

Portrait

Dr. Bernadette Frech, CEO von Instahelp

Graz, im Mai 2026 - Seit 2018 verfolgt Dr. Bernadette Frech als CEO von Instahelp das Ziel, die führende europäische Plattform für Online-Therapie und psychologische Beratung aufzubauen. Dabei möchte sie die mentale Gesundheit aus der Tabuzone holen und niederschwellige Hilfe möglichst vielen Menschen einfach zugänglich machen. Vor acht Jahren übernahm sie die Führung des jungen Start-Ups und wagte, als damals alleinerziehende Mutter von zwei Kleinkindern, den Schritt ins Unternehmertum. Mit ihrem Team hat Bernadette Frech Instahelp von einem Start-Up in ein profitables Unternehmen mit zweistelligem Millionenumsatz entwickelt. Heute beraten beim österreichischen Online-Therapie Marktführer über 400 Psycholog:innen in 20 Sprachen. Mehr als 200 Unternehmen werden im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung betreut und es sind bisher über 400.000 B2C Beratungen unter anderem in den Bereichen Beziehung, Stress und Mental Load sowie depressiven Verstimmung durchgeführt worden.

Ihren ersten großen Coup landete Bernadette Frech Anfang 2019 bei der österreichischen Start-Up-Show "2 Minuten 2 Millionen" des Senders Puls 4. Mit ihrer Präsentation konnte sie die Jury begeistern und Instahelp ein Gesamtinvestment von drei Millionen Euro sichern. Die Investoren hinter Instahelp sind unter anderem: Mercedes AMG Motorsportchef Toto Wolff, die Serial Founder Martin und Jürgen Pansy und die Adidas Runtastic-Gründer rund um Florian Gschwandtner. Mittlerweile hebt die Sendung das Unternehmen mit zehn Jahren Entwicklungsgeschichte als Erfolgsbeispiel

dafür

hervor

→

<https://www.joyn.at/play/clip/erfolgsstory-instahelp-xpgb6qlqhzmr>

"Unser Ziel ist es, die mentale Gesundheit durch einen einfachen Zugang zu professioneller Hilfe zu verbessern, dafür haben wir unsere psychologische Online-Plattform gegründet", sagt die erfahrene Unternehmensberaterin, die sich schon in ihrer Doktorarbeit an der Aston Business School in England mit dem Thema „Emotionsmanagement“ befasst hat. Mental „fit“ zu sein, werde in Zukunft weiter an Bedeutung zunehmen. Die psychische Gesundheit müsse den gleichen Stellenwert haben wie die physische Gesundheit und ein integraler Bestandteil unserer alltäglichen Gesundheitsvorsorge werden, fordert die Instahelp Chefin, die diese Einstellung vorlebt. Sie selbst ist regelmäßig Kundin der psychologischen Online-Beratung und geht am Laptop mit der Expertin in aller Ruhe Situationen durch, die sie beschäftigen. Unter Anleitung habe sie schon dysfunktionale Verhaltensmuster enttarnt und die eigenen Stressoren besser kennengelernt.

In ihrem dynamischen Unternehmen pflegt Bernadette Frech einen empathischen, von Vertrauen geprägten Führungsstil. Es sei wichtig, das Team immer mitzunehmen,

nachzufragen, zu kommunizieren und eine gemeinsame Vision zu erarbeiten, die dem „Tun einen Sinn gibt“.

Bevor sie Unternehmerin wurde, war die Steirerin viele Jahre als Dozentin, Forscherin und Unternehmensberaterin tätig. Ihre Management-Erfahrung vermittelte sie in den Bereichen internationales strategisches Management sowie (Female-)Entrepreneurship unter anderem an Hochschulen und Universitäten in Österreich, Deutschland und Großbritannien. An der FH Joanneum Graz war sie als Senior Lecturer am Institut für Internationales Management tätig und verantwortete als „Team Leader Austria“ den Global Entrepreneurship Monitor. Dr. Bernadette Frech studierte Internationales Management in Graz und Italien und promovierte mit Auszeichnung an der renommierten Aston Business School (UK). Zudem absolvierte sie eine Weiterbildung zu „AI and Business“ an der Harvard Business School Online.

Neben ihrer Rolle als CEO ist Bernadette Frech Speakerin, Kolumnistin für Focus und 10xD und gefragte Expertin für digitale mentale Gesundheit, High Performance und Female Entrepreneurship. Außerdem ist sie mittlerweile dreifache Mutter. In Keynotes und Medienauftritten - unter anderem für TEDx, Handelsblatt, Forbes und Zeit im Bild - bringt sie das Thema aktiv in die gesellschaftliche Diskussion ein. Coverstories, etwa im Red Bull Innovator, unterstreichen ihre Rolle als Vordenkerin für Digital Mental Health. Für ihre unternehmerische Arbeit wurde sie mehrfach ausgezeichnet. Instahelp erhielt unter anderem Preise wie „Startup of the Year“, „Top Brand Corporate Health“, „Digital Changemaker“ und „Marketing Leader“. Das Wirtschaftsmagazin trend zählt Bernadette Frech 2026 zu den Top-10-Gründerinnen Österreichs sowie zu den 100 einflussreichsten Frauen des Landes.

Kontakt:

Diane Riedel

Public Relations

Insta Communications GmbH

c/o redlich kommunikation

Tel. +49 89 12 50 30 39-0

Mobil +49 173 376 78 58

E-Mail diane.riedel@instahelp.me

Web <https://instahelp.me>