgezeichnet mit dem FOCUS-Innovationspreis und laut FOCUS Magazin eine der „Top-5-Apps für die innere Balance“ (FOCUS Magazin: Ausgabe 15, 9. April 2022).

MINDZEIT® kann somit ein sehr wertvolles Angebot für Versicherer sein, wenn der oft angesprochene Wandel des Versicherers zum Begleiter des Kunden, z. B. im Bereich der Arbeitskraftabsicherung, tatkräftig angegangen werden soll.

### Personalisierung und individuelle Förderung als wichtiger Faktor für Nutzerakzeptanz

Folgendes Beispiel zeigt, wie wichtig aus unserer Sicht die Personalisierbarkeit für die Nutzerakzeptanz ist: Auf dem Markt existieren viele Angebote zu den Themen Stressmanagement und Stressreduktion. Viele davon stellen hauptsächlich Mediatheken mit verschiedensten Inhalten zur Verfügung und agieren damit weitestgehend passiv. Die individuellen Bedürfnisse des einzelnen Menschen werden so nicht in dem bestmöglichen Umfang berücksichtigt, da die Nutzer und Nutzerinnen das Angebot an Inhal-

ten und Interventionsmöglichkeiten selbst durchsuchen müssen, ohne dass die aktuelle Situation, persönliche Bedürfnisse oder eventuelle Vorerfahrungen berücksichtigt werden. Hinzu kommt: Viele Entscheidungsmöglichkeiten, Unübersichtlichkeit und Komplexität können Stress erzeugen. Ein solcher Aufbau eines digitalen Angebots ist insbesondere dann nicht optimal, wenn die Zielgruppe, die man erreichen möchte, Menschen mit einem erhöhten Stressempfinden sind.

Digitale gesundheitsfördernde Lösungen müssen also explizit für die Bedürfnisse der jeweiligen Zielgruppe entwickelt werden. Es genügt nach unseren Erfahrungen nicht, nur Inhalte bereitzustellen, sondern der Weg zu den Inhalten (User Journey) und wie die Inhalte erlebbar gemacht werden (User Experience) müssen ebenfalls den Bedürfnissen der Zielgruppe entsprechen.

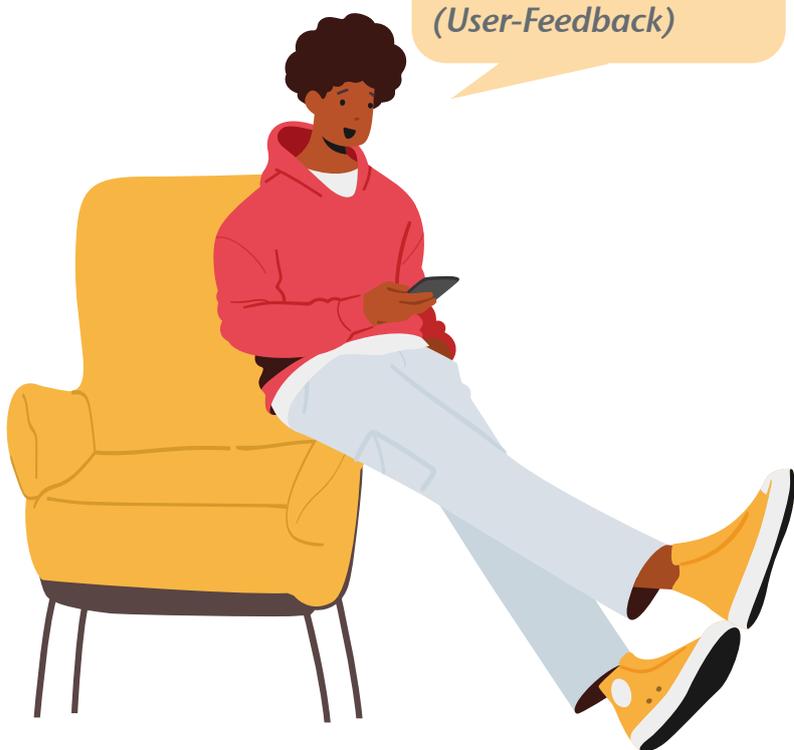
Bei unserer Zusammenarbeit mit Unternehmen erreichen wir mit unserer mHealth-App MINDZEIT® eine besonders hohe Nutzerakzeptanz bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Mit MINDZEIT® haben wir eine intelligente und emotionsbasierte App entwickelt, die den Usern einen einzigartigen hürdenlosen Zugang zu personalisierten Achtsamkeits-, Selbsterfahrungs- und Selbstreflexionsübungen bietet, welche die mentale Gesundheit stärken und eine regelmäßige Entspannung fördern. Die MINDZEIT®-Mentaltrainings basieren auf Achtsamkeit und Meditation und wurden zusammen mit Wissenschaftlern und Psychologen speziell für die Anforderungen im (Berufs-) Alltag entwickelt.

Ein Beispiel ist die Atemmeditation. Es gibt verschiedene Arten von Atemübungen. Diese helfen, durch die bewusste Wahrnehmung des Atems Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, das innere Gleichgewicht zu finden und Stress abzu-

bauen. Atemübungen lassen sich jederzeit und überall durchführen – ob unterwegs, zu Hause oder im Büro. Das bewusste Wahrnehmen des Atemvorgangs unterstützt dabei, unbewusste Gedanken oder Grübelschleifen ins Bewusstsein zu holen oder die Aufmerksamkeit auf verschiedene Aspekte des Lebens zu richten, z. B. um sich auf eine bestimmte Situation zu konzent-

auf den persönlichen Zustand und die akute Stimmungslage eingeht und Übungen empfiehlt, die genau dazu passen. Darüber hinaus überzeugt das personalisierbare

*„Ich finde es toll, dass ich gefragt werde, wie es mir geht, und ich ehrlich antworten kann. Im Alltag sagt man oft ‚danke, gut‘, obwohl das gar nicht stimmt.“  
(User-Feedback)*



rieren oder angespannte Muskeln zu entspannen, denn unter Stress atmen wir oft schnell und flach. Atmen wir dagegen ruhig und entspannt, können sich auch unsere Muskeln besser entspannen. Mit Atemmeditationen kann man sich in stressigen Situationen also jederzeit eine kleine Erholungspause schaffen, sich beruhigen, entkrampfen oder sich auf das Wesentliche konzentrieren.

Durch Umfragen konnten wir feststellen, dass bei unserem Produkt vor allem geschätzt wird, dass es

Nutzungserlebnis unserer App. So bieten wir den Usern die wertvolle Funktion, sich eine Lieblingsstimme auszusuchen, was bedeutet, dass sie dann alle Inhalte in der App von dieser Stimme hören. Zudem gibt es verschiedene entspannende Soundlandschaften, die zu den Übungsanleitungen dazugeschaltet werden können. Durch diese Personalisierbarkeit des Hörerlebnisses wird das Achtsamkeits- und Entspannungserlebnis gefördert.

MINDZEIT® kommt für alle Unternehmen infrage, in denen Men-

schen arbeiten, unabhängig davon, welche Branche, Position, ob Büro oder Handwerk. MINDZEIT® arbeitet bereits mit einigen der bekanntesten Unternehmen Deutschlands zusammen. Dazu zählen z. B. DB Regio oder der SV Werder Bremen.

### Reizüberflutung vermeiden

Ein weiterer wichtiger Aspekt bei einer digitalen Lösung für die mentale Gesundheit ist die Fokussierung. Mit der Digitalisierung und den Smart-Devices ist auch die Reizüberflutung stark angestiegen. Wer kennt es nicht: Eigentlich wollte man nur ein Rezept für Lasagne googeln und drei Stunden später schaut man bei Amazon nach Staubsaugerangeboten. Wir sind sehr vielen Informationen und Reizen ausgesetzt, und diese Reize schwächen unsere Konzentrations- und Aufmerksamkeitsspanne.

Anbieter von digitalen Gesundheitsangeboten haben oft den Wunsch, alle für sie wichtigen Gesundheitsthemen direkt in einer Lösung abzubilden, denn es gehören ja viele verschiedene Themen zu einer ganzheitlichen Gesundheitsfürsorge. Das stimmt insoweit, als z. B. regelmäßiger Sport genauso wichtig ist wie eine gesunde Ernährung. Doch je mehr verschiedene Themen in einer Lösung angeboten werden, desto höher ist die Reizüberflutung bei den Nutzern und Nutzerinnen, und die Greifbarkeit der einzelnen Themen nimmt ab.

Es ist also wichtig, die Nutzer und Nutzerinnen an die Hand zu nehmen und sie genau zu dem zu führen, was für sie wirklich relevant ist und ihren individuellen Bedürfnissen und dem jeweiligen Wissensstand entspricht. Die psychologisch designte User Journey der MINDZEIT®-App erfüllt diese Aspekte. Das MINDZEIT®-Coaching-System führt die User zu den Übungen, die genau zu ihrem akuten Gefühlszustand passen. Dadurch wird eine Überforderung durch

## Der MINDZEIT®-Coach



1.

MINDZEIT® hilft dir, deine Gefühle zu identifizieren, zu verstehen und zu steuern.



2.

Die eigenen Gefühle konkret zu benennen, verbessert nachweislich das Wohlbefinden.



3.

MINDZEIT® empfiehlt immer drei Übungen, die genau zu deinem akuten Gefühlszustand passen.

einen Entscheidungsprozess vermeiden, der wiederum Stress erzeugen und demotivieren kann. Zudem sind die Übungen so konzipiert, dass sie gleichermaßen Anfänger wie Fortgeschrittene ansprechen.

Zusammenfassend können wir sagen: Dadurch, dass die MINDZEIT®-App Inhalte empfiehlt, die genau zu den individuellen Bedürfnissen passen, ist die MINDZEIT®-Erfahrung nicht nur personalisiert, sondern auch besonders hürdenlos und stressfrei.

### Flexibilität und Integration in den persönlichen Alltag

Nun wollen wir nicht hoffen, dass wir von einer Pandemie in die nächste rutschen, aber eines hat uns die Coronapandemie gezeigt: Es können Einschränkungen in der Mobilität und bei den sozialen Kontakten plötzlich notwendig sein, und dann müssen neue Wege für die Kommunikation, das Zusammenarbeiten, das soziale Leben oder die Freizeit gefunden werden.

Die MINDZEIT®-App bietet durch ihre personalisierten und jederzeit

abrufbaren Angebote viele Vorteile für eine erfolgreiche Gesundheitsfürsorge. So können z. B. auch diejenigen von gesundheitsfördernden Angeboten profitieren, denen es sonst nicht möglich ist, an zeitlich und örtlich gebundenen Angeboten teilzunehmen, wie z. B. Außendienstler, Vertriebler oder Lieferanten.

Die MINDZEIT®-Übungen sind kurzweilig gestaltet und lassen sich dadurch perfekt in verschiedene Alltagssituationen integrieren, unabhängig von Zeit und Ort. Ob morgens, unterwegs, während einer Pause oder vor dem Schlafen: einfach jederzeit mal fünf Minuten abschalten und entspannen!

Durch ein digitales Angebot wie die MINDZEIT®-App wird eine niederschwellige Integration in die verschiedensten Alltagssituationen ermöglicht, und die Eigenmotivation kann z. B. durch Erinnerungsfunktionen, Gamification oder durch die eigene User-Historie, wie z. B. im MINDZEIT®-Emotionsjournal, enorm gesteigert werden.

### Schlüsselfaktoren für die Beurteilung von mHealth-Angeboten

Unseres Erachtens sind folgende Schlüsselfaktoren für die Beurteilung von mHealth-Angeboten für die mentale Gesundheit relevant:

- Geht das Angebot auf die individuellen Bedürfnisse des Users ein und ist das digitale Erlebnis personalisierbar?
- Leitet das Angebot den User einfach, hürdenlos und intuitiv zu Inhalten, die genau für ihn relevant sind?
- Wie wissenschaftlich ist das Angebot?
- Wer und welche Interessen stecken hinter dem Angebot (Sicherheit und Ethik im Umgang mit den persönlichen Daten)?

Damit Achtsamkeit nachhaltig in die Unternehmenskultur integriert wird, bieten wir auch Seminare und Workshops für Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte an, in denen wir die Automatismen und (gute, aber auch schlechte) Angewohnheiten unseres Geistes sowie die Anwendungs- und Wirkungsweisen von Achtsamkeit für ein besseres Mindset anschaulich erklären. Hier

arbeiten wir auch mit Methodiken der Gamification, wodurch spielerisch ein besseres Bewusstsein für sich selbst und seine Mitmenschen angeregt wird. Außerdem können wir damit auch aktiv die Stakeholder in den Unternehmen unterstützen, die das Thema Achtsamkeit in den Unternehmen vertreten.

## Literatur

Badura B./Ducki A./Schröder H./Meyer M. (Hrsg.): *Fehlzeiten-Report 2021. Schwerpunkt: Betriebliche Prävention stärken.* Springer-Verlag Berlin/Heidelberg 2021.

Davies, A., & Mueller, J. (2020): *Developing Medical Apps and mHealth Interventions – A Guide for Researchers, Physicians and Informaticians.* Cham, Springer Nature Switzerland AG.

„Entspann dich, Deutschland!“, TK-Stressstudie 2021.

FOCUS Magazin: „Wirtschaft im Sturm. Krieg, Gas-Stopp, Inflation. Wie retten wir unseren Wohlstand?“, Ausgabe 15, 9. April 2022, Autor: Sebastian Schell-schmidt.

Pfannstiel, M.A., Holl, F., & Swoboda, W.J. (2020): *mHealth-Anwendungen für chronisch Kranke – Trends, Entwicklungen, Technologien.* Wiesbaden, Springer Gabler.

## Hier können Sie die MINDZEIT®-App exklusiv für einen Monat kostenlos\* testen:



Einfach scannen und loslegen!

\*Im ersten Monat kann die MINDZEIT®-App gratis genutzt werden. Bitte beachten Sie, dass sich der kostenlose Probemonat nach Ablauf in ein kostenpflichtiges Monatsabo umwandelt. Das Monatsabo kann im App Store bzw. in den Play-Store-Einstellungen vor Ablauf gekündigt werden.

Bei Interesse können Sie sich auch gerne an uns, die beiden Gründer der MINDZEIT®-App wenden.

## Über die Autoren

**Céleste Kleinjans** ist Co-Gründerin des mHealth-Startups MINDZEIT®. Sie hat sich auf die Themen Maschinenethik, Mensch-Technik-Interaktion, Achtsamkeit und Technikphilosophie spezialisiert. Auf Grundlage ihrer Schwerpunkte entwickelte sie noch während ihres Studiums an der Humboldt-Universität zu Berlin das Konzept zu MINDZEIT®. Sie überzeugte führende Wissenschaftler\*innen (Hirnforschung, Stressforschung und Psychologie) von ihrer Idee, welche MINDZEIT® bis heute mit ihrer Expertise beratend unterstützen. Céleste Kleinjans ist zudem Gastdozentin an verschiedenen Hochschulen und Universitäten zu den Themen Achtsamkeit, Entspannungstechniken, Entrepreneurship sowie mHealth. Sie erreichen sie unter [c.kleinjans@mindzeit.app](mailto:c.kleinjans@mindzeit.app), [www.mindzeit.app](http://www.mindzeit.app).



**Marinko Spahić** ist Co-Gründer des mHealth-Startups MINDZEIT®. Er studierte an der renommierten Filmakademie Baden-Württemberg und ist Experte für Film, Experience Design und Digital Behavioural Design. Als Co-Gründer und Geschäftsführer eines Kölner VFX- & Animationsstudios (2008-2011) wirkte er an internationalen Kino- sowie Werbefilmproduktionen (u. a. „Melancholia“ von Lars von Trier) mit und realisierte als freier Concept Writer und Regisseur zahlreiche Werbe- und Imagefilme sowie interaktive Formate. Zudem entwickelte und leitete er (2012-2015) den Bachelor-Studiengang „Visual Arts“ an der „ifs – internationale filmschule köln“. Im Rahmen seiner Hochschultätigkeit dozierte er fachübergreifend in den Bereichen „Digital Storytelling“ sowie „Digital Producing“ und war Gastdozent an folgenden internationalen Hochschulen: Universidade Lusófona (Lissabon), MOME Moholy-Nagy University of Art and Design (Budapest), LUCA School of Arts (Brüssel). Sie erreichen ihn unter [m.spahic@mindzeit.app](mailto:m.spahic@mindzeit.app), [www.mindzeit.app](http://www.mindzeit.app).



The people behind the promise®

---



[genre.com](http://genre.com) | [genre.com/perspective](http://genre.com/perspective) | Twitter: @Gen\_Re

**Herausgeber**

**General Reinsurance AG**  
Theodor-Heuss-Ring 11  
50668 Köln  
Tel. +49 221 9738 0  
Fax +49 221 9738 494

**Redaktion**

Mirko von Haxthausen (verantwortlich),  
Gerhard Riedel, Björn Borchmann  
Tel. +49 221 9738 156  
Fax +49 221 9738 824  
[mirko.vonhaxthausen@genre.com](mailto:mirko.vonhaxthausen@genre.com)  
[www.genre.com/business-school](http://www.genre.com/business-school)

**Bildnachweis**

© getty images - Mykyta Dolmatov, lemono

*Die veröffentlichten Beiträge genießen urheberrechtlichen Schutz, solche mit Angaben des Verfassers stellen nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers oder der Redaktion dar. Alle hier enthaltenen Informationen sind mit großer Sorgfalt recherchiert und nach bestem Gewissen zusammengestellt. Dennoch wird für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität keine Gewähr übernommen. Insbesondere stellen diese Informationen keine Rechtsberatung dar und können diese nicht ersetzen. Eine Vervielfältigung oder Weiterleitung ist nur mit vorheriger Zustimmung der General Reinsurance AG gestattet.*

© General Reinsurance AG 2022