



## Risiken & Chancen

### MINDZEIT<sup>®</sup> – eine Einführung

von Carsten Giese, Gen Re, Köln

Die Digitalisierung hat nicht zuletzt durch die Corona-Pandemie auch in Deutschland noch einmal deutlich an Fahrt gewonnen. Was man im Privaten schon lange durch die bekannten Online-Angebote im Konsumbereich kennt, weckt auch Erwartungen an eine Ausweitung der digitalen Angebote im Versicherungsbereich. Auch Versicherungskunden erwarten einen modernen Auftritt des von ihnen gewählten Versicherungsunternehmens. Die betroffenen Bereiche können ganz unterschiedlich sein – beispielhaft seien hier digitale Antragsprozesse, eine digitale Leistungsakte oder digitale Produktelemente genannt. Dazu zählen die Berücksichtigung von Werten aus Wearables oder Zusatzangebote, wie z. B. von MINDZEIT<sup>®</sup>, welches in diesem NetLetter beispielhaft vorgestellt werden soll.

Ein anderer Aspekt, dessen Entwicklung durch Corona zumindest wachsam verfolgt werden muss, ist der Einfluss der Pandemie auf die Psyche. Es wird interessant sein zu sehen, wie sich die jetzt schon wichtigste Leistungsursache<sup>1</sup> im Bereich der Berufsunfähigkeitsversicherung zukünftig entwickeln wird.

MINDZEIT<sup>®</sup> (diesjähriger Teilnehmer des Accelerator-Programms des InsurLab Germany in Köln) hat im Rahmen eines digitalen Angebots ein Anti-Stress-Tool entwickelt, welches Versicherern insbesondere im Rahmen der Arbeitskraftabsicherung helfen kann, ihre Versicherten im Alltag digital zu unterstützen und so zum Begleiter des Kunden zu werden.

#### Endnote

<sup>1</sup> MORGEN & MORGEN (2019, 24. April). MORGEN & MORGEN veröffentlicht mit zahlreichen Veränderungen den neuen Jahrgang des M&M-Ratings Berufsunfähigkeit [Pressemeldung]. [https://www.morgenundmorgen.com/downloadcenter/PRESSEMITTEILUNGEN/2019\\_04\\_24\\_PM\\_MM\\_BU-Rating.pdf](https://www.morgenundmorgen.com/downloadcenter/PRESSEMITTEILUNGEN/2019_04_24_PM_MM_BU-Rating.pdf).

#### Inhalt

MINDZEIT <sup>®</sup> – eine Einführung	1
MINDZEIT <sup>®</sup> – der Schlüssel zur erfolgreichen Stressprävention	2

#### Über den Autor



**Carsten Giese** ist stellv. Direktor in der Abteilung Life/Health Germany der Gen Re in Köln. Im Marktbereich Deutschland ist er Ansprechpartner für alle Fragen der Rückversicherung. Zudem berät und unterstützt er Kunden bei der Neuentwicklung und Modifikation von Produkten. Carsten Giese kann per Mail unter [carsten.giese@genre.com](mailto:carsten.giese@genre.com) oder telefonisch unter +49 221 9738 291 erreicht werden.

# MINDZEIT® – der Schlüssel zur erfolgreichen Stressprävention

von Céleste Kleinjans und Marinko Spahić, MINDZEIT®, Köln

*„Psychische Erkrankungen sind für rund 19 Prozent aller Fehlzeiten verantwortlich, das ist der höchste Wert im Vergleich zu anderen Diagnosen – noch vor Rückenbeschwerden und Erkältungskrankheiten.“<sup>1</sup>*

Für die meisten Menschen ist der Arbeitsplatz Stressfaktor Nummer eins.

Stress ist ein Hauptverursacher von psychischen Belastungen sowie körperlichen Erkrankungen. Alleine im Jahr 2017 verursachten psychische Belastungen bei Arbeitnehmer\*innen insgesamt 107 Millionen Fehltag, was einen wirtschaftlichen Schaden von rund 34 Milliarden Euro verursacht hat – Tendenz steigend.<sup>2</sup>

Die COVID-19-Pandemie ist eine zusätzliche enorme Belastung für die Psyche. Durch die Pandemie ist eine Zeit des Ungewissen angebrochen. Keiner weiß und kann sagen, was die nächsten Tage, Wochen und Monate kommen wird und wie schlimm und weitreichend die Auswirkungen der Pandemie sein werden – ein Gefühl der Unsicherheit, das die meisten in unserer eigentlich doch sehr sicheren Gesellschaft

bisher und zum Glück gar nicht kannten. Diese immense Unsicherheit erzeugt Ängste und viel negativen Stress.

Es ist inzwischen belegt, dass dauerhafter negativer Stress nicht nur zu psychischen Erkrankungen führen kann, sondern auch schwere Erkrankungen des Körpers sowie des Herz-Kreislauf-Systems begünstigt.<sup>3</sup>

Um Stress nachhaltig abzubauen und die Selbstreflexion sowie eine positive Denkweise zu fördern, ist es wichtig, stressmindernde Übungen und Trainings regelmäßig in den Alltag zu integrieren.

Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung sind schon längst im Bewusstsein unserer Gesellschaft angekommen, um die Gesundheit zu unterstützen und Krankheiten vorzubeugen. Die Fitness und Widerstandsfähigkeit des Geistes ebenso zu fördern, ist leider noch nicht so selbstverständlich.

Meistens wird erst etwas unternommen, wenn sich schon eine psychische Erkrankung entwickelt hat, und auch dann ist die Hürde, sich dies auch selbst einzugestehen und sich professionelle Hilfe zu suchen, sehr groß. Wir trainieren also unsere Körper, um leistungsfähiger zu werden oder gesund zu bleiben, aber in unserer komplexen modernen Welt ist es wesentlich auch unser Geist, der unterstützt werden muss.<sup>4</sup>

Warum trainieren wir unseren Geist nicht auch so selbstverständlich wie unseren Körper? Das Verständnis und das Wissen, wie man seinen Geist am besten schult, ist noch nicht so weit verbreitet, dass auch ein großer Teil der Gesellschaft davon profitieren kann. Teils sind es Vorbehalte, teils einfach fehlende Angebote, die die meisten davon abhalten, ihren Geist zu trainieren.

Die große Herausforderung ist es also, die Menschen von einem Fitnessstraining für ihren Geist buchstäblich zu begeistern, sodass die Übungen gerne in den Alltag eingebaut werden. Bisher werden auch in Unternehmen viele Angebote des betrieblichen Gesundheitsmanagements kaum genutzt und haben damit wenig positive Effekte.<sup>5</sup>

Doch Stress ist eine sehr individuelle Sache, die sich bei jedem Menschen anders entwickelt und äußert. Nur das Erkennen der eigenen persönlichen Bedürfnisse und der Ursachen für die negativen Emotionen, die sich meist im Unterbewusstsein verstecken, ist der Schlüssel für ein erfolgreiches und wirkungsvolles Work-out für den Geist und eine nachhaltige Selbsterkenntnis.

MINDZEIT® ist das erste intelligente Anti-Stress-Tool, das sich auf die akuten und individuellen Bedürfnisse seiner Nutzer\*innen einstellen kann. Es ist sozusagen der persönliche Anti-Stress-Coach für die Hosentasche, den man immer und überall dabei hat. Das MINDZEIT®-Erlebnis ist



zudem personalisierbar und interaktiv gestaltet, sodass ein spielerisches und leichtes Entspannungserlebnis entsteht, welches gerne in den Alltag integriert wird. Nicht nur die MINDZEIT®-App, sondern auch alle Trainings und Übungen wurden zusammen mit Wissenschaftler\*innen, Psycholog\*innen und Game-Designer\*innen entwickelt. Die Nutzer\*innen werden aber nicht mit einer Bibliothek von Übungen und Trainings allein gelassen: MINDZEIT® nimmt sie an die Hand und führt sie zu Übungen, die immer zu ihrem aktuellen individuellen Zustand passen.

Es gibt bereits zahlreiche Studien, die die stressreduzierende Wirkung von Achtsamkeit und entsprechenden Übungen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements erforscht haben,<sup>6,7,8</sup> zum Teil mit explizitem Bezug auf Führungskräfte.<sup>9,10</sup> Die Mentaltrainings von MINDZEIT® basieren auf Achtsamkeit sowie den neuesten Erkenntnissen aus den Neurowissenschaften und wurden speziell für die Anforderungen in Beruf und Alltag entwickelt. Damit hebt MINDZEIT® das achtsamkeitsbasierte Stressmanagement auf ein neues Level. Bisher existiert auf dem Markt kein vergleichbares Produkt.

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.

## Endnoten

- 1 Nicole Ramcke: „Krankenstand sinkt leicht – psychische Erkrankungen auf Rekordhoch“. Vorabdaten des TK-Gesundheitsreports 2020. <https://www.tk.de/presse/themen/praevention/gesundheitsstudien/krankenstand-ruecklaeufig-2078640>. Datum des Zugriffs: 20.11.2020.
- 2 aerzteblatt.de: „Zahl der Krankentage wegen psychischer Probleme verdoppelt.“ BMAS 2017. <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/101929/Zahl-der-Krankentage-wegen-psychischer-Probleme-verdoppelt>. Datum des Zugriffs: 20.11.2020.
- 3 Ergo: „Auswirkungen von Stress auf den Körper.“ <https://www.ergo.de/de/Ratgeber/gesundheit/stress/auswirkungen>. Datum des Zugriffs: 20.11.2020.
- 4 Hiendl, C. O. (2016). Achtsamkeit im Unternehmen – Ein gesundheitspädagogisches Konzept. Riga: Südwestdeutscher Verlag für Hochschulschriften.
- 5 Techniker Krankenkasse (2016) „Beweg Dich, Deutschland! TK-Bewegungsstudie 2016.“ <https://www.tk.de/resource/blob/2033598/9f2d920e270b7034df3239cbf1c2a1eb/beweg-dich-deutschland-data.pdf>. Datum des Zugriffs: 20.11.2020.
- 6 Klatt, M. D., Buckworth, J., & Malarkey, W. B. (2009). Effects of low-dose mindfulness-based stress reduction (MBSR-ld) on working adults. Health Education Behaviour Office Publication Society Public Health Education, 36, 601 – 614.
- 7 Pipe, T. B. (2008). Illuminating the inner leadership journey by engaging intention and mindfulness as guided by caring theory. Nurses Administration Quarterly, 32, 117–125.
- 8 Walach, H., Nord, E., Zier, C., Dietz-Waschkowski, B., Kersig, S. & Schüpbach, H. (2007). Mindfulness-based stress reduction as a method for personnel development: A pilot evaluation. International Journal Stress Management, 14, 188–198.
- 9 Chiesa, A., Calati, R. & Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. Clinical Psychology Review, 31, 449–464.
- 10 Lyons, J. B. & Schneider, T. R. (2009). The effects of leadership style on stress outcomes. The Leadership Quarterly, 20 (5), 737–748.

## Über die Autor\*innen

**Céleste Kleinjans** ist die Initiatorin von MINDZEIT®. Während ihres Studiums an der Humboldt-Universität spezialisierte Céleste Kleinjans sich auf Technikphilosophie, Maschinenethik und Arbeitspsychologie. Auf Grundlage ihrer Schwerpunkte entwickelte sie die Idee zu MINDZEIT®. Sie überzeugte führende Wissenschaftler\*innen (Hirnforschung, Stressforschung und Psychologie), u. a. von der Charité sowie der Technischen Universität Berlin, von ihrer Idee, welche MINDZEIT® bis heute mit ihrer Expertise unterstützen. Sie kann kontaktiert werden unter [c.kleinjans@mindzeit.app](mailto:c.kleinjans@mindzeit.app).



**Marinko Spahić** ist Experte für Storytelling sowie audiovisuelle Gestaltung. Als Co-Gründer und Geschäftsführer eines Kölner VFX- und Animationsstudios wirkte er an internationalen Kino- sowie Werbefilmproduktionen mit (u. a. „Melancholia“ von Lars von Trier, Audi, Toshiba). Er entwickelte und leitete dreieinhalb Jahre lang 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). Er ist erreichbar unter [m.spahic@mindzeit.app](mailto:m.spahic@mindzeit.app).



*The people behind the promise.*



[genre.com](http://genre.com) | [genre.com/perspective](http://genre.com/perspective) | Twitter: [@Gen\\_Re](https://twitter.com/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),  
Ulrich Pasdika, Carolin Heere  
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)

**Layout**

gläser projekte GmbH, Köln

**Bildnachweis**

Foto Titel: © fizkes – gettyimages.com

Foto Seite 2: © Thatphichai Yodsri – gettyimages.com

Foto Seite 3: © pioneer111 – gettyimages.com

*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.*