

# SCIENCE PARK MAGAZIN

Gründung | Innovation | Start-ups

05

Frühjahr 2024

*Im Fokus:*

**(Mentale) Gesundheit am Arbeitsplatz**

*Stressfrei gibt es nicht*

Präventionsberaterin Corinna Kondermann über gesundes Stressmanagement

*Nachhaltige Ideen für die Region*

Lösungen für eine nachhaltige Zukunft bei der SDG+ Challenge

*Keine Zeit für mentale Gesundheit?*

Herausforderungen in der Start-up-Branche



**SCIENCE  
PARK** KASSEL

# Wir machen Ideen erfolgreich!

Sprungbrett

Wegbegleiter

Projektpartner

Raumgeber

Der Science Park Kassel ist ein **Innovations- und Gründungszentrum** auf dem Nordcampus der Universität Kassel. Hier bieten wir seit 2015 auf über 6.000m<sup>2</sup> **Büroflächen** für Ausgründungen der Universität Kassel und für Unternehmen, die die Nähe zur Hochschule suchen, an.

Mit Sitz auf dem Campus ist unsere zentrale Aufgabe der **Wissenstransfer** zwischen Universität und Wirtschaft. So unterstützen wir Gründende durch individuelles **Coaching** und spannende Events von der Idee bis zur Etablierung am Markt.

Außerdem ist unser **Tagungsbereich** ideal für **Events jeder Art** und wird regelmäßig von Unternehmen aus ganz Deutschland genutzt.

Durch unsere **regionalen und überregionalen Netzwerke** und die rund **40 Startups vor Ort** sind wir zudem der perfekte Ort, um wertvolle Kontakte zu knüpfen.

Folgen Sie uns auf:







Foto: Fiona Körner

## Liebe Leserinnen und Leser,

es freut uns, dass diese Ausgabe unseres Magazins, in der wir wieder eine Reihe von spannenden Themen rund um Gründung, Innovation und Gesundheit am Arbeitsplatz behandeln, zu Ihnen gefunden hat.

Das Start-up-Umfeld ist bekanntlich ein Terrain voller Herausforderungen und Chancen. Während wir uns auf die neuesten Trends konzentrieren und innovatives Denken fördern, ist es auch wichtig, einen Blick auf die Gesundheit und das Wohlbefinden derjenigen zu werfen, die diesen Weg beschreiten. In diesem Zusammenhang möchten wir in dieser Ausgabe besonders auf das Thema "(Mentale) Gesundheit am Arbeitsplatz" eingehen. Der Druck, die ständige Veränderung und die hohe Aufgabenkomplexität können zu Belastungen führen, die sowohl die individuelle Gesundheit als auch den Erfolg des Unternehmens beeinflussen können.

In diesem Kontext haben wir mit unseren Start-ups und Expert\*innen über Themen wie Stressmanagement, Herausforderungen für Start-ups im Bezug auf Gesundheit am Arbeitsplatz, betriebliches Gesundheitsmanagement und Ernährung gesprochen oder sie gebeten, einen Gastartikel zu verfassen.

Darüber hinaus gibt es weitere spannende Berichte aus der Community und natürlich stellen wir Ihnen auch in dieser Ausgabe Start-ups aus dem Science Park vor. Ein großer Dank geht an dieser Stelle an alle Gesprächspartner\*innen und Gastautor\*innen.

Wir hoffen, dass Ihnen diese Ausgabe des Science Park Magazins wertvolle Einblicke bietet und Sie dazu inspiriert, die Bedeutung der Gesundheit am Arbeitsplatz zu erkennen und Maßnahmen zu ergreifen, um sie zu fördern.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

**Jörg Froharth und Kai Lorenz Wittrock**  
mit dem Team des Science Park Kassel

## Inhalt

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>4</b>     <b>Neue Trends und Einflüsse ändern unsere Essgewohnheiten</b><br/>Susanne Wegerich von der Dépa<br/>Forschungskantine im Interview</p> <p><b>6</b>     <b>Vom Excel-Dschungel zur klaren Sicht</b><br/>Science Park Start-up: Christian Wiegand<br/>von Photonic Codes im Interview</p> <p><b>8</b>     <b>Betriebliches Eingliederungsmanagement</b><br/>Kerstin Reisinger von GIB21 berät<br/>Unternehmen</p> <p><b>10</b>    <b>Stressfrei gibt es nicht</b><br/>Präventionsberaterin Corinna Kondermann<br/>über gesundes Stressmanagement</p> <p><b>12</b>    <b>Keine Zeit für mentale Gesundheit?</b><br/>Herausforderungen in der Start-up-Branche</p> | <p><b>14</b>    <b>Online-Plattform "Mental Stark"</b><br/>Gründerin Sally Schulze adressiert die<br/>Themen Kinderwunsch und Frauengesundheit</p> <p><b>16</b>    <b>Nachhaltige Ideen für die Region</b><br/>Lösungen für eine nachhaltige Zukunft<br/>bei der SDG+ Challenge</p> <p><b>18</b>    <b>Ein attraktiver Standort für Start-ups<br/>und Unternehmen</b><br/>Kassel im Fokus des betrieblichen<br/>Gesundheitsmanagements</p> <p><b>24</b>    <b>Wir sind drin!</b><br/>Unsere Start-ups, Unternehmen und Partner</p> |
|---|--|

## Impressum

### Redaktionsschluss

8. März 2024

### Herausgeber

Science Park Kassel GmbH  
Universitätsplatz 12  
34127 Kassel

### Geschäftsführer

Jörg Froharth,  
Kai Lorenz Wittrock

### Gesellschafter

Universität Kassel  
Stadt Kassel

### Redaktion

Corinna Kondermann,  
Gabriele Hennemuth,  
Anja Pawliczek

### Gestaltung:

Malte J. Richter



info@sciencepark-kassel.de  
www.sciencepark-kassel.de

Folgen Sie uns auf



 **Kasseler  
Sparkasse**

Gefördert durch:



**INVESTITION IN IHRE ZUKUNFT**  
Dieses Projekt wird von der Europäischen  
Union aus dem Europäischen Fonds für  
regionale Entwicklung kofinanziert.



Der Science Park  
ist Mitglied im

Unsere Leidenschaft  
Dein Event.

Kassel  
Convention  
Network

# Der Science Park als Veranstaltungsort

3

Das Idea Lab war schon immer das Kreativzentrum des Science Parks. Jetzt ist es umgezogen und bietet noch mehr Raum, noch mehr Licht und noch mehr Möglichkeiten.

Auf 120m<sup>2</sup> gibt es alles, was agiles Denken und Arbeiten unterstützt!

**Was das Idea Lab ist, bestimmen Sie selbst!**

Alle Infos zum Idea Lab und zu den Tagungs- und Veranstaltungsräumen finden Sie auf

[www.sciencepark-kassel.de](http://www.sciencepark-kassel.de)



## Was bietet das Idea Lab?

- 120m<sup>2</sup> Fläche
- Eine klare, geordnete Raumstruktur mit viel Tageslicht
- Arbeiten im Gehen, Stehen, Sitzen
- Eine flexible Möblierung für eine maximale Nutzungsvielfalt
- Eine inspirierende, motivierende Atmosphäre für selbstgesteuerte Arbeits- und Lernprozesse
- Technisches Equipment für Präsentationen und Events
- Flexible Sofaecke und Küchenzeile mit großem Kühlschrank, Mikrowelle und Spüle

## Was ist im Idea Lab möglich?

- kreatives und flexibles Arbeiten
- Workshops und Schulungen
- Präsentationen und Veranstaltungen mit Publikum

# Neue Trends und Einflüsse ändern unsere Essgewohnheiten

Die Forschungskantine bietet seit zweieinhalb Jahren einen kulinarischen Zugewinn in der Nordstadt

von Gabriele Hennemuth

Seit einiger Zeit gleicht keine Wochenkarte in der Forschungskantine im Science Park der anderen. Susanne Wegerich, die ambitionierte Betreiberin, entwickelt immer wieder neue Gerichte, die sich flexibel an dem Angebot regionaler Landwirt\*innen orientieren. Anders als viele Gastronom\*innen, die beim Großmarkt bestellen, arbeitet das Team der Forschungskantine mit vielen kleinen, regionalen Partner\*innen zusammen. „Wenn es dort gerade viel Fenchel gibt, dann stehen auf der Karte eben Gerichte mit Fenchel, auf so etwas können wir spontan reagieren“, beschreibt die Unternehmerin ihre Arbeitsweise. „Durch den direkten Kontakt zu unseren Lieferant\*innen können wir die Ernährungswende mitgestalten, indem wir Überproduktion direkt verwerten und regionale Rohstoffe einkaufen.“

Als Diplom-Produktdesignerin der Kunsthochschule Kassel verfasste Susanne Wegerich ihre Abschlussarbeit zur „Neuen Kultur gastronomischer Pop-Ups“. Noch während

des Studiums gründete die leidenschaftliche Köchin den Cateringservice „Stulle und Gut“. Später kam mit dem „Dépanneur“ ein „gastronomisches Labor“ hinzu. Hier wurde gekocht, getestet und bewirtet. Als die Corona-Krise viele Gastronom\*innen zwang, die Lokale zu schließen, entwickelte die umtriebige Unternehmerin ein Angebot zum Mitnehmen, das sie über ihren Instagram Kanal bewarb. Aus dieser Zeit hat sie eine große Flexibilität mitgenommen: „Wir können uns nicht darauf verlassen, dass die Zustände so bleiben wie sie sind. Menschen werden morgen nicht essen, was sie gestern gegessen haben. Es gibt immer wieder neue Bedürfnisse und Trends, auf die wir mit unserem Angebot reagieren wollen“, beschreibt Susanne Wegerich die Herausforderung. Auch die äußeren Bedingungen von Wetter und Klima ändern sich und führen neben der geänderten Nachfrage zu angepassten Angeboten auf dem Erzeugermarkt. Für sie ist es wichtig, neue Impulse und Erfahrungen zu machen, um ihre Küche weiterzuentwickeln. Dazu reist sie gerne, beschäftigt sich mit unterschiedlichen Landesküchen und Rezepten und besucht Messen und Kongresse.

Auch der Austausch mit anderen Vereinsmitgliedern im „Ernährungsrat Kassel“ bereichert Susanne Wegerich. In dem Verein, der 2023 gegründet wurde, tauschen sich Menschen

untereinander aus, denen Ernährungssouveränität und Ernährungssicherheit wichtig sind. Sie fordern, dass Ernährung für jeden gesund, nachhaltig und erschwinglich sein soll. Für Susanne Wegerich hat sich während der Corona-Krise gezeigt, dass lokales ökonomisches Wirtschaften einen hohen Wert hat. Die Unternehmerin erkannte damals, wie wertvoll es ist, regionale Lebensmittelressourcen zu verwenden und eine tägliche Ernährung anzubieten, die an die Schwankungen des Angebots angepasst ist. Dabei folgt sie nachhaltigen Grundsätzen und setzt auf den persönlichen Kontakt zu den Erzeuger\*innen, verwendet z.B. Gemüse und Frischwaren von Höfen und Gärtnereien aus Nordhessen, Eier und Geflügel aus Baunatal oder Mehl, das in Kassel gemahlen wird.

Auch wenn Susanne Wegerich die Verwendung hochwertiger Ressourcen und eine nachhaltige Ernährung besonders am Herzen liegen, muss sie als Unternehmerin alle Bereiche der Forschungskantine im Blick behalten. Die Preissteigerungen des letzten Jahres führten dazu, dass auch die Kantine das Angebot anpassen musste, allerdings ohne Kompromisse bei der Qualität. Wertschätzung für gute Lebensmittel muss vermittelt werden und kann nicht zu Lasten eines Glieds in der Wertschöpfungskette gehen. Stellschrauben gibt es auch so genug z.B. fleisch-





reduziertes Kochen, Vermeidung von Resten und nicht zuletzt gut abgestimmter Einkauf und Planung durch aktive Kommunikation mit den Lieferant\*innen. Nachhaltige Alltagsernährung ist auch eine soziale Frage. „Wir wollen alle gut essen und dass alle für ihre Arbeit fair bezahlt werden. Preise, die sich nur durch Masse und zu Lasten von Umwelt, Tieren und Menschen in anderen Teilen dieser Welt machen lassen, sind nicht die Lösung“.

### Mittlerweile hat Susanne Wegerich drei wirtschaftliche Standbeine:

Die Forschungskantine bietet von 9-15 Uhr neben einem Mittagsgemisch und wechselnden Suppen, auch Stullen, Kaffeevariationen und hausgemachtes Gebäck an. Für Tagungen, Workshops und Besprechungen im Science Park sowie Veranstaltungen auf dem Campus und im Stadtgebiet gibt es ein abgestimmtes Cateringangebot.

Ein weiteres Standbein der kreativen Unternehmerin sind kulinarische Pop-Up Formate, die in unregelmäßigen Abständen über den Instagram-Kanal kommuniziert werden. Inspiriert von anderen Landesküchen bereitet das Team an einem Freitag Abend im Monat ein neues Menü zu. „Ramen und Bier“ ist eines der Formate, das sich mit der japanischen Alltagsküche

beschäftigt. Ramen, eine typische japanische Nudelsuppe kocht das Team der Forschungskantine aus lokalen Rohstoffen. Brühe, Nudeln, Kimchi und Tofu werden selbst hergestellt.

Zuletzt hat Susanne Wegerich gemeinsam mit dem Kanzler der Uni Kassel und seiner aus Bosnien stammenden Frau deren bosnische Heimatküche gekocht. Dafür konnten sich Interessierte für das Format „Cevapi und Šljivovica“ anmelden und abends an den langen Tischen der Forschungskantine gemeinsam essen.

„Für mich passt das Format gut in unsere Zeit, weil sich Gruppen, die sonst nicht im Kontakt sind, treffen und sich auf einer anderen Ebene als üblich begegnen können“, beschreibt Susanne Wegerich den Reiz des Formats. „Ich möchte einen Ort der Begegnungen schaffen. Mir gefällt der nette Umgang untereinander im Science Park. Man spürt die Start-up-Atmosphäre: Die Menschen sind extrem aufgeschlossen und offen für neue Themen.“

Mehr Informationen:  
[www.forschungskantine.de](http://www.forschungskantine.de)

# Vom Excel-Dschungel zur klaren Sicht

## Wie Photonic Codes Unternehmen mit Daten-Dashboards auf Erfolgskurs bringt

6

### **Hallo Christian, magst du dich und dein Unternehmen unseren Leser\*innen kurz vorstellen?**

Ich bin Christian Wiegand und habe Mitte 2021 Photonic Codes gegründet. Wir sind jetzt fünf Leute und machen „Daten zu Bildern“, d.h. wir entwickeln Webapplikationen mit Spezialisierung auf Dashboard-Entwicklung. In einem Dashboard visualisieren wir Datenauswertungen, damit Unternehmen ihre „Blutwerte“ sehen können.

### **Hast du ein konkretes Beispiel für eure Arbeit?**

Einer unserer Kunden in der Rohstoffhandelsbranche macht intern monatlich ein Reporting, sodass der Vorstand über die aktuellen Zahlen Bescheid weiß. Das hat er bisher mit Excel und Powerpoint gemacht, was sehr zeitaufwändig und fehleranfällig ist. Wir wurden gebeten ein Dashboard zu entwickeln, welches die Zahlen, Daten, Fakten automatisiert abrufen und in Charts und Diagrammen darstellt. Anstatt, dass Mitarbeitende stundenlang alles zusammensuchen und erarbeiten müssen, werden die Daten jetzt auf Knopfdruck von der Datenbank abgerufen, verarbeitet und angezeigt, was deutlich bequemer ist.

### **Du hast dich dazu entschieden aus dem Studium zu gründen, wie ist es zu dieser Entscheidung gekommen?**

Als ich bei einer Familienfeier mit meinem großen Bruder zusammen saß, sprach er mich an: „Hey Christian, du kannst doch das mit den Apps und so, oder?“ Er führte ein Logistikunternehmen und erklärte mir, dass er eine Tablet-App für die Holzverladung bräuchte. Das habe ich dann in meiner Freizeit entwickelt und meine erste Rechnung geschrieben. Danach war ich quasi „on fire“ und es gab kein Zurück mehr.

### **Warum ist es wichtig, dass Studierende das Thema Gründung auf dem Schirm haben?**

Leider sehen viele Studierende es nicht als Option, selbst zu gründen. Es hat den Ruf, mit vielen Entbehrungen verbunden zu sein, sowohl zeitlich als auch finanziell. Ich höre oft „den Stress tu ich mir nicht an“ oder „für mich ist das nichts“. Aber für Manche ist es trotzdem genau das Richtige. Es sollte zumindest als Option auf dem Tisch liegen, neben Weiterstudieren oder im Angestelltenverhältnis Karriere machen usw.



## **Was würdest du Gründungsinteressierten und Studierenden zum Thema Gründung raten?**

Ich würde immer neben einem normalen Job etwas aufbauen. Warren Buffet hat gesagt „never test the depth of a river with both feet“, das heißt, nie die eine Basis abzubrengen, bevor man die neue aufgebaut hat. Außerdem, so hart es klingt, fehlt es leider im Studium oft noch an Erfahrung in der Arbeitswelt. Daher würde ich zumindest erstmal Arbeitserfahrung sammeln, bevor ich gründe. Am besten in der Branche, in die man rein will. Das hat den tollen Nebeneffekt, dass man gleich für's Lernen in genau dieser Branche bezahlt wird. Diese Erfahrung wird später extrem nützlich sein bei der Gründung. Das lernt man leider nicht an der Uni.

## **Und wie bist du mit Photonic Codes zum Science Park gekommen?**

Wir starteten einfach zuhause im Homeoffice. Irgendwann kam aber der Punkt, wo wir personell wachsen wollten, daher haben wir uns nach Office Space in Kassel und Umgebung umgesehen. Ich hatte schon oft vom Science Park gehört und war schon ein paar Mal dort. Also war das gleich meine erste Wahl. Ich habe dann einfach angerufen und bekam einen Termin mit Herrn Froharth. Nach einem tollen Gespräch haben wir dann entschieden, dass wir gerne „mit drin“ wären.



Fotos: Fiona Körner

## **Was sind eure Pläne für die Zukunft?**

Wir wollen die Art und Weise, wie individuelle Software für mittelständische und große Unternehmen entwickelt wird, revolutionieren. Durch unsere spezielle und einzigartige „ReCC-Methode“ sind wir in der Lage, Webapps und mobile Apps mindestens 4-mal schneller zu entwickeln als Mitbewerber, wodurch auch deutlich attraktivere Preise angeboten werden können. Unsere Vision ist, den deutschen Mittelstand weg von fehleranfälligen Excel-Tabellen hin zu modernen Tools zu begleiten, sodass die Unternehmen alle ihre „Blutwerte“ kennen und steuern können.

Mehr Informationen:  
[www.photonic-codes.com](http://www.photonic-codes.com)



## **Wenn du eine Sache als Gründer gelernt hast, die du anderen Gründer\*innen mit auf den Weg geben möchtest, was wäre es?**

Ganz wichtig: Egal ob als Einzelunternehmen oder als Kapitalgesellschaft, legt Geld für eure Steuern zur Seite. Ich habe das auf schmerzhafteste Art und Weise lernen müssen. Nehmt euch eine Steuerberatung und lasst euch erklären, welche Steuern auf euch zukommen werden (wenn ihr Gewinn macht, wohlgemerkt). Und dann plant entsprechend eure Liquidität auf dem Konto immer für die nächsten sechs Monate, damit keine Überraschungen kommen.

## **Hast du Tipps für Gründende?**

- Never ever give up
- Be open to learn, keep an open mind
- Mentoring: Such das Gespräch mit denen, die schon da sind, wo du hin willst
- Wenn du alleine gründest, dann sei bereit, erstmal für alles zuständig zu sein und alles zu machen. Wenn du mit anderen gründest, sollten sich eure Skills ergänzen, z.B. eine extrovertierte Person und eine introvertierte. Es gibt einige Schwerpunkte abzudecken: Produktentwicklung, Finanzen, Leadership/Mission, Marketing und Vertrieb, Systeme, rechtliche Themen, HR, das solltet ihr mit dem Gründungsteam alles abdecken, sonst wird es nichts.
- Man muss nicht immer erst Kapital einsammeln mit Investorinnen und Investoren oder Fördermitteln. Man kann auch erstmal organisch starten und sich mit eigenen Kundinnen und Kunden finanzieren, das wird oft vergessen und das ist auch mein Tipp an alle Interessierte.

## **Der Themenschwerpunkt dieser Ausgabe des Magazins ist „Mental Health“, inwiefern beschäftigt dich das Thema als Gründer und für dein Unternehmen? Wie schaffst du dir einen Ausgleich zur Arbeit?**

Das Thema beschäftigt mich sehr. Business ist ein Marathon und kein Sprint. Man kann und muss zwischendurch „Sprints“ einlegen, aber auf Dauer ist es besser, es als Marathon zu sehen. Ich kann jetzt nur für mich sprechen, ich bin vom Typ her jemand, der den Stress und Druck braucht, um optimal zu performen, das ist nicht bei jedem so. Für meine „Mental Health“ ist Sport, ausreichend Schlaf und tägliche Routine die absolute Basis. Auch gesunde Ernährung spielt eine wichtige Rolle.

# Betriebliches Eingliederungs- management

Kerstin Reisinger und ihr 10-köpfiges Team  
von GIB21 beraten fast 90 Unternehmen

Mehr Informationen:  
[www.gib21.de](http://www.gib21.de)



8

Als Personalleiterin im Krankenhausbereich sah sich Kerstin Reisinger vor zehn Jahren mit einem „erschöpften System“ konfrontiert, in dem statt eines effizienten Gesundheitssystems eher Notfallmanagement betrieben wurde. Die Personalleiterin absolvierte in Hannover ein berufsbegleitendes Weiterbildungsstudium in Fachgebiet Arbeitswissenschaften. Sie war davon überzeugt, dass nicht nur die Gesundheit der Patient\*innen, sondern auch die der Klinikmitarbeitenden einen hohen Stellenwert haben sollte. Doch knappe Budgets, hohe Arbeitsbelastung und Fachkräftemangel ließen ein systematisches Gesundheitsmanagement nicht zu.

Die damals 54-jährige beschloss, sich selbstständig zu machen und als externe Beraterin Unternehmen wie Krankenhäuser beim Aufbau eines systematischen und effizienten Gesundheitsmanagements zu unterstützen. Aus familiären Gründen kehrte Kerstin Reisinger nach Kassel zurück. Die zentrale Lage erleichterte es ihr, Kundinnen und Kunden in ganz Deutschland zu beraten.

Die ursprüngliche Idee, die „ABC-Beratung“ zur Unterstützung beim Aufbau eines systematischen und effizienten Gesundheitsmanagements für Krankenhäuser, wird zwar nach wie vor angeboten, aber bisher nicht nachgefragt. Dagegen stießen die angebotenen Seminare zu „Arbeitsrechtlichen Fragen im Betrieblichen Eingliederungsmanagement“ von Beginn an auf große Nachfrage. Die Gründerin war bald in der ganzen Bundesrepublik unterwegs, um Vorträge und Seminare zu halten.

Als Einzelunternehmerin war es schwierig, die Beratung und Betreuung für große Kund\*innen alleine zu sichern. Deshalb holte Kerstin Reisinger bereits im ersten Jahr weitere Beraterinnen ins Unternehmen und investierte in Datenschutz, um die sensiblen Daten zu schützen. Da die Onlineberatungen oder Telefonate mit Kundinnen und Kunden auch im Homeoffice stattfinden können, ist es der Gründerin wichtig, sich regelmäßig mit allen Mitarbeitenden für zwei bis drei Tage in Kassel zu treffen und über Jour fixes und Fallbesprechungen im Kontakt zu bleiben.

Mittlerweile ist das Hauptgeschäftsfeld des Unternehmens vor allem die externe Beratung zum „Betriebliche Eingliederungsmanagement“ (BEM). Wenn Beschäftigte in den letzten 12 Monaten länger als sechs Wochen krank waren, ist das Unternehmen gesetzlich verpflichtet, ein betriebliches Eingliederungs-



management anzubieten. Dabei greifen die Kunden gerne auf externe Beratung zurück, um nicht in datenschutzrechtliche Konflikte zu geraten. Darüber hinaus sind spezielle Kenntnisse erforderlich, z.B. bei der Begleitung des Genesungsprozesses und der Beratung in sozialrechtlichen Fragen oder bei der Beantragung von Rehabilitationsmaßnahmen oder Erwerbsminderungsrenten.

Ein Herzstück des Unternehmens GIB21 ist die eigene Datenbank. Von Beginn an entwickelte Kerstin Reisinger aus wissenschaftlichen Erkenntnissen und eigener Praxiserfahrung Tools, die das Unternehmen heute für die Beratung verwendet und die eine gleichbleibende Qualität sichern. Das Tool „ABC-Beratung“ wird genutzt, um Belastungsfaktoren im Team oder der Organisation aufzuspüren. Das Tool „Gefährdungsbeurteilung“ wird genutzt, um Verfahren auszuwählen,

um die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen rechtssicher umzusetzen.

Als während der Corona-Pandemie keine Präsenzberatungen mehr stattfinden konnten und auch keine Seminare mehr gebucht wurden, profitierte das Unternehmen von der agilen und schnellen Arbeitsweise: Innerhalb kürzester Zeit konnte die Präsenzberatung auf Online- und Telefonberatung umgestellt werden.

„Als Gründerin muss man belastbar sein. Es gibt immer wieder Situationen, wie Corona, in denen man nicht weiß, wie es weitergeht. Da ist es wichtig, pragmatisch zu sein, einfach loszulegen und nicht an den eigenen hohen Ansprüchen zu scheitern“, erzählt die Unternehmerin. „Insgesamt sind wir gut aufgestellt, wir haben eine Dienstleistung, die gesetzlich vorgeschrieben ist und viel nachgefragt wird.

Gleichzeitig ist es eine sehr sinnstiftende Arbeit. Der Fokus liegt auf dem einzelnen Menschen und wir sind dankbar, den Mitarbeitenden zu helfen, gesund zu arbeiten.“



Aus der Science Park-Community

# Stressfrei gibt es nicht

*Als Präventionsberaterin für psychosoziale Gesundheit mit dem Schwerpunkt Stressmanagement hilft Corinna Kondermann ihren Klient\*innen in 1:1-Coachings und Stressmanagement-Seminaren herauszufinden, wie ein gesunder Umgang mit Stress für sie persönlich aussehen kann. Ihre Motivation dazu kommt aus persönlichen Erfahrungen.*



Mein erstes Burnout hatte ich mit 26 Jahren, das zweite dann im ersten Jahr der Corona-Pandemie. Ich war die Königin des Multitaskings und des Arbeitstunnels, angetrieben von meinem Ego, übertriebenem Perfektionismus und der Angst, andere im Stich zu lassen. Ich habe die Warnsignale wie Kopf- und Rückenschmerzen, Zähneknirschen und häufige Erkältungen ignoriert, bis ich schließlich unter anderem an einer Schlafstörung und Erschöpfungsdepression litt. Drei Jahre später bin ich immer noch auf dem Weg der Genesung. Ich erkenne regelmäßig, dass ich nicht mehr so leistungsfähig bin wie früher – und das ist in Ordnung, denn es hat mich zum Umdenken gebracht.

Wir leben in einer Zeit, in der das „Gestresst sein“ zur Norm und für viele sogar zu einem Statussymbol geworden zu sein scheint. Das Leben wird immer schneller und wir werden täglich mit einer endlosen Reizüberflutung konfrontiert. Dabei ist es heute wichtiger denn je, auch einmal innezuhalten und sich die Zeit zu geben, all diese Informationen auch zu verarbeiten.

Der Begriff „Stress“ beschreibt ursprünglich, wie viel „Belastung“ ein Material ausgesetzt werden kann, bis es bricht. Übertragen auf den Menschen lässt sich schon erahnen, welche Auswirkungen Dauerstress auf die körperliche und mentale Gesundheit haben kann.

Wenn wir über Stress reden, meinen wir in der Regel negativen Stress (Distress), der ein Schutzmechanismus des Körpers ist, uns aber auf Dauer krank machen kann. Es gibt aber auch positiven Stress, den sogenannten Eustress, der uns motiviert, herausfordert und leistungsfähig macht.

Beide Arten von Stress setzen uns unter eine gewisse Anspannung. Daher brauchen wir Erholungsphasen, um uns neu zu organisieren und gestärkt wieder in die nächste Belastungsphase zu starten.

## Die Alarmanlage des Körpers

Stress ist mehr als nur ein Gefühl – es ist eine komplexe Reaktion unseres Körpers auf Herausforderungen. Stellen Sie sich vor, in unserem Stammhirn sitzt ein kleines Männchen, das bei Stress auf den Panikknopf drückt, der den Körper in einen Überlebensmodus versetzt. In diesem Moment übernimmt das Stammhirn die Kontrolle und das Denkhirn hat nichts mehr zu melden. Deswegen fällt es uns im gestressten Zustand deutlich schwerer klar zu denken, andere Perspektiven einzunehmen und strukturiert und konzentriert zu arbeiten. Kreative Problemlösungen oder innovatives Denken sind in diesem Zustand nicht mehr möglich.

Es folgen eine Vielzahl an körperlichen Prozessen wie zum Beispiel die Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin sowie die verstärkte Energieversorgung der Muskeln und lebenswichtiger Organe, während die Aktivität anderer Funktionen wie Verdauung und Immunabwehr heruntergefahren werden.

Dieser „Alarm“ stammt noch aus der Steinzeit. Begegnete man einem Säbelzahn tiger, musste man kämpfen oder fliehen. Diese Reaktion kann bei chronischem Stress jedoch zu Gesundheitsproblemen wie Muskelverspannungen, einem geschwächten Immunsystem, Bluthochdruck bis hin zu Schlafstörungen, Angstzuständen oder Burnouts führen.

Die Weltgesundheitsorganisation hat bereits Alarm geschlagen und sagt voraus, dass im Jahr 2030 stressbedingte Erkrankungen die häufigste Krankheit in den Industrienationen sein werden. Wenn der Säbelzahn tiger aber heute nicht mehr unser Leben bedroht, was löst bei uns den Überlebensmodus aus und warum macht er viele von uns heute krank?

## Der moderne Säbelzahn tiger

Im Gegensatz zur Steinzeit entstehen moderne Stressreize häufig aus einem komplexen Zusammenspiel wirtschaftlicher, sozialer, technologischer und Umwelt-Faktoren. Die tägliche Konfrontation mit weltweiten Geschehnissen, ungesunde Arbeitsstrukturen, mangelnde Kommunikation und fehlende Kapazitäten im Privatleben: Diese und weitere Stressoren können sowohl einzeln als auch in Kombination auftreten und beeinflussen die psychische und physische Gesundheit.

Bereits seit Jahren gehören psychische Erkrankungen zu den Top 3 Gründen für Krank-

meldungen. Laut Techniker Krankenkasse ist die durchschnittliche Anzahl der Fehltag e der erwerbstätigen Versicherten aufgrund psychischer Diagnosen von 2012 bis 2022 um gut 35% angestiegen. Die DAK meldet im gleichen Zeitraum einen Anstieg von 48%.

## Führungskräfte als Vorbild für einen gesunden Arbeitsplatz

Viele Unternehmen haben das Problem erkannt und etablieren ein Betriebliches Gesundheitsmanagement. Ob flexible Arbeitszeiten und -möglichkeiten, Kinderbetreuung, Beratungsangebote oder eine Gesundheitsförderung im Job – es gibt viele Maßnahmen, die die Arbeitsbedingungen und somit die Arbeitsmotivation und die Work-Life-Balance verbessern. Der Trick bei einer guten Work-Life-Balance ist, sich so zu organisieren, dass genug Raum für Familie, Freizeitaktivitäten, Erholung und persönliche Interessen bleibt, ohne dass der Beruf dabei vernachlässigt wird.

Besonderen Einfluss auf einen gesunden Arbeitsplatz können Führungskräfte haben. Und das nicht nur durch Maßnahmen zur Schaffung einer Unternehmenskultur, die zu den Mitarbeitenden passt. Auch Mindful Leadership, also eine bewusste Mitarbeiterführung durch Selbstreflexion, Selbstregulation und Selbstführung setzt hier an und sieht die Leitungskräfte als Vorbild. Gehen sie achtsam und reflektiert mit sich selbst um und kommunizieren klar und transparent, wirkt sich dies positiv auf die Angestellten aus.

Mindful Leadership schafft also eine Arbeitsumgebung, in der die Mitarbeitenden motiviert, engagiert, gesund und zufrieden sind.

## Stress entsteht im Kopf

Aber natürlich existiert Stress nicht nur am Arbeitsplatz. Unser Stressempfinden hängt von individuellen Faktoren wie der genetischen Veranlagung, den persönlichen Erfahrungen, unserem sozialen Umfeld und unserer Resilienz ab. So sind manche Menschen widerstandsfähiger als andere und bleiben auch in schwierigen Situationen handlungsfähig, während andere sich in der gleichen Situation bereits im Kreis drehen.

Stress entsteht im Kopf. Gedanken sind aber keine Tatsachen! Denn erst wenn wir einen Reiz negativ bewerten, uns etwas nicht gewachsen fühlen oder uns im Kopf Szenarien ausmalen, die eventuell eintreten könnten, entsteht negativer Stress.

Neben einer ausgewogenen Ernährung, Bewegung und einer gesunden Schlafhygiene, helfen auch ein starkes soziales Netzwerk und ein effektives Zeitmanagement dabei, Stress abzubauen. Wer es schafft, gute Prioritäten zu setzen, zu delegieren und – ganz wichtig – auch mal um Hilfe zu bitten, wird es deutlich leichter haben, im Gleichgewicht zu bleiben.

Es ist wichtig, eine Methode für den Stressabbau zu finden, die zu einem passt: Benötigen Sie eher Bewegung oder Ruhe? Entspannen Sie lieber allein oder mit anderen? Wie viel Zeit möchten und können Sie sich nehmen? Diese und weitere Fragen können helfen, die geeignete Entspannungsmethode zu finden. Einer meiner persönlichen Favoriten ist die Progressive Muskelentspannung. Klingt erstmal unsexy, funktioniert aber!

Immer wieder beobachte ich, dass viele Menschen ihren Selbstwert über ihre Leistung, insbesondere im Job, definieren. Dies kann zu einer Selbstaussbeutung und einem falschen Pflichtgefühl führen.

Es ergibt Sinn, auch mal einen Schritt zurückzumachen und sich zu fragen „Ist es (mir) das wert?“. Nur wer acht auf sich gibt und sich und seine Denk- und Verhaltensweisen kritisch hinterfragt, kann diese ändern und für sich sorgen. Denn alle Methoden der Stressbewältigung funktionieren nur, wenn wir die Verantwortung für uns selbst übernehmen und aufhören, Ausreden zu suchen, warum wir uns nicht um uns selbst kümmern.







# Keine Zeit für mentale Gesundheit?

12 Erfolge und Stress sind in der Start-up-Branche kaum auseinander zu halten. Woran liegt das? Und wie können Gründerinnen und Gründer damit umgehen?

Von Marie Vandenhirtz

Die Erleichterung ist groß: „Nächste Woche unterschreiben wir die Finanzierungsrunde, in der wir gerade stecken. Dann haben wir endlich wieder mehr Zeit, neue Einheiten aufzubauen“, sagt Anna-Lena Fahle. In den vergangenen Monaten sei das kaum möglich gewesen. Zu groß war die Sorge, dass sich keine neue Investorin oder kein neuer Investor für ihr Unternehmen findet, dass all die Zeit und Gespräche umsonst waren. „Das zerrt natürlich an den Nerven. Man muss sich mit kleineren und größeren Niederlagen auseinandersetzen.“

Eigentlich ist die 25-Jährige der kreative Kopf des Gründertrios um „Stay Awesome“, das sich 2021 gegründet hat. Diejenige, die sich um Möbel, Wandfarben und das Marketing für die nachhaltigen Unterkünfte kümmert, die das Start-up anbietet. Unternehmerische Entscheidungen trifft sie gemeinsam mit ihren Co-Gründern: Mario von Gemünden und Robin Bremer. Doch in stressigen Phasen wie neuen

Finanzierungsrunden stellt auch Fahle die Kreativität an andere Stelle. Schließlich gehe es dabei nicht nur um die Zukunft ihres Unternehmens, sondern inzwischen auch um die ihrer 24 Mitarbeitenden. „Die Freude über die abgeschlossene Finanzierungsrunde ist noch gar nicht so richtig bei mir angekommen“, sagt Fahle. „Gerade bin ich noch ziemlich erschöpft und wahnsinnig dankbar, dass es jetzt über die Bühne geht. Gefeierte wird aber natürlich auch noch.“



Anna-Lena Fahle, Stay Awesome

Was sie beschreibt, erleben viele Start-ups. Der Start-up-Verband hat Gründende sowie ihre Mitarbeitenden 2021 zu ihrer mentalen Gesundheit befragt. Das Ergebnis: Für etwa die Hälfte der Befragten ist psychische Belastung bereits ein Thema. Rund 60 Prozent gehen

außerdem davon aus, dass sogar Burn-out in den kommenden fünf Jahren für sie in den Fokus rücken wird. Als Grund nennt der Start-up-Verband vor allem die hohe Motivation und die Identifikation der Mitarbeitenden mit dem Start-up, die dazu führt, dass einige die Grenze zwischen Arbeit und Freizeit nicht ziehen können.

Missen wolle Anna-Lena Fahle das alles aber trotzdem nicht: „Ich bin natürlich sehr stolz darauf, das machen zu können, worauf ich Lust habe und meinen Arbeitsplatz, das Team selbst gestalten zu können.“ Jetzt habe sie schließlich wieder Zeit, das zu machen, was sie an der Unternehmensgründung so gern mag: kreativ sein.

## Gründende müssen lernen mentale Herausforderungen zu erkennen

Katja Walther kennt die Herausforderungen, mit denen sich Gründer und Gründerinnen täglich auseinandersetzen. Sie ist Coachin im Science Park Kassel, berät gemeinsam mit ihren Kolleg\*innen Start-ups und organisiert Veranstaltungen, wie zum Beispiel das Gründungsfrühstück, den Gründungsstammtisch und Yogastunden. „Start-ups durchlaufen Phasen der Unsicherheit mit Höhen und Tiefen. Sie stehen immer wieder vor neuen Herausforderungen“,



sagt sie. Deswegen gelte es, sich auch in einem vollen Terminkalender Zeit für einen Ausgleich zu nehmen. Es mag selbstverständlich klingen, aber ein gesunder Lebensstil mit ausreichend Schlaf, regelmäßiger Bewegung, gesunder Ernährung und Freizeitaktivitäten, die Spaß machen, seien laut Walther dafür wichtig.

Jedoch müssen Gründer und Gründerinnen oft erst einmal erkennen, dass sie vor mentalen Herausforderungen stehen. Auch dafür hat die Coachin einen Ratschlag: „Regelmäßige Gespräche mit Mentoren und Mentorinnen, und im Freundes- und Familienkreis helfen – und Selbstreflexionstechniken, zum Beispiel ein Arbeitstagebuch.“ So könne man Auslöser für mental belastende Situationen besser identifizieren. Außerdem können Zeitmanagementstrategien helfen, um Zeit für Entspannung zu finden. Im Teammeeting sollten nicht nur To-Dos besprochen werden, sondern zum Beispiel auch Check-in-Runden zum Wohlbefinden der Mitarbeitenden, so Walther.

Aus ihrer Erfahrung in der Zusammenarbeit mit den Gründenden des Science Parks seien Start-ups jedoch ohnehin häufig sehr reflektiert. Sie würden sich Feedback einholen und hätten bereits eine ausgefeilte Roadmap mit Zielen und Meilensteinen vor Augen, die sie mit ihrem Unternehmen und den Mitarbeitenden erreichen wollen. Das sei wichtig, bestätigt Walther.

Auch der Start-up-Verband fand heraus, dass Start-ups in Zukunft stärker auf die Work-Life-Balance ihrer Mitarbeitenden achten wollen. Die Gesundheitsangebote dafür innerhalb der Start-ups nehmen entsprechend zu: ergonomische Arbeitsplätze, Arbeitssicherheit und Maßnahmen zur psychischen Gesundheit zum Beispiel. Doch sind solche Ansätze immer noch stark unterrepräsentiert und seltener in kleinen Start-ups zu finden.

## Lösungsorientiert und aktiv an Probleme rangehen

Laut der Coachin gebe es aber auch einige Persönlichkeitsmerkmale, die für Gründer und Gründerinnen von Vorteil sein können, um mentale Belastung vorzubeugen. „Sicherlich ist es für den Gründungsprozess im Hinblick auf die mentale Gesundheit günstiger, wenn Gründende eher Herausforderungen suchen und Probleme lösungsorientiert und aktiv anstatt ängstlich und passiv angehen“, sagt sie. Sie sollten außerdem eine gewisse Anpassungsfähigkeit besitzen. „Das kann in dem schnelllebigen und sich häufig verändernden Umfeld, in dem sich die Start-ups bewegen, helfen, mit den Veränderungen Schritt zu halten.“

Gründerin Anna-Lena Fahle hat inzwischen gelernt, dass es okay ist, häufiger Pausen zu machen und sich Zeit für sich selbst zu nehmen. „Manchmal muss man einfach sagen: Heute war nicht so ein toller Tag, ich mache früher Feierabend und gebe mir damit etwas Abstand.“ Sie habe gelernt, sich selbst weniger unter Druck zu setzen und sich auch an unproduktiven Tagen nicht schlecht zu fühlen. Was ihr dabei helfe, diese Grenzen zu setzen: ein Büro und feste Termine. Dafür hat sie mit ihrem Team die Büroräume im Science Park angemietet. Aber auch Yoga und regelmäßige Spaziergänge mit ihrem Büro-Hund Charlie helfen ihr.



Katja Walther,  
Science Park Kassel

Ein Unternehmen zu gründen kann dennoch auch den gegenteiligen Effekt haben. So war es zumindest für Heiko Miertzsch. Der 48-Jährige ist Co-Gründer von „eoda“, einem Data Science Unternehmen. „Meine Erwartungen wurden in der letzten Festanstellung einfach nicht erfüllt, sodass die Unzufriedenheit ziemlich hoch war“, sagt Miertzsch. So entschloss er sich vor 13 Jahren zusammen mit seinem Co-Gründer Oliver Bracht selbst ein Unternehmen aufzubauen.



Heiko Miertzsch, eoda:  
„Ich habe mich gefühlt, als  
wäre ich in einem System  
gefangen, in dem der negative  
Stress immer weiter zunimmt.“

Der Start war nicht immer einfach: Miertzsch baute gerade ein Haus für seine Familie. „Man arbeitet in dieser Zeit auf eine gewisse Art und Weise 24 Stunden“, sagt er und erzählt, dass er ununterbrochen daran gedacht habe, wie er das Unternehmen weiterentwickeln könne. Dennoch: Probleme mit der mentalen Gesundheit kenne er viel eher aus dem Ange-

stelltenverhältnis. „Ich habe mich gefühlt, als wäre ich in einem System gefangen, in dem der negative Stress immer weiter zunimmt und ich überhaupt keine Handlungsoptionen habe. Ich selbst konnte mich nicht daraus lösen.“ Deswegen kündigte er.

Heute als Unternehmer sei es viel einfacher, sein Umfeld zu verändern. Allein durch das eigene Denken und Handeln gestalte man vielmehr ein Umfeld, das zu einem selbst passe, sagt Miertzsch. Und wenn die Vorstellungen von Kund\*innen, Partner\*innern oder Mitarbeitenden doch einmal nicht passen, gebe es schließlich immer noch die Option der Trennung. Allein diese Option eröffne für den Gründenden ganz andere Möglichkeiten.

Durch das Netzwerk, das er sich während seiner Festanstellung bereits aufgebaut hatte, lief die Gründung ziemlich reibungslos. Die beiden Gründer hätten schnell ein Team aufbauen können und Kund\*innen kannten sie teilweise schon aus ihren früheren Jobs. „Für mich war es außerdem eine Voraussetzung, jemanden zu finden, mit dem ich das zusammen machen konnte“, sagt Miertzsch. „Um sich auch mal aus dem Geschäft rausnehmen zu können.“ Denn durch die Zeit in der Festanstellung habe er für sich einen Weg gefunden, mit mentaler Belastung umzugehen. In solchen Situationen priorisiere er Zeit mit der Familie, Sport oder Urlaub.

Was ihm aber vor allem hilft, sind Feedbackgespräche – im Freundeskreis, mit der Familie, jedoch an erster Stelle mit anderen Gründern und Gründerinnen. Davon erhofft er sich im Science Park Kassel noch mehr. „Die Zukunft ist immer häufiger sehr negativ geframed und das löst Stress aus. Aber Gründende sind typischerweise Leute, die was anpacken und Probleme bewältigen wollen. Würden sie sich zusammenschließen und unterstützen, könnte das diesen Stress nehmen. Am Ende sind die Herausforderungen schließlich ziemlich ähnlich.“

# MentalStark: *Digitale Unterstützung für Menschen mit unerfülltem Kinderwunsch und für Frauengesundheit*

Diplom-Psychologin Sally Schulze will mit ihrem Start-up „MentalStark“ einen Beitrag zur Digitalisierung des Gesundheitswesens leisten. Ihr Unternehmen hat sich auf die Themen Kinderwunsch und Frauengesundheit spezialisiert und unterstützt mit dem ersten Programm Patientinnen mit unerfülltem Kinderwunsch.

von Gabriele Hennemuth

14 „Ich möchte dazu beitragen, das Gesundheitswesen zu digitalisieren“, sagt die engagierte Diplom-Psychologin. Sally Schulze hat sich mit ihrem ersten Programm auf Menschen mit Kinderwunsch spezialisiert. Studien gehen davon aus, dass in Deutschland fast jedes zehnte Paar zwischen 25-59 Jahren ungewollt kinderlos ist. Die Phase des unerfüllten Kinderwunsches kann für Paare emotional sehr belastend sein und eine emotionale Achterbahn bedeuten, in der die Paare mit Rückschlägen, negativen Schwangerschaftstests, schlechten Nachrichten beim Praxisbesuch, künstlichen Befruchtungen und Fehlgeburten konfrontiert werden. Ungewollte Kinderlosigkeit ist ein gesellschaftliches Tabu, über das selten gesprochen wird. Umso wichtiger ist es für Paare, einen Raum zu haben, wo sie ihre Fragen stellen und sich mit anderen Betroffenen austauschen können.

Die Online-Plattform „MentalStark“ kombiniert persönliche Unterstützung mit digitalen Komponenten: Neben konkreten Fachbeiträgen, Videos und Podcasts, die jederzeit verfügbar sind, gibt es auch Webinare, die von Psychologinnen geleitet werden. Bei schwierigen Fragen bietet das Start-up auch Einzelgespräche an, die innerhalb von 48 Stunden angeboten werden. Für das mittlerweile 10-köpfige Team ist es besonders wichtig, ein Angebot zu schaffen, das zeitlich flexibel und unbegrenzt nutzbar ist. „Paare, die sich in der Kinderwunschbehandlung befinden, sind zeitlich sehr eingespannt: Sie sind durch die Behandlungstermine bereits sehr belastet, umso wichtiger ist es uns, dass unser Angebot zeitlich und räumlich flexibel ist“, sagt Sally Schulze.

Nach ihrem Studium und ihrer Ausbildung zur Psychotherapeutin betreute die Diplom-Psychologin Frauen, die wegen einer drohenden Frühgeburt lange im Krankenhaus bleiben mussten oder Paare, deren Kind mit schweren Erkrankungen oder Behinderungen zur Welt kam.

Schon damals spürte die Psychologin das Dilemma, dass es für die Betroffenen in diesen schwierigen Situationen keine unmittelbare psychologische Unterstützung gab. Sie war überzeugt, dass es mit einfachen technischen Mitteln möglich sein müsste, den Betroffenen erste Informationen zur Verfügung zu stellen und damit eine schnelle Hilfestellung zu bieten. Gleichzeitig machte sie die Erfahrung, dass die Digitalisierung in Krankenhäusern noch wenig verbreitet war. An den Einsatz von Tablets für Patientinnen war im Jahr 2014 nicht zu denken.

Nach vier Jahren verließ Sally Schulze die Uniklinik und wechselte zu einem Unternehmen, das psychologische Beratung für Menschen am Arbeitsplatz anbietet. Der 70-jährige Firmeninhaber wurde ihr Vorbild und Mentor. Er lebte vor, dass auch medizinisches Fachpersonal und Menschen in heilenden Berufen nicht nur in Praxen arbeiten, sondern auch Unternehmen gründen können. „Ich sah, dass es Unternehmen gab, die bereit waren, für die psychologische Betreuung ihrer Mitarbeitenden zu bezahlen, um deren Lebenszufriedenheit und Produktivität zu steigern“, erzählt die Psychologin.

Die Idee war geboren: Patientinnen ein digital gestütztes Begleitprogramm zu ihrer Behandlung anzubieten und das Angebot über Kinderwunschkliniken zu finanzieren. Die ehemaligen Kolleg\*innen aus der Uniklinik bestärkten sie, das Angebot auszuarbeiten und ein Unternehmen zu gründen. Auch ihr familiäres Umfeld machte ihr Mut: „Toll! Wann geht ihr an die Börse?“, wollte ihr Vater wissen.

Die umsetzungsstarke Psychologin nahm an einem Mentoring-Programm von Youth Business Germany teil und verteilte in Kinderwunschkliniken Flyer mit ihrem Angebot. Während dieser Zeit lernte sie ihre Mitgründerin Vera Claas kennen, die als IT-Projektmanagerin im



regulatorischen Umfeld von Banken Softwarelösungen entwickelte. Nach einer Kennenlernphase beschlossen die beiden, das Projekt gemeinsam zu entwickeln. Sally Schulze kündigte mitten im Corona-Jahr 2020 ihre unbefristete Vollzeitstelle und arbeitete zusammen mit Vera Claas, die weiterhin Vollzeit arbeitete, während des sechsmonatigen Hessen Ideen Stipendiums an dem Projekt. In dieser Zeit entwickelte das Team die Gründungsidee zu einem tragfähigen Konzept weiter.

„Wir wollten beide mit jemandem gründen, der anders ist und die eigenen Fähigkeiten, Erfahrungen und Perspektiven gut ergänzt. Diese Komplementarität braucht man im Gründungsteam, auch wenn es manchmal anstrengend ist“, erklärt die Gründerin. Während Vera als erfahrene IT-Expertin viel Know-How im regulatorischen Bereich gesammelt hat und mit kleinem Budget sehr schnell eine erste funktionsfähige Version der Idee umsetzen kann, kann Sally gut auf Menschen zugehen und von ihrer Idee überzeugen.

Das reproduktionsmedizinische Team der Uniklinik Frankfurt unterstützte MentalStark bei der ersten Studie und Patientinnen testen die entwickelten Module. Bereits in dieser frühen Phase zeigte sich der Mehrwert des Angebots: Die Patientinnen hatten durch die Kombination aus digitaler Unterstützung und persönlicher psychologischer Beratung ein breiteres Spektrum an Hilfsangeboten. Es zeigte sich, dass die Motivation sich über Tutorials zu informieren, groß war, da auf der anderen Seite die Möglichkeit bestand, bei weitergehenden Fragen die moderierten Gruppensitzungen zu besuchen oder Einzelberatungen zu buchen.

Mittlerweile hat das Team bereits 12 Kinderwunschzentren gewonnen, die ihren Patientinnen therapiebegleitend den Zugang zu Tutorials und Gruppenkursen anbieten können.

Besonders wichtig ist den Gründerinnen, dass die Betroffenen das Angebot weiterhin kostenlos nutzen können. Dafür ist die Unterstützung von Partnern, wie z.B. Kinderwunschkliniken wichtig, da das Angebot bisher nicht von Krankenkassen finanziert wird. „Für mich ist es immer ein großer Erfolg, wenn wir neue Partner gewinnen und damit vielen weiteren Menschen in dieser sehr belastenden Situation den Zugang zu unserem Programm ermöglichen können,“ sagt Sally Schulze.

Neben der Online-Plattform erstellt das Start-up hochwertigen Content zum Thema Kinderwunsch, der von reichweitenstarken Anbietern auf deren Portalen genutzt wird. Zum Beispiel hat Sally Schulze das Informationsportal des Bundesfamilienministeriums mitgestaltet und einen Podcast mit 36 Folgen produziert. Mit diesen Einnahmen konnte sich MentalStark bisher selbst finanzieren und weitere Mitarbeiterinnen einstellen. Um weitere Daten zur Wirksamkeit des Angebots zu gewinnen, treibt das Team die wissenschaftliche Forschung durch die Erhebung von Realdaten voran. Dazu hat das Team eine Finanzierung über Distr@l 4B eingeworben, um ein Medizinprodukt im Bereich Endometriose weiterzuentwickeln.

Mehr Informationen:  
[www.mentalstark.online](http://www.mentalstark.online)







16

# *Nachhaltige Ideen für die Region*

Transdisziplinäre Teams erarbeiten konkrete Lösungen für eine nachhaltige Zukunft bei der SDG+ Challenge

Von Gianna Dalfuß

Kann man einen Wald mitten in der Stadt pflanzen? Hat Kassel das Potential zur Fahrradstadt trotz Kasseler Berge? Wie können Aktivitäten rund um das Thema Nachhaltigkeit in der Stadt sichtbarer werden? Diesen und anderen Fragen stellen sich die Teilnehmenden der SDG+ Challenge. In heterogenen Teams kommen Lehrende, Studierende, Zivilgesellschaft, Unternehmen und Initiativen zusammen, um gemeinsam an konkreten Lösungen für eine nachhaltige Zukunft zu arbeiten. Nach einem Semester intensiver Zusammenarbeit sind bereits konkrete Ideen entstanden. Als Teil des Projektes SDG+ Lab, das bis 2027 durch die Bund-Länder-Initiative Innovative Hochschule gefördert wird, orientiert sich die SDG+ Challenge an den Themenjahren des Vorhabens. Somit dreht sich in diesem Jahr alles um das Thema „Transformationen in Energie und Umwelt“.

Mehr Informationen:  
[www.sdgpluslab.de](http://www.sdgpluslab.de)



## Kassel von morgen



Sichtbarkeit schaffen möchte das Team „Nachhaltigkeits-Community“ für die vielen großartigen Vereine und Organisationen in Kassel, die sich mit dem Thema Nachhaltigkeit auseinandersetzen. Oft laufen die unterschiedlichen Aktivitäten nebeneinanderher, ohne voneinander zu wissen und sind auch nicht immer in der Öffentlichkeit bekannt. Das möchte die Gruppe ändern und arbeitet an einer Karte, die einen Überblick für nachhaltige Lernorte, faire Einkaufsmöglichkeiten und bestehende Initiativen ermöglicht. Mit der Karte „Kassel von morgen“ sollen die Kräfte gebündelt, ein nachhaltiger Lebensstil erleichtert und Engagement vereinfacht werden.

## Waldspaziergang mitten in der Stadt

Die Gruppe „Kasseler Wäldchen“ möchte mit einem sogenannten Tiny Forest zur städtischen Klimaanpassung beitragen. Dabei werden nach der Myawaki-Methode kleine Flächen bis 100 m<sup>2</sup> mit standortangepassten und diversen Arten bepflanzt, sodass ein Waldökosystem entsteht. So ein Wäldchen bindet nicht nur CO<sub>2</sub>, sorgt für Beschattung und verbessert die Bodenbeschaffenheit, sondern kann auch die Aufenthaltsqualität steigern. Mit Pfaden und essbaren Pflanzen ausgestattet kann das Kasseler Wäldchen künftig auch mitten in der Stadt zum Erlebnisort und Erholungsgebiet werden.

Schon im Herbst 2024 soll gepflanzt werden. Dafür prüft die Gruppe aktuell noch Flächen im Stadtgebiet und hat bereits geeignete Grundstücke im Blick. Trotzdem sucht das Team weiterhin nach passenden Flächen und Kooperationspartner\*innen, die bei der Umsetzung der Vision unterstützen.



## Von der Idee zur Umsetzung

Dies sind nur einige Ideen, die im Rahmen der SDG+ Challenge entstanden sind. Weitere Teams sind:

- „GRÜN stadt Schotter“ setzt sich ein für die Umgestaltung von Schotterflächen.
- „Frankfurter Straße für Alle“ wollen die Aufenthaltsqualität in der Frankfurter Straße erhöhen.
- „Grimm Forest“ entwickelt ein Spiel, das den heutigen Umgang mit der Ressource Wald mit Elementen aus Grimms Märchen verbindet.
- „Leergut“ beschäftigt sich mit den Themen Leerstand und Wohnungsnot und bringt neue und vergessene Lösungsansätze in den Diskurs ein, so zum Beispiel bei der öffentlichen Podiumsdiskussion „Kassel steuert? – Leerstand reaktivieren!“ am 18.04.2024 im UNI:Lokal

Seit dem 27. März stellen die Teams ihre Projekte im UNI:Lokal (Wilhelmstraße 21) in der Kasseler Innenstadt aus. Besucher\*innen haben dann nicht nur die Möglichkeit mehr über die entwickelten Lösungsansätze zu erfahren, sondern können sich auch anschließen und die Teams bei der Umsetzung unterstützen. Beim öffentlichen Finale der SDG+ Challenge am 19. April stellten die Gruppen ihre Ideen in 3-Minuten-Pitches vor und erhielten anschließend kritisches Feedback und Tipps, wie sie ihre Ideen weiter in eine Umsetzung bringen können.

Wer Lust bekommen hat, ebenfalls Lösungsansätze für eine nachhaltigere Region zu entwickeln und konkrete Herausforderungen im Team zu bearbeiten, kann sich für den Newsletter des SDG+ Labs anmelden. Die nächste Runde der SDG+ Challenge steht schon bevor. Ab Sommer 2024 wird es einen Aufruf zum Themenjahr 2024/25 „Transformationen in Stadt und Land“ geben und der zweite Durchlauf der SDG+ Challenge startet dann ab Herbst 2024.

## Bottom-up zur Fahrradstadt

Das Team „Cycassel“ vermittelt mit unterschiedlichen Formaten Freude am Radfahren, denn das Rad ist nicht nur klimafreundlich, sondern fördert auch die körperliche und mentale Gesundheit. Um möglichst unterschiedliche Gruppen für das Radfahren zu begeistern, gibt es zum Beispiel einen sogenannten Bicibus, der eine Radgemeinschaft aus Eltern und Schüler\*innen bildet, um gemeinsam einen sicheren Schulweg zu ermöglichen.

Vom 8. bis 12. April fand außerdem die Radwoche statt, die mit bunten Aktivitäten rund ums Fahrradfahren zum Aufsatteln einlud.



# Kassel: Ein attraktiver Standort für Start-ups und Unternehmen im Fokus des betrieblichen Gesundheitsmanagements

Interview mit Vertreter\*innen der Stadt Kassel Akademie und der Pressestelle der Stadt Kassel

## **Was macht die Stadt Kassel als Standortfaktor für Start-ups und Unternehmen in Bezug auf betriebliches Gesundheitsmanagement aus?**

Kassel kann gleich eine ganze Reihe Standortfaktoren aufbieten, die die Stadt zum Leben und Arbeiten, insbesondere auch für Start-ups und in Bezug auf betriebliches Gesundheitsmanagement attraktiv machen. Die Wirtschaftsregion mit innovativen und weltweit tätigen Unternehmen in den Bereichen Mobilitätswirtschaft, Verkehrstechnik sowie die Zukunftsbranchen Umwelt- und Energietechnik liegt zentral in Deutschland mit guter Infrastrukturanbindung, innerstädtisch kurzen Wegen mit reichlich Grün in Parks und Gärten,

einem reichen Kulturangebot mit Mehrsparten-theater, attraktiver Museumslandschaft und einer vielfältigen freien Kulturszene. Mit Handball-Erstligist MT Melsungen und EC Kassel Huskies in der DEL II tragen zwei Spitzen-Clubs ihre Heimspiele in Kassel aus. Kassel nimmt die Spitzenposition in einem jetzt veröffentlichten Städteranking ein, das sie zur „sportlichsten Stadt Deutschlands“ macht. In die Bewertung beim Fitness Index 2024 flossen bei den bundesweit untersuchten 50 Städten unter anderem die Zahl von Fitness- und Yogastudios, Sportschulen, Kletterhallen, Schwimmbädern aber auch Sport-, Freizeit- und Erholungsflächen sowie Feinstaubbelastung und sportmedizinische Betreuung ein.

Das Klinikum als Krankenhaus der Maximalversorgung und größtes kommunales Krankenhaus Hessens ist im Oberzentrum für die Region Nordhessen und Südniedersachsen beheimatet. Am Klinikum befindet sich ein großes Versorgungszentrum für Pädiatrie mit angeschlossenem Sozialpädiatrischen Zentrum. Die Zahl der angesiedelten Hausärzte je 100.000 Einwohner (67,7) liegt sowohl über dem hessischen (63,5) als auch über dem Bundesdurchschnitt (63,9). Kassel zählt laut Bundesarztregister zu den 10 Städten mit der höchsten Arztdichte auf 100.000 Einwohner (316,7). Das regional organisierte Gesundheitsamt (zuständig für den Landkreis und die

Stadt Kassel) ist auf Prävention und Gesundheitsförderung und kommunale Gesundheitsberichterstattung ausgerichtet.

## **Welche Angebote und Maßnahmen werden vom Gesundheitsamt Kassel angeboten, um der Bevölkerung ein gesundes Umfeld zu bieten?**

Das Gesundheitsamt Region Kassel ist auf verschiedene Weise in die (Mit-)Gestaltung einer Umwelt eingebunden, die auf kommunaler Ebene vor gesundheitlichen Risiken schützt und gesundheitsförderliches Verhalten erleichtert. Dabei ist es wichtig zu beachten, dass aus gesundheitlicher Sicht der Umweltbegriff sowohl auf die natürliche Umwelt bezogen ist, als auch alle Aspekte mitdenkt, die als Rahmenbedingungen in Stadt und Landkreis Kassel das Leben der Menschen beeinflussen. Im Kontext Gesundheitsförderung wird hier vom Setting-Ansatz gesprochen.

Hinsichtlich Umwelt-Aspekten geht es in der Arbeit der Hygienischen Dienste beispielsweise darum, die Menschen in der Region vor nachteiligen Einflüssen, die sich aus einer Verunreinigung des Trinkwassers ergeben können, zu schützen. In der Einrichtungshygiene wird kontrolliert und gefördert, dass Einrichtungen wie Kitas, Schulen, Heime, Kliniken und Praxen hygienische Standards einhalten.





Für junge Familien gibt es das Angebot „Willkommen von Anfang an“, das zum Ziel hat, ein gesundes Aufwachsen von Kindern von Geburt an zu fördern, Familien zu unterstützen und Elternkompetenzen zu stärken. Die dabei angebotenen Informationen und Beratungen sind kostenlos und für alle Familien mit Neugeborenen.

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) richtet sich an erwachsene Menschen und begleitet Selbsthilfegruppen bei ihrer Arbeit, macht das Angebot bekannt und hilft Betroffenen, die passende Selbsthilfegruppe zu finden. Diese Angebote sind wichtige Bestandteile einer gesundheitsförderlichen Lebenswelt und fördern die Gesundheitskompetenz der Menschen in der Region.

Darüber hinaus beteiligt sich das Gesundheitsamt an zahlreichen kommunalen Arbeitsgruppen und -prozessen, um Gesundheit als Thema in Planungsprozessen, beispielsweise zur Gestaltung des öffentlichen Raums, zu beachten und darauf hinzuwirken, dass Gesundheit in allen kommunalen Politikbereichen mitgedacht und die Lebensumwelt der Menschen in der Region möglichst so gestaltet wird, dass sie die Gesundheit fördert. Beispielsweise wirkt das Gesundheitsamt in kommunalen Arbeitsgruppen (AG) zu Umweltgerechtigkeit und Klimaschutz mit. In diesen AGs geht es unter anderem darum, die Umweltbelastungen für die Menschen in der Stadt Kassel zu reduzieren und gleichzeitig Entlastungsmöglichkeiten zu stärken. Das kann bedeuten, die Erreichbarkeit und Gestaltung von Grünflächen zu optimieren und Hitzeentwicklung auf öffentliche Bereiche zu reduzieren.

Insgesamt ist es das Ziel des Gesundheitsamtes Region Kassel, entlang einer gedachten Präventionskette von vor der Geburt bis zum Ende des Lebens allen Menschen in der Region Kassel gute Rahmenbedingungen für ein gesundes Leben zu ermöglichen und ein angemessenes Angebot präventiver und gesundheitsförderlicher Leistungen zugänglich zu machen. So bestehen u.a. in den Bereichen Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit, Sprachförderung und Zahngesundheit gute Netzwerke und Kooperationen, um das Setting Kommune gesundheitsförderlich für die Menschen zu gestalten.

### **Sind bei Ihrem Betrieblichen Gesundheitsmanagement auch junge Unternehmen/Start-ups involviert?**

Die Erhaltung der Gesundheit sowie die Stärkung persönlicher Ressourcen sind die obersten Ziele des betrieblichen Gesundheitsmanagements bei der Stadt Kassel. Im Kontext der Schwerpunkte physisches, mentales und soziales Wohlbefinden werden unseren Mitarbeitenden in diesem Jahr allein 40 Kurse und Seminare angeboten, die sowohl außerhalb aber auch während der Arbeitszeit wahrgenommen werden können. Das Portfolio reicht dabei von aktiven Pausen mit Yoga oder Kathletics über Seminare zu Achtsamkeit und Stressmanagement bis hin zu Vorträgen zu gesunder Ernährung oder psychischer Gesundheit. Diese Angebote sind nur durch Kooperationen mit externen Partnerinnen und Partnern möglich. Hier arbeiten wir sowohl mit etablierten Unternehmen als auch mit jungen Start-ups zusammen.

### **Seit 2022 gibt es in Kassel das Amt „Stadt Kassel Akademie“. Aus welchem Grund wurde es geschaffen und was sind die Aufgaben?**

Auf eine besondere Art und Weise ist auch die Stadt Kassel Akademie ein Start-up, denn sie wurde gegründet, um den Themen Ausbildung, Personalentwicklung und Gesundheitsmanagement mehr Gewicht zu verleihen. In Zusammenarbeit mit anderen Ämtern der Stadtverwaltung entwickelt, organisiert und führt die Stadt Kassel Akademie außerdem Maßnahmen zur Steigerung der Arbeitgeberattraktivität durch. Die Stadt Kassel geht damit den Weg in Richtung Zukunftssicherung, um den aktuellen und kommenden Herausforderungen wie zum Beispiel dem Fachkräftemangel und dem demografischen Wandel wirkungsvoll zu begegnen. Wir positionieren uns dadurch als attraktive Arbeitgeberin, die sichtbar in die Aus- und Weiterbildung der Mitarbeitenden investiert.

Das Team der Stadt Kassel Akademie besteht derzeit aus 26 Mitarbeitenden unterschiedlichster Berufsprofessionen und wird von einem Führungsteam in Co-Leadership geleitet. Im Arbeitskontext von New Work übernimmt jede und jeder Verantwortung für die eigenen

Aufgaben, Projekte werden interdisziplinär und agil vorangebracht, um lösungsorientiert an den Herausforderungen für eine zukunftsfähige Stadtverwaltung zu arbeiten.

### **Ganz nach dem Motto „Mit gutem Beispiel voran“: Welche Maßnahmen setzt die Stadt Kassel im Betrieblichen Gesundheitsmanagement um und welcher Mehrwert entsteht daraus?**

Von Ingwer-Shots beim Präventionsvormittag über Fitnesskurse bis hin zum Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM) möchte die Stadt allen Mitarbeitenden das passende Angebot bereitstellen, das für die jeweilige Gesundheit benötigt wird. Hierfür ist es wichtig, immer in einem guten Austausch zu stehen und auf individuelle Bedürfnisse einzugehen. Zum Beispiel besteht in den BEM-Verfahren im Falle von Erkrankung oder auch präventiv die Möglichkeit, Beratung in Anspruch zu nehmen und Absprachen zu einer nachhaltig guten Arbeitssituation zu treffen.

Die Stadt Kassel ist von der Notwendigkeit eines guten und modernen Gesundheitsmanagements überzeugt. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement fördert die Gesundheit am Arbeitsplatz, verbessert das Betriebsklima und erhöht stetig die Attraktivität als Arbeitgeberin. Deshalb die Empfehlung an Start-ups und junge Unternehmen: Engagieren Sie sich ebenfalls gezielt für die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden – es lohnt sich!



# Wir sind drin!

Im Science Park haben rund 40 Firmen ihren Sitz.  
Eine Übersicht aller Unternehmen finden Sie hier:



## Kantine und Catering

Die Dépa Forschungskantine legt großen Wert auf Regionalität, Nachhaltigkeit und Saisonalität. Im Science Park bietet sie einen Ort zum Netzwerken oder die gemeinsame Mittagspause und liefert auf Wunsch Event-Caterings.

Einmal im Monat findet hier der CoCreation-Gründungsstammtisch statt.



## Science Park-Newsletter

Die wichtigsten Neuigkeiten aus dem Science Park erhalten Sie in unserem monatlichen Newsletter.

Er enthält u.A. Neuigkeiten der Start-up-Community, Stellenausschreibungen und gibt einen Überblick über Events uvm.





# BERUFSBEGLEITEND WEITERBILDEN

an der UNIKIMS, der Management  
School der Universität Kassel

## MBA und Masterstudiengänge, Zertifikatsprogramme und Workshops aus den Bereichen

- + Human Resources
- + Betriebswirtschaft
- + Produktion
- + Energie & Umwelt
- + Mobilität
- + Ingenieurwesen

**UNI**KIMS

UNI KASSEL  
VERSITÄT

Jetzt informieren unter:  
[www.unikims.de](http://www.unikims.de)



---

# Sie haben eine Geschäftsidee? Wir haben den Plan zur Finanzierung.

---

Es braucht nicht nur eine zündende Idee, sondern vor allem eine durchdachte Finanzierung. Damit Ihnen als Gründerin oder Gründer in Hessen der Anfang gut gelingt, erhalten Sie Starthilfe von der WIBank.

Wir ermitteln Ihren Finanzierungsbedarf und ermöglichen den Zugang zu einer breiten Palette an öffentlichen Förderprodukten: je nach Vorhaben vom kleinvolumigen Hessen-Mikrodarlehen über Zuschüsse und Beteiligungskapital bis zur umfassenden Gründungs- und Wachstumsfinanzierung.

Denn Innovation und Wachstum zu fördern, ist unsere Leidenschaft. Über unsere vielfältigen Förderangebote können Sie sich auf **[www.wibank.de](http://www.wibank.de)** informieren oder Sie rufen uns direkt an unter: **0611 774-7333**.

**Wir machen Hessen stark.**

**WI  Bank**