

**Real coaches.
Real support.
Real life.**

Coaching for life's
ups and down.

headspace

Headspace coaching now available on **wellhub**

Wellhub schließt Partnerschaft mit Headspace, um Beschäftigten Mental Health Coaching anzubieten

- *Das 1:1 Mental Health Coaching von Headspace steht Millionen von Arbeitnehmern in Deutschland und weltweit zur Verfügung.*
- *Das Ziel ist es, Arbeitnehmer mit einem präventiven und achtsamen Ansatz effektiv vor Burnout zu beschützen.*
- *Beschäftigte können auf bis zu vier jeweils 30-minütige Sessions pro Monat zugreifen.*

München, 9. April 2025_ [Wellhub](#), eine weltweit führende Wellbeing-Plattform für Unternehmen, erweitert die bestehende Partnerschaft mit [Headspace](#) noch einmal deutlich. Bereits heute nutzen Hunderttausende von Wellhub-Mitgliedern die preisgekrönte Achtsamkeits- und Meditations-App von Headspace. Diese Kooperation unterstreicht das Engagement von Wellhub, umfassende Lösungen für das Wohlbefinden moderner Arbeitnehmer bereitzustellen.

Mental Health Coaching in 30 Minuten

Über die Headspace-App können die Mitarbeiter auf vier 30-minütige, individuelle Mental Health Coaching Sessions pro Monat zugreifen – auch in ihrer Freizeit und von jedem beliebigen Ort aus. Das Ziel dabei ist, den Zugang zu Unterstützung bei psychischen Problemen am Arbeitsplatz signifikant zu erleichtern. In Deutschland wird das Headspace-Coaching über das Platinum-Paket von Wellhub zur Verfügung gestellt. Weitere Länder, in denen Headspace Teil des Wellhub-Angebots ist, sind unter anderem die USA, Großbritannien, Spanien und Mexiko.

Beratung für mehr psychisches Wohlbefinden im Alltag

Die textbasierte Einzelberatung durch einen Mental Health Coach ermöglicht es Mitarbeitern, ganz unterschiedliche Herausforderungen leichter zu bewältigen. Die Mental Health Coaches von Headspace können Beschäftigten in vielen Belangen helfen – von der Bewältigung stressiger Situationen im Alltag

über den Aufbau gesünderer Beziehungen bis hin zu einer besseren Schlafqualität sowie der Verbesserung der emotionalen Belastbarkeit.

Die Mental Health Coaches von Headspace bieten:

- **Einen handlungsorientierten Ansatz:** Dieser basiert auf klinisch validierten Methoden wie der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) und der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT). Darüber hinaus kommen Techniken wie die motivierende Gesprächsführung, SMART-Zielsetzungen und vieles mehr zum Einsatz. Die Coaches konzentrieren sich darauf, dass jeder Mitarbeitende individuell realistische Ziele verfolgt, nachhaltig neue Gewohnheiten entwickelt und dazu befähigt wird, sinnvolle Veränderungen nicht nur umzusetzen, sondern diese auch selbstständig zu verfolgen.
- **Individuelle Unterstützung durch hochausgebildete Experten:** Alle Mental Health Coaches bei Headspace können entsprechende Qualifikationen vorweisen. Entweder haben sie das US-amerikanische, vom [National Board for Health and Wellness Coaching](#) (NBHWC) genehmigte Ausbildungsprogramm absolviert oder einen Master-Abschluss in einem psychologischen Fachgebiet erworben. Jeder Coach verfügt über mehr als zwei Jahre einschlägige Berufserfahrung, hat mehr als 200 Stunden Training unter Supervision absolviert und nimmt an wöchentlichen Fortbildungen teil, die im Rahmen des [Mental Health Coach Training Program des Headspace Training Institute](#) angeboten werden.
- **Kultursensible Betreuung:** Headspace beschäftigt Mental Health Coaches, deren kultureller Hintergrund dem der Nutzer entspricht, und bietet dafür eine kulturell angepasste wie auch integrative Betreuung an. Studien haben gezeigt, dass die Zusammenarbeit mit einem Mental-Health-Anbieter, der die eigene Identität und Lebenserfahrung teilt, zu größerer Zufriedenheit und besseren Gesundheitsergebnissen führt.

Stress am Arbeitsplatz: Ein Problem für viele Arbeitnehmer

Laut dem Wellhub Work-Life-Wellness-Report gibt fast die Hälfte (47 %) aller Arbeitnehmer Stress am Arbeitsplatz als Hauptursache für die Verschlechterung ihrer psychischen Gesundheit an. Dieser alarmierende Trend unterstreicht den dringenden Bedarf an niedrigschwelliger Unterstützung für das psychische Wohlbefinden am Arbeitsplatz. So vermeldete Wellhub allein für 2024 ein **48-prozentiges Wachstum** für Headspace bei den Nutzungszahlen im Vergleich zum Vorjahr in der **Kategorie „Mind“**. Diese Zahlen sind ein Beleg dafür, dass Beschäftigte der individuellen Unterstützung im Bereich der psychischen Gesundheit eine immer größere Bedeutung beimessen.

„Wir bei Wellhub sind darauf spezialisiert, personalisierte Wellnesspläne für Mitarbeiter zu entwickeln, die auf die individuellen Bedürfnisse jedes Einzelnen eingehen. Durch die Partnerschaft mit Headspace können wir Coaching für psychische Gesundheit anbieten und kombinieren die umfassende Wellhub-Plattform für Wohlbefinden mit der Expertise von Headspace im Bereich niedrigschwelliger Unterstützung bei psychischen Problemen. Gemeinsam schließen wir eine kritische Lücke im Bereich der psychischen Gesundheit und verändern das Wohlbefinden am Arbeitsplatz“, sagt **Ines Hungerbühler, promovierte Psychologin und Mental Health Expertin bei Wellhub**.

„Wir sind stolz darauf, unsere Partnerschaft mit Wellhub weiter auszubauen die bereits Hunderttausenden von Menschen geholfen hat, ihre psychische Gesundheit und ihr Wohlbefinden durch Meditation und Achtsamkeit zu verbessern. Indem wir das Headspace-Coaching auf die Plattform von Wellhub bringen, bieten wir Beschäftigten noch mehr Möglichkeiten, die eigene Resilienz zu stärken, gesündere Gewohnheiten zu entwickeln und die täglichen Herausforderungen des Lebens zu meistern“, betont **Dr. Jenna Glover, Chief Clinical Officer bei Headspace.**

ENGLISH BELOW

Wellhub partners with Headspace to offer mental health coaching to employees

- *Headspace's 1:1 mental health coaching is available to millions of employees in Germany and worldwide.*
- *The goal is to effectively protect employees from burnout with a preventive and mindful approach.*
- *Employees can access up to four 30-minute sessions per month.*

Munich, 9 April 2025 – [Wellhub](#), a leading global corporate wellbeing platform, is significantly expanding its existing partnership with [Headspace](#). Hundreds of thousands of Wellhub members already use Headspace's award-winning mindfulness and meditation app. This collaboration underscores Wellhub's commitment to providing comprehensive wellbeing solutions for today's modern workforce.

Mental health coaching in 30 minutes

Through the Headspace app, employees can access four 30-minute, personalised mental health coaching sessions per month – even in their free time and from any location. The aim is to significantly increase access to support for mental health issues in the workplace. In Germany, Headspace coaching is provided through Wellhub's Platinum package. Other countries where Headspace is part of the Wellhub offering include the US, UK, Spain and Mexico.

Advice for more mental well-being in everyday life

One-on-one text-based counselling from a mental health coach enables employees to overcome a wide range of challenge more easily. Headspace mental health coaches can help employees with many issues, from coping with stressful situations in their daily lives to building healthier relationships, improving sleep quality, and increasing emotional resilience.

Headspace mental health coaches offer:

- **an action-oriented approach:** Based on clinically validated methods such as cognitive behavioural therapy (CBT) and acceptance and commitment therapy (ACT). It also uses techniques such as motivational interviewing, SMART goal setting and much more. The

coaches focus on ensuring that each employee pursues individually realistic goals, develops new habits in the long term and is empowered not only to implement meaningful changes but also to pursue them independently.

- **Individual support from highly trained experts:** All mental health coaches at Headspace have the appropriate qualifications. They have either completed the US-based training programme approved by the [National Board for Health and Wellness Coaching](#) (NBHWC) or obtained a master's degree in a psychological field. Each coach has more than two years of relevant work experience, has completed more than 200 hours of training under supervision and participates in weekly training sessions offered through the [Mental Health Coach Training Program of the Headspace Training Institute](#).
- **Culturally sensitive care:** Headspace employs mental health coaches whose cultural background matches that of the users, and offers culturally appropriate and inclusive care. Studies have shown that working with a mental health provider who shares one's identity and life experience leads to greater satisfaction and better health outcomes.

Stress at work: a problem for many employees

According to the Wellhub Work-Life-Wellness Report, almost half (47%) of all employees cite stress at work as the main cause of their deteriorating mental health. This alarming trend highlights the urgent need for accessible mental wellbeing support in the workplace. In 2024 alone, Wellhub reported a **48 per cent year-on-year growth** in Headspace usage in the **mind category**. These figures are testament to the increasing importance that employees place on personalised mental health support.

'At Wellhub, we specialise in creating personalised employee wellness plans that address the unique needs of each individual. By partnering with Headspace, we are able to provide mental health coaching, combining the comprehensive Wellhub wellbeing platform with Headspace's expertise in providing low-threshold support for mental health issues. Together, we are closing a critical gap in mental health support and transforming wellbeing in the workplace,' says **Ines Hungerbühler, PhD in Psychology and Mental Health Expert at Wellhub**.

'We are proud to further expand our partnership with Wellhub, which has already helped hundreds of thousands of people improve their mental health and wellbeing through meditation and mindfulness. By bringing Headspace coaching to the Wellhub platform, we are offering employees even more opportunities to build resilience, develop healthier habits and overcome life's daily challenges,' said **Dr Jenna Glover, Chief Clinical Officer at Headspace**.