

## Portrait

### Dr. Bernadette Frech, CEO Instahelp

**Graz, im Januar 2024** – Instahelp zur europaweit führenden Plattform für die psychische Gesundheitsförderung zu entwickeln, ist das Ziel von Bernadette Frech. Die CEO wurde vor drei Jahren von Instahelp-Gründer Martin Pansy an Bord geholt. Anfang 2019 landete sie ihren ersten großen Coup: Bei der österreichischen Start-up-Show „2 Minuten 2 Millionen“ des Senders Puls 4 beeindruckte die 38-Jährige die Jury mit ihrer Präsentation. Sie sicherte Instahelp ein Gesamtinvestment von drei Millionen Euro und gewann für das Projekt die ProSiebenSat.1-Gruppe mit einem Media-Investment, die Beteiligungsgesellschaft 8eyes rund um Runtastic-Gründer Florian Gschwandtner und Mercedes-Motorsportchef Toto Wolff. Mit diesem Kapital im Rücken konzentriert sich das Team um Bernadette Frech seitdem auf die Expansion in Europa.

Mittlerweile ist Instahelp in den fünf europäischen Ländern Österreich, Deutschland, Schweiz, Frankreich und Großbritannien vertreten, hat 85.000 private Nutzer online beraten und steht 240.000 Mitarbeitern großer Unternehmen im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung zur Verfügung. Damit gehört die Online-Plattform zu den führenden Anbietern in diesem Bereich und ist in ihrem Ursprungsland Österreich Marktführer.

„Unser Ziel ist die mentale Gesundheit durch einen einfachen und unkomplizierten Zugang zu professioneller Hilfe zu fördern, 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 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 Kunde der psychologischen Online-Beratung und geht am Computer mit dem Experten 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 Start-up pflegt Bernadette Frech einen empathischen Führungsstil. Es sei wichtig, das Team immer mitzunehmen, nachzufragen, zu kommunizieren und eine gemeinsame Vision zu erarbeiten, die dem „Tun einen Sinn gibt“. Gerade bei der aktuellen Expansionsstrategie mit neuen Märkten im Visier sei dies wichtig.

Ihre Management-Erfahrungen vermittelt die Mutter zweier Kinder als Lecturer for (Female) Entrepreneurship an der International School of Management in München und an der Universität Graz. An der FH Joanneum Graz, University of Applied Sciences, betreut sie seit 2017 als „Team Leader Austria“ den Global Entrepreneurship Monitor und nimmt ihre Aufgaben als Senior Lecturer am Institut für Internationales Management wahr. Bernadette Frech ist zudem intensiv in Frauennetzwerken aktiv. Derzeit ist sie Mentor bei Female Founders Global und bei Female Factor und Mitglied im Female Network of FH Joanneum University of Applied Sciences. Seit 2019 unterstützt sie das European Women's Management Development Network. Seit 2021 ist sie Beraterin/Expertin in der Arbeitsgruppe Gesundheit für die Entwicklung der Standortstrategie 2040 für Österreich für das Bundesministerium für Digitalisierung und Wirtschaftsstandort. Vom Wirtschaftsmagazin Trend wurde sie in diesem Jahr unter die „100 mächtigsten Business-Frauen Österreichs“ gewählt.

Zuvor war sie Senior Consultant für International Strategic Management und EU Project Coordinator an der FH Joanneum Graz, wo sie auch ihren Magister (FH) in Internationalem Management erworben hat. Die 38-Jährige studierte zudem Marketing an der Fakultät für Wirtschaft der Università degli Studi di Sassari in Italien. Als Trainer und Consultant berät sie auch jetzt noch Unternehmen.

**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](mailto:diane.riedel@instahelp.me)

Web <https://instahelp.me>