

Carl Frech studierte visuelle Kommunikation an der Universität der Künste in Berlin. Anschließend war er elf Jahre bei der MetaDesign AG und dort, zuletzt im Rahmen seiner Vorstandstätigkeit, bis Anfang 2002 maßgeblich am Unternehmensaufbau des Unternehmens beteiligt. Seine direkte Verantwortung umfasste die Bereiche Informationsdesign, Interfacedesign, Markenentwicklung und strategische Kommunikation, Softwareentwicklung, Implementierung, Industrial Design, Online-Strategie und mobile Technologien. Mit seiner Kernkompetenz Innovationsentwicklung war er für die Integration der Unternehmensaktivitäten und dem Aufbau neuer Tätigkeitsfelder der MetaDesign AG tätig.

Carl Frech ist heute strategischer Berater, Partner und Aufsichtsratsvorsitzender bei der Fuenfwerken Design AG, er ist Mitgründer und Partner der Intuity Media Lab GmbH und Initiator und Vorstand der NEXT AT eG, ein projektorientierter Leistungsverbund von Unternehmen aus den Bereichen Design, Kommunikation und Medien. Darüber hinaus ist Carl Frech Initiator und Mitgründer der 4FOR GbR, ein neues Unternehmen im Bereich Innovations- und Businessentwicklung, sowie Mitgründer und Partner der dreizeichen-verlags GbR.

Er ist als Berater für die Industrie und für Unternehmen der Branchen Design, Kommunikation und Medientechnologie tätig, er hält Vorträge und Workshops zu den Themen Design, Innovation und Kommunikation. Neben verschiedenen ehrenamtlichen Tätigkeiten ist Carl Frech Mitgründer und Mitglied des gestaltBildung eV, Vorstandsmitglied des Internationalen Designzentrum in Berlin, sowie im Kuratoriumsmitglied des CREATE BERLIN eV.

Carl Frech ist Jurymitglied verschiedener österreichischer Fördermittelprogramme, darunter bei departure CLASSIC und bei aws Impulse LEAD.

Seit Oktober 2005 unterrichtet Carl Frech als Professor an der Hochschule für angewandte Wissenschaften in Würzburg in den Bereichen Design, Konzeption und Entwurf, Schwerpunkt Innovation. Seit Mai 2011 unterrichtet er ausserdem an der School of Design Thinking (d.schhol) am Hasso-Plattner-Institut in Potsdam.

Er lebt mit seiner Familie in Berlin.