

# MaibornWolff GmbH Fallstudie

Erfolg durch biologische Messungen:  
Garmin-Uhren enthüllen den Weg zu  
nachhaltiger Energie und Performance.

## FACTS & FIGURES

- IT-Unternehmensberatung
- 900 Mitarbeitende
- 3 Länder
- 9 Standorte

MaibornWolff inspiriert seit über 30 Jahren Kunden aller Branchen bei IT-Beratung, Software-Engineering und Testmanagement.



MAIBORNWOLFF



“Wir stehen erst am Anfang einer faszinierenden Reise, die uns hautnah erleben und spüren ließ, wie eng verwoben unsere biologischen Prozesse mit unserem täglichen Lernen, Veränderungsbereitschaft und unserer Performance sind. Theoretisch ist das natürlich jedem klar, aber es zu erleben, ist nochmal ne andere Nummer kann ich euch versprechen. Das war einfach nur geil! Danke!”

**Franziska Schleuter**  
Leiterin Learning Campus

## AUSGANGSLAGE DES KUNDEN

Als IT-Unternehmen setzt MaibornWolff auf messbare Daten und datenbasierte, objektivierte Lösungen.

Im Hinblick auf das Lernkonzept bei MaibornWolff fiel auf, dass bisher vor allem auf Psychologie, Pädagogik und Systemik gesetzt wurde.

Biologisch messbare Faktoren, Veränderungen und die Neurobiologie wurden dabei weitgehend übersehen. Das Unternehmen strebte danach, Lernen und Leistung greifbarer und messbarer zu gestalten. MaibornWolff setzte sich zum Ziel, den Mitarbeitenden Tools zur Verfügung zu stellen, um individuelle Veränderungen zu messen und zu identifizieren.

## DIE LÖSUNG

In einem dreimonatigen Lernexperiment erforschten die Teilnehmenden biologische Faktoren, die ihre Leistung und ihr Wohlbefinden beeinflussen. Durch individuelle Experimente bei Ernährung, Schlaf, Stress, Bewegung und mehr, begleitet von Psychologen und Medizinern und basierend auf Messdaten von Garmin Uhren, fanden sie heraus, wie sie nachhaltig ihr Energielevel positiv verändern können. Das Resultat: bleibende Veränderungen, die zu gesteigerter Begeisterung und Spitzenleistungen im Alltag und Berufsleben führten.

## UNSERE RESULTATE

- Teilnehmende verzeichneten innerhalb von drei Monaten eine positive, nachhaltige Veränderung des Energielevels
- Teilnehmende fühlten sich wacher und fitter
- Teilnehmende verbesserten Ihren Schlaf und psychologische Faktoren
- Teilnehmende entdeckten Lebensmittelunverträglichkeiten, die bis dato oft eine Quelle chronischer Entzündungen und Schmerzen waren

## Franziska Schleuter's Post



**Franziska Schleuter**

If you are working on something exciting that you really care about, you don't have to be pushed....  
1w

Ein 3-monatiges Lern-Experiment das spürbar verändert: It's all about Energy!

Alles begann mit der Einsicht „Moment - da fehlt doch was!“:  
Als ich begann, das Lernkonzept bei uns **MaibornWolff GmbH** zu hinterfragen, fiel mir auf, dass etwas Entscheidendes fehlte. Unsere Herangehensweise schien sich vor allem auf Psychologie, Pädagogik und Systemik zu stützen. Da fehlte was: Unsere biologischen Rhythmen und Neurobiologie besser verstehen und nutzen.

Daher machten wir uns auf, Antworten auf etwa Fragen zu finden wie:  
- Wann ist unser Körper am besten dafür geeignet, schwierige Gespräche zu führen?  
- Welche externen Faktoren beeinflussen den Ausgang einer Situation jenseits der eigentlichen Diskussionspunkte - wie Tageszeit, Energielevel und Lichteinfluss?  
- Welche neurobiologischen Aspekte fördern unsere Lern- und Veränderungsbereitschaft?

Als IT-Unternehmen war es uns zudem wichtig: Wir wollen nicht nur Theorien, sondern messbare Daten.

Die spannende Entdeckung auf dieser Suche war die Begegnung mit **Dr. Sebastian Spörer** und der **Neuro Pioneers Training & Consulting GmbH**. Das Peak Performance Camp öffnete uns die Türen zu einer Welt, in der Lernen und Leistung aus einer neurobiologischen Perspektive betrachtet werden. Es passte perfekt!

Wir starteten einen Piloten, zu dem sich 21 Kolleginnen und Kollegen anmeldeten. Jeder: Teilnehmende erhielt eine **Garmin** Uhr, um die Auswirkungen verschiedener Interventionen auf die Herzrate, den Schlaf und weitere Vitalparameter zu überwachen. Die Ergebnisse haben uns umgehauen!

Jeder in der Gruppe verzeichnete innerhalb von drei Monaten eine positive, nachhaltige Veränderung des Energielevels. Persönlich entdeckte ich eine Glutenunverträglichkeit - eine Quelle chronischer Schmerzen, deren Existenz ich bisher lautstark verneint hätte. Andere fanden ihre Lösungen in kalten Duschen, einem Mehr an Tageslicht oder Nahrungsergänzungen und psychologischer Faktoren. Und jeder will diese Änderungen beibehalten oder sogar noch erweitern.

Das Konzept ist simpel: Nach einer Experimentierphase mit Ernährung, denn unser Immunsystem und unser Energielevel werden stark durch unsere Nahrung beeinflusst, erhalten die Teilnehmenden individuell abgestimmte Coaching-Angebote. Ziel ist es messbar herauszufinden, welche Veränderungen Einfluss auf das eigene Wohlbefinden haben.

Ja, es war ein Risiko, doch die Einbindung der Biologie in unsere Lernstrategie hat sich definitiv gelohnt und die nächsten zwei Gruppen stehen in den Startlöchern.

Wir stehen erst am Anfang einer faszinierenden Reise, die uns hautnah erleben und spüren ließ, wie eng verwoben unsere biologischen Prozesse mit unserem täglichen Lernen, Veränderungsbereitschaft und unserer Performance sind. Theoretisch ist das natürlich jedem klar, aber es zu erleben, ist nochmal ne andere Nummer kann ich euch versprechen. Das war einfach nur geil! Danke!

👍❤️👏 74 · 10 Comments

👍 Like    💬 Comment    ➦ Share



**Volker Maiborn**

1w

Und wie es sich für eine IT Company gehört war das Ganze natürlich datenbasiert und so gut es geht objektiviert: "Power durch Digitalisierung" at its best.

👍 Like · 💬 Reply | 3 Reactions

## RESSOURCEN

**Link zur Case Study:**

<https://neuro-pioneers.com/case-study-maibornwolff-gmbh/>

**Link zum LinkedIn Post:**

<https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:7151496739236052992/>

**Link zum Youtube Video:**

<https://youtu.be/vjpw6NWiz1o>

