

FÜR MITARBEITERINNEN
UND MITARBEITER
JUNI 2025

Job mag.

**Dein
schönstes
Wanderfoto:**
Gewinne
Reka-Geld

**Job und
Privatleben
unter einem Hut –
so gelingt
Vereinbarkeit**

Bei PostFinance ist Damaris von Arx für die Verwaltung, den Schutz und die Qualitätssicherung von Daten zuständig. Wie ein Spagat dazu wirkt ihre Freizeit, in der sie sich mit dem Töpferhandwerk des frühen Mittelalters beschäftigt. Wie sich das zeitintensive Hobby mit dem 100-Prozent-Job vereinbaren lässt, erfährst du im Schwerpunkt.

*Wie
viel
Sackgeld?
Die grosse
Studie*



Joana Frade (27)

Assistentin der Leitung
Region West und Leiterin
Kommunikation Region West
(seit 2018 bei der Post)

Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben ist mir wichtig, weil ...

... ich mich gerne in meine
Back-Bubble aus Kreativität
und Gaumenschmaus zu-
rückziehe. Seit der Pande-
mie begeistere ich mich für
französische Patisserie und
ich liebe es, süsse Momente
mit meinen Liebsten zu teilen.

So gelingt mir

Vereinbarkeit:

Ich arbeite 70 Prozent,
und nach 14 Uhr tauche ich
jeden Tag von der Welt der
Post in jene des Backens
ein. Meine Kreationen be-
reite ich jeweils schon vor,
und wenn auf der Arbeit
viel los ist, bin ich gut orga-
nisiert und kann Schritt für
Schritt vorgehen. Meine
Kolleginnen und Kollegen
verkosten meine Kuchen
noch so gerne, und ich freue
mich, sie mit ihnen zu teilen.



Win-win-win- Situation

Wenn unsere Work-Life-Balance im Gleichgewicht ist,
gewinnen nicht nur wir, sondern auch unsere Arbeitgeberin.
Es kommt zu weniger Ausfällen, weniger Kündigungen,
und am Arbeitsmarkt hat die Post in Zeiten des
Fachkräftemangels gute Argumente für sich. Letztlich
profitiert auch die Gesellschaft, etwa weil wir ein Ehrenamt
übernehmen oder kostenlose Care-Arbeit leisten.

postpourri

Post im Wandel

Der Bundesrat will unseren Grundversorgungsauftrag modernisieren. Ein wichtiger Schritt in die Zukunft. Was das für uns bedeutet.



24

Promis im Heft

Was der ehemalige Rad-Weltmeister Oscar Camenzind und der Erfolgsautor Joël Dicker mit der Post zu tun haben, erfährst du in den Interviews.

25 + 30

100 Tage im Amt

Stefan Regli ist als Leiter Mobilitäts-Services und PostAuto gut gestartet. Im Gespräch sagt er, was ihn überrascht hat und wo er den Hebel ansetzen will.

26

p

Und vieles mehr!

Poet im Paketzentrum

Mathias Authier arbeitet im Paketzentrum Daillens. Daneben schreibt er Gedichte und hat ein Buch mit seinen Werken veröffentlicht.

46



Ist dein Leben in Balance?

Es gibt Tage, an denen die Arbeit alles andere in den Hintergrund stellt. An denen Familie, Freundeskreis, Freizeit und sonstige Aufgaben und Bedürfnisse zu kurz kommen. Ich arbeite Teilzeit, weil meine Frau und ich uns Kinderbetreuung und Haushalt teilen. In manchen Wochen reicht mein Pensum bei Weitem nicht, um im Büro alles zu erledigen. Das führt zu einer Doppelbelastung. Solche Zeiten lassen sich bei uns allen kaum vermeiden. Sie dürfen aber nicht zur Regel werden. Denn lassen sich berufliche und private Interessen auf Dauer nicht vereinbaren, entsteht Stress; die Gesundheit leidet.

Wichtig: Arbeitsfreie Zeit ist nicht automatisch gleich Erholung. Niemand würde behaupten, es sei erholsam, ein Familienmitglied zu pflegen, die Wohnung zu putzen oder mit dem Nachwuchs Hausaufgaben zu machen. Wenn wir Job und private Aufgaben unter einen Hut bringen und daneben noch Raum für echte Freizeit haben wollen, brauchen wir eine Arbeitgeberin, die diese Bedürfnisse kennt und berücksichtigt.

In diesem Pmag erfährst du, was die Post in Sachen Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben unternimmt.

Mischer

Mischa Stünzi
Chefredaktor Pmag

Die Hälfte aller erwerbstätigen Paare mit Kleinkindern möchten Familienarbeit aufteilen – nur **13 Prozent** tun es wirklich.

(BfS, 2021)

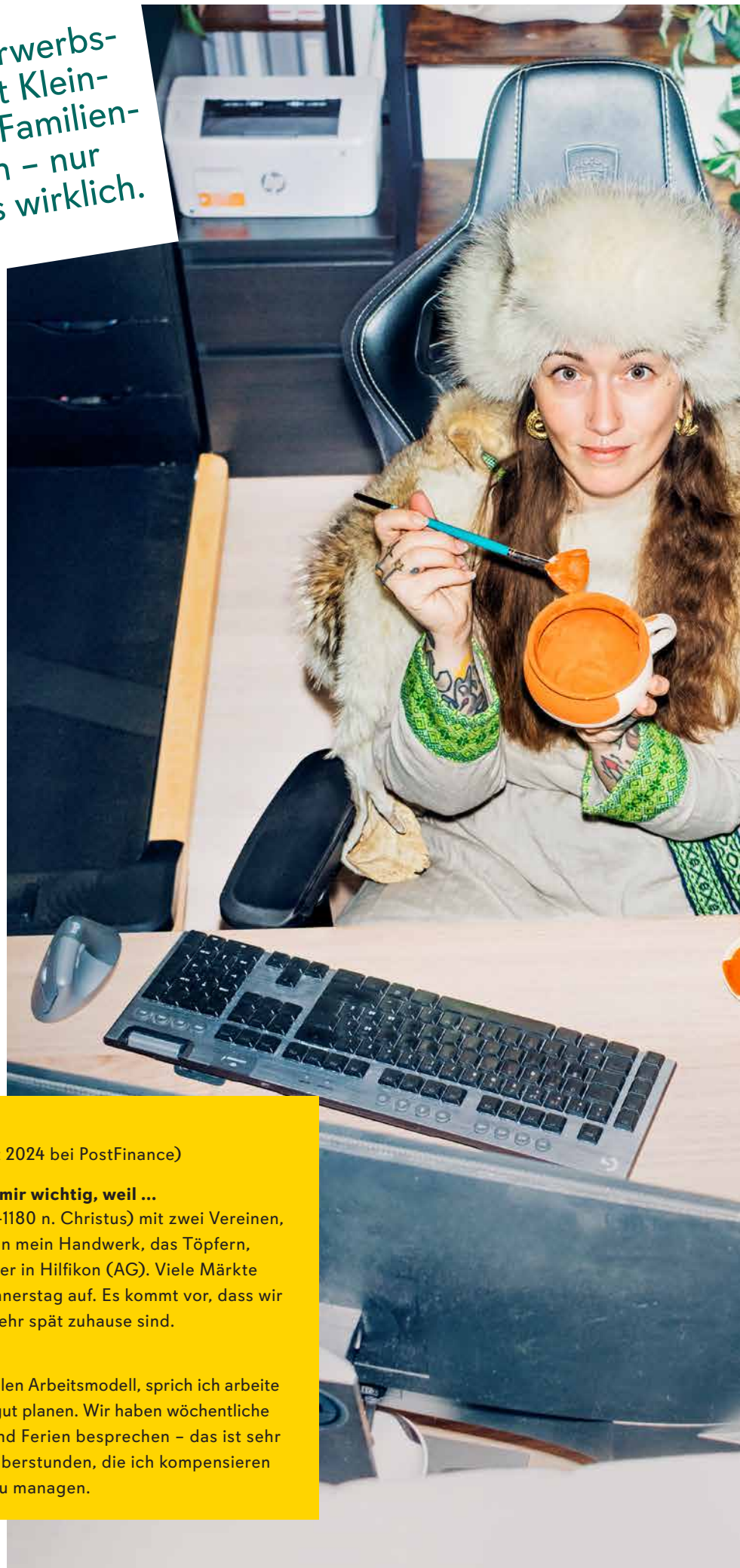
75 von 100

Punkten erreichte die Aussage «Ich kann Arbeit und Privatleben gut in Einklang bringen» bei der letztjährigen Post-Personalumfrage. Das ist eine «mittlere positive Beurteilung» durch die Mitarbeitenden.

(Post, 2024)

80 Prozent der Väter, deren Kinder jünger als 24 sind, arbeiten Vollzeit, dagegen sind nur 80 Prozent der Mütter überhaupt erwerbstätig – rund ein Viertel davon Vollzeit.

(BfS, 2024)



Damaris von Arx (34)

Data Governance Officer bei PostFinance (seit 2024 bei PostFinance)

Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben ist mir wichtig, weil ...

... ich als Reenactor des Frühmittelalters (500–1180 n. Christus) mit zwei Vereinen, Alvtur Balti und Helrunar Crafting, auf Märkten mein Handwerk, das Töpfern, zeige – das nächste Mal vom 5. bis 7. September in Hilfikon (AG). Viele Märkte starten schon freitags; dann bauen wir am Donnerstag auf. Es kommt vor, dass wir erst montags wieder abbauen oder sonntags sehr spät zuhause sind.

So gelingt mir Vereinbarkeit:

Ich arbeite 100 Prozent und profitiere vom flexiblen Arbeitsmodell, sprich ich arbeite viel im Homeoffice und kann meine Arbeitszeit gut planen. Wir haben wöchentliche Teammeetings, in denen wir auch Absenzen und Ferien besprechen – das ist sehr unkompliziert. Mit sechs Wochen Ferien und Überstunden, die ich kompensieren kann, gelingt es super, Beruf und Privatleben zu managen.

Egal, was neben der Arbeit noch Platz haben soll

Die Work-Life-Balance hat an Bedeutung gewonnen – nicht nur bei Jungen.

Text: Mischa Stünzi Fotos: Tom Huber

Das Phänomen zieht sich durch alle Altersgruppen: Bei den Jungen geht es neben dem Beruf vor allem um Themen wie Aus- und Weiterbildung, Selbstverwirklichung und Freundschaften. Später, in der «Rush Hour des Lebens», steht oft die Familie an erster Stelle – seien es Kinder oder pflegebedürftige Angehörige. Für ältere Erwerbstätige wiederum können gesundheitliche Aspekte in den Vordergrund rücken.

“Attraktiv für Mitarbeitende”

Ob Familie, Hobby, Ehrenamt, Weiterbildung, Sportkarriere oder einfach Quality Time mit dem Freundeskreis oder für sich ganz allein – egal, was neben der Arbeit noch Platz haben soll, eines ist klar: Vereinbarkeit von Job und Privatem ist vielen Arbeitnehmenden wichtig. Das weiss auch die Post, die sich «attraktiv für Mitarbeitende» als eines von sieben strategischen Zielen gesetzt hat.

20 Prozent aller Mitarbeitenden
wechseln den Arbeitsplatz
wegen ungenügender Vereinbarkeit.
(Page Group, 2018)

Peter Weishaupt (63)

Noch bis Ende Monat im Team Führung, Organisation und Kultur bei P – danach im Ruhestand (seit 2001 bei der Post)

Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben ist mir wichtig, weil ...

... ich mir vor fünf Jahren Gedanken zum Übergang in den Ruhestand gemacht habe. Damals leitete ich das Team Transformation und Kultur – ein 120-Prozent-Job. Ich habe gespürt, dass ich nicht von Vollgas direkt in den Ruhestand wechseln möchte. Deshalb habe ich mit meiner Chefin eine Übergangslösung gesucht.

So gelingt mir Vereinbarkeit:

Zuerst habe ich mein Pensum auf 80 Prozent reduziert und im Top-sharing die Führung mit einem Teamkollegen geteilt. Das hat mir sehr geholfen, Verantwortung abzugeben. Aber an meinem freien Tag habe ich dennoch oft gearbeitet. Vor zehn Monaten habe ich deshalb die Führungsverantwortung ganz abgegeben und arbeite seitdem noch 50 Prozent. Ich war überrascht, wie schnell ich nicht mehr «wichtig» war. Aber das ist gut so und macht mir keinerlei Probleme. Ich kann jedoch nachvollziehen, dass das auch schwierig sein kann.

Das wünsche ich mir, um die Vereinbarkeit weiter zu verbessern:

Für mich persönlich ist alles bestens gelaufen. Aber aus Sicht der Organisation hat erstaunlich wenig Wissenstransfer stattgefunden. Dabei wäre das ein wesentlicher Vorteil von sogenannten Bogenkarrieren wie meiner. Ich hätte erwartet, dass mein Know-how systematischer abgefragt wird.



Vereinbarkeit gelingt nur gemeinsam

Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben geht uns alle an. Die Zeiten sind vorbei, als bei dem Thema vor allem an berufstätige Mütter gedacht wurde. Zwei Fachleute erklären, was es braucht, damit es mit der Vereinbarkeit klappt.

Text: Mischa Stünzi



Tobias Oberli,
Berater bei
der Fachstelle UND



Lucia Lanfranconi,
Professorin am Institut
New Work der Berner
Fachhochschule BFH

“Prädikat UND”

Die Post bietet einen ganzen Strauss an Massnahmen zur Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben: unbezahlten Urlaub, Beiträge an die familienergänzende Kinderbetreuung, Jobsharing, freie Tage für die Ausübung eines öffentlichen Amtes und vieles, vieles mehr. Für dieses Engagement wurden bereits drei Bereiche – PostFinance, Post Immobilien Management und Services AG sowie Post I/T – von der Fachstelle UND mit dem «Prädikat UND» ausgezeichnet.

Für die Arbeitgebenden lohnt es sich, Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben zu ermöglichen», sagt Tobias Oberli. Der Experte der Fachstelle UND berät seit zehn Jahren Unternehmen und Privatpersonen zu diesem Thema. «Studien zeigen, dass die Mitarbeitenden motivierter sind und seltener krank werden. Unternehmen, die Wert auf Vereinbarkeit legen, haben weniger Fluktuation, dafür mehr Innovation.»

Eine Umfrage aus München unter jungen Berufstätigen hat zudem ergeben, dass die Angebote zur besseren Vereinbarkeit auch von Angestellten als positiv bewertet werden, die sie gar nicht nutzen: Die Arbeitgebern gelten dadurch als wertschätzender.

Flexibilität und Kultur

«Einst ging es bei Vereinbarkeit vorwiegend um berufstätige Mütter und die Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Heute wird der Begriff offener verwendet», sagt Lucia Lanfranconi, die an der Berner Fachhochschule zu dem Thema forscht. Im Grundsatz spiele es nämlich eine untergeordnete Rolle, ob jemand neben der Erwerbsarbeit Kinder betreue, eine Weiterbildung mache oder ein Ehrenamt übernehme. Die Anforderungen, die erfüllt sein müssen, um Beruf und Privates unter einen Hut zu bringen, decken sich grösstenteils, sind sich die Professorin und Oberli einig.

Ein Wort fällt dabei immer wieder: Flexibilität. Je mehr die Angestellten mitbestimmen können, wann und wo sie arbeiten, desto besser gelingt Vereinbarkeit. Teilzeit, Homeoffice und Jahresarbeitszeit sind Stichworte dazu. Doch was ist mit unseren Kolleginnen und Kollegen, die wegen ihrer Tätigkeit weder zeitlich noch örtlich flexibel arbeiten können? Wie gelingt ihnen Vereinbarkeit? Für sie sei es anspruchsvoller, sagen die Fachleute, aber nicht unmöglich. Der Grundsatz, dass möglichst viel Mitbestimmung wichtig ist, gelte gerade in solchen Jobs, betont Lanfranconi: Hier brauche es jedoch teilweise neue, innovative Lösungen.

Schlüsselrolle für Führungspersonen

Oberli und Lanfranconi verweisen auf das Gesundheitswesen. Dort stehe man vor ähnlichen Herausforderungen und habe sich wegen des hohen Frauenanteils schon früh damit auseinandergesetzt. «Heute wissen wir: Wichtig ist eine Unternehmenskultur, die Vereinbarkeit zum Ziel hat. Damit lässt sich schon viel erreichen», sagt Oberli. «Konkrete Angebote wie ein Ruheraum oder finanzielle Unterstützung für die familienergänzende Kinderbetreuung sind zwar wichtig, mindestens ebenso wichtig ist aber das gegenseitige Verständnis für die Bedürfnisse.»

Lanfranconi doppelt nach: «Entscheidend sind die Führungspersonen. Sie müssen für die Vereinbarkeitsanliegen der Angestellten ein offenes Ohr haben und können als Vorbilder vorangehen.» Im Gesundheitswesen hätten sich zudem Massnahmen wie Sperrtage, Mitsprache bei der Einsatzplanung, Abtauschmöglichkeiten und rechtzeitig erstellte Einsatzpläne bewährt.

Bedürfnisse anmelden

Letztlich sind nicht die Arbeitgebenden alleine für eine gelungene Vereinbarkeit verantwortlich. Wichtig ist auch das gesellschaftlich-politische Umfeld. Dort haben wir in der Schweiz laut Lanfranconi – verglichen mit anderen europäischen Ländern, insbesondere den skandinavischen Staaten – Defizite, zum Beispiel bei der Elternzeit.

Und: «Auch die Mitarbeitenden selbst müssen dafür sorgen, dass sie Job und Privatleben vereinbaren können», ergänzt Oberli. Zum Beispiel müssen alle die persönlichen Bedürfnisse überhaupt anmelden. Eine gute Idee sei zudem, proaktiv Vorschläge zu machen, wie Vereinbarkeit funktionieren könne. Wobei Lanfranconi aus eigenen Studien weiss, dass sich das nicht alle Mitarbeitenden gleich trauen: «Je mehr ich mich selbst als wichtig sehe, desto eher traue ich mich, solche Bedürfnisse auch anzumelden.» Daher sei es wichtig, dass Führungspersonen danach fragen würden und ein vertrauensvolles Klima herrsche.

Tanja Lipak (38)

Business Analyst bei HR-Services für die Digitalisierung und Automatisierung von HR-Prozessen (seit 2022 bei der Post)

Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben ist mir wichtig, weil ...

... sich in meiner Freizeit alles um das Thema Film dreht: Für backstage.ch schreibe ich Filmkritiken, führe Interviews und besuche Filmfestivals. Jeden März veranstalte ich mit fünf Kolleginnen und Kollegen das viertägige Filmfestival Kult-Attack in Bern. Im Film «Mad Heidi» spielte ich mit.

So gelingt mir Vereinbarkeit:

Ich arbeite 100 Prozent. Ohne flexible Arbeitszeiten, flexible Arbeitsort-Optionen (z. B. im Zug oder Homeoffice) und ohne ein sehr verständnisvolles Team bezüglich Ferienplanung wären meine Film-Hobbys nicht umsetzbar.

Das wünsche ich mir, um die Vereinbarkeit weiter zu verbessern:

Mehr Verständnis dafür, dass bereichernde Hobbys Energie und Inputs für berufliche Herausforderungen liefern (Problemlösungskompetenzen, Outside-the-Box-Denken). Das eine bereichert das andere.



“Klar ist eine ausgeglichene Work-Life-Balance auch mit einer 100%-Stelle möglich”

Bei der Post bewerben sich Menschen in verschiedenen Altersgruppen und Lebensphasen. Was sie gemeinsam haben: die Erwartung, Privates und Berufliches unter einen Hut bringen zu können. Als Leiter Sourcing, Recruiting und Talents kennt Laurent Tornare die Bedürfnisse – und die Angebote der Post.

Interview: Fredy Gasser



Laurent Tornare
Leiter Sourcing, Recruiting
und Talents

Laurent, noch vor einigen Jahren galt eine Vollzeitstelle als Normalfall. Inwiefern haben sich die Ansprüche der Bewerbenden an die Arbeitswelt geändert?

Tatsächlich erwarten heute viele Menschen von einem Arbeitgeber mehr Flexibilität als früher – und zwar in verschiedener Hinsicht. So erwarten vor allem Bewerbende mit Hochschulbildung oft die Möglichkeit einer Teilzeitanstellung. Oder die Möglichkeit, überall und zu jeder Zeit arbeiten zu können statt an einem fixen Büroarbeitsplatz. Diese Entwicklung bestätigen auch verschiedene Studien. Die Post als vielseitige Arbeitgeberin kann eine grosse Spannbreite von Berufen anbieten – einige bieten mehr Möglichkeiten für Flexibilität, andere weniger.

Eine Zustellerin oder ein Fahrer bei PostAuto beispielsweise werden nie von zu Hause aus arbeiten können.

Das stimmt. Allerdings bieten wir als Arbeitgeberin auch da gewisse Flexibilisierungen. So sind etwa im Gesamtarbeitsvertrag (GAV) die Sperrtage für Teilzeit-Mitarbeitende definiert, die im Betrieb arbeiten. Wir bieten die Möglichkeit, ein Team in einer Co-Leitung zu führen, und haben überall bei der Post viele Karrierechancen und Berufsmöglichkeiten. Dazu gehört beispielsweise auch das Modell «temporärer Stellenwechsel», bei dem die Angestellten innerhalb der Post für eine gewisse Zeit an einem anderen Ort und/oder in einem anderen Bereich arbeiten.

Ist eine ausgeglichene Work-Life-Balance auch bei einer 100-Prozent-Stelle möglich?

Ja, ganz klar. Unsere Anstellungsbedingungen halten zum Beispiel eine klare Trennung von Privat- und Berufsleben fest. Sie bieten gleitende Arbeitszeiten, die es den Mitarbeitenden ermöglichen, zeitautonom zu arbeiten. Oder die Möglichkeit für unbezahlten Urlaub, 18 Wochen Mutterschaftsurlaub



Markus Steinmann (50)

Teamleiter Tourenplanung bei LS76, Kompetenzcenter Zustellung und Infrastruktur (seit 1993 bei der Post)

Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben ist mir wichtig, weil ...

... ich in meiner Freizeit Aikido praktiziere, eine japanische Kampfkunst. Ich habe den vierten Dan (schwarzer Gurt). Bis Anfang Jahr war ich in einem Verein aktiv, wo ich selbst trainierte, einmal wöchentlich ein Training leitete und 15 Jahre das Präsidium innehatte. Aktuell baue ich zusammen mit meiner Frau ein neues Dojo auf – einen Trainingsraum.

So gelingt mir Vereinbarkeit:

Ich arbeite in einem 90-Prozent-Pensum. Das gibt mir die Möglichkeit, beispielsweise nach einem Trainingswochenende mal einen freien Tag einzuplanen. Zusätzlich profitiere ich von der flexiblen Arbeitszeit bei der Post. So kann ich mir den Nachmittag ab einer gewissen Zeit blockieren, damit ich rechtzeitig im Training sein kann. Meine Führungsperson gibt mir grossen Handlungsspielraum, damit ich für Beruf und Hobby mein Bestes geben kann.

Gibt es unterschiedliche Bedürfnisse in Sachen Vereinbarkeit in den unterschiedlichen Lebensphasen?

Es ist jedenfalls nicht nur die Gen Z, die Ansprüche stellt. Das Bedürfnis nach Vereinbarkeit beobachten wir bei allen Altersgruppen. Je nach Lebensphase und Person können die Gründe dafür unterschiedlich sein: Familie, nebenberufliche Tätigkeit, Hobbies, Pflege von Angehörigen.

Neue Arbeitsmodelle fordern auch

neue Führungsmodelle. Inwiefern thematisieren wir das im Bewerbungsprozess und stellen so sicher, dass unsere Führungspersonen diese Kultur mittragen?

Wir erleben auf Kaderstufe häufig, dass auch Führungspersonen Beruf und Privatleben vereinbaren wollen. Ein Beispiel: Die Zahl der Führungsduos, die sich die Führungsverantwortung teilen, ist zwischen 2022 und 2024 von 68 auf 106 gestiegen. Kaderleute sind wichtig, weil sie die Botschaft der Vereinbarkeit in die Fläche hinaustragen und Vorbilder sein können.

und vier Wochen Urlaub für den anderen Elternteil (ehemals Vaterschaftsurlaub) bzw. Adoptionsurlaub. Dazu kommen finanzielle Unterstützung bei der externen Kinderbetreuung, die Unterstützung bei der Angehörigenpflege und faire Lösungen für bezahlte Abwesenheiten bei bestimmten Ereignissen wie einer plötzlichen Erkrankung des eigenen Kindes. Führungspersonen schulen wir auch, damit sie auf Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen eingehen können und auf die Gesundheit der Mitarbeitenden achten.

Daniela vereint Post und Politik: “Manchmal muss ich priorisieren”

Daniela Pollinger ist Teamleiterin der Zustellstelle St. Niklaus (VS) und engagiert sich politisch. Ihr Alltag ist ein Balanceakt zwischen Arbeitsplatz, Gemeinderat und Sessionssaal. Wie sie diese Welten verbindet.

Interview: Lena Zweifel

Daniela, neben deinem Job bei der Post bist du Gemeinderätin in St. Niklaus, Suppleantin im Grossrat und Mitglied der Parteileitung der SVP Oberwallis – sammelst du politische Ämter?

Nein, wirklich nicht. Die verschiedenen Ämter haben sich mit der Zeit ergeben. Ich interessiere mich für Politik, und es ist wichtig, dass öffentliche Ämter gefüllt werden können. So bin ich Gemeinderätin geworden. Danach kamen Anfragen, ob ich weitere Ämter übernehmen kann, und hier bin ich jetzt.

Das scheint aufwändig. Was kommt da alles zusammen?

In der Parteileitung sitzen wir viermal pro Jahr zusammen, im Gemeinderat alle zwei Wochen. Auch im Ressort Bau, für das ich zuständig bin, finden alle zwei Wochen Sitzungen statt. Manchmal gibt es zusätzlich Bauabnahmen oder Besprechungen. Und ich nehme im Grossrat an allen sechs Sessionen im Jahr teil. Diese besprechen wir vorgängig in unserer Fraktion.

Wie bringst du all das mit deiner Funktion als Teamleiterin unter einen Hut?

Ich habe flexible Arbeitszeiten und arbeite nur 60 Prozent. Die Zustellung beginnt frühmorgens, so bleibt am späteren Nachmittag Zeit für Politik. Im Normalfall kann ich die Termine planen. Es ist aber ein Balanceakt, insbesondere bei unvorhergesehenen Ereignissen. Zum Beispiel diesen Frühling, als es im Wallis so stark

geschneit hat und Strassen in unserer Zustellregion gesperrt wurden. Das sind Situationen, in denen ich Ungeplantes priorisieren muss. Wenn ich irgendwo einspringe und Termine verschiebe, bin ich auf das Verständnis beider Seiten angewiesen.

Und die Mitarbeitenden? Als Teamleiterin trägt man Verantwortung.

Ich teile mir die Stelle als Teamleiterin mit einer Arbeitskollegin. Gemeinsam verantworten wir die Zustellstellen Mattertal, Stalden und Saastal. Für uns sind gute Kommunikation und Verständnis wichtig: einerseits untereinander, andererseits gegenüber den Mitarbeitenden. Damit garantieren wir, dass immer eine Führungsperson erreichbar ist.

Politik und ein Job als Teamleiterin: Wann hast du Zeit zum Abschalten?

Es gibt Wochen, die sind sehr intensiv. Da muss ich mir selbst sagen: So geht das nicht, ich brauche Zeit für mich. Dann versuche ich, mir einen Abend oder ein Wochenende mit meinem Partner freizuhalten. Wir haben eine Hütte in den Voralpen. 24 Stunden in dieser Hütte sind für mich wie ein Reset. Dort kann ich einfach sein, ohne mich an einen fixen Zeitplan halten zu müssen. Am liebsten nehme ich dann ein Buch in die Hand.



Daniela Pollinger (53)

Teamleaderin des Zustellteams St. Niklaus
(seit 2018 bei der Post)

Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben ist mir wichtig, weil ...

... es nur so funktioniert.

So gelingt mir Vereinbarkeit:

Flexible Arbeitszeiten und Verständnis von beiden Seiten.

René Böni (61)

Kundenberater in der Filiale Zürich
Witikon (seit über 40 Jahren bei der Post)

Vereinbarkeit von Beruf und Privat- leben ist mir wichtig, weil ...

... ich auch an den Wochenenden fit sein
muss, wenn ich meinen erwachsenen
Sohn pflege. Er braucht Betreuung rund
um die Uhr.

So gelingt mir Vereinbarkeit:

Ich arbeite 80 Prozent und habe seit Jahren
donnerstags frei. Gute Anstellungs-
bedingungen und coole Gspänli sind
auch wichtig. Und zentral: Das geht nur
dank meiner Frau – zusammen sind wir
ein super Team.

Das wünsche ich mir, um die Vereinbar- keit weiter zu verbessern:

Ich könnte mich mal mit Menschen austau-
schen, die ebenfalls Angehörige pflegen.
Das war sehr wertvoll. Vielleicht könnte
die Post solche Austausche fördern.



René pflegt seinen Sohn: “Meine Gspänli haben mich stets gestützt”

Zwischen Briefmarken kleben und Wunden pflegen. René Böni arbeitet unter der Woche als Kundenberater in der Filiale Zürich Witikon. Am Wochenende ist er für seinen erwachsenen Sohn (22) da. Wieso die Arbeit ihn mehr stützt als belastet.

Interview: Timon Stuber

René, dein Sohn ist im Alter von fünf an einem Virus erkrankt, das sein Hirn geschädigt hat. Seither braucht er rund um die Uhr Betreuung. Wie kümmerst du dich um ihn?

Mein Sohn wohnt unter der Woche in einem Pflegeheim, das ihm ein gutes Zuhause bietet. Die Wochenenden verbringt er daheim mit uns – seinem jüngeren Bruder, meiner Frau und mir. Wir geniessen es, ihn oft bei uns zu haben. Gleichzeitig ist es manchmal sehr herausfordernd. Wir betreuen unseren Sohn Tag und Nacht. Wir pürieren ihm Mahlzeiten und verabreichen sie – wie auch Wasser und Medikamente – über eine Magensonde. Während der Nacht lagere ich ihn alle drei Stunden um. Wir unterstützen unseren Sohn auch als Beistände. So kommt noch viel Administratives dazu. Das füllt Bundesordner um Bundesordner.

Du arbeitest in einem 80-Prozent-Pensum und berätst unsere Kundinnen und Kunden am Schalter. Was brauchst du, damit du alles unter einen Hut bringst?

Wir pflegen unseren Sohn bereits über 17 Jahre. Seit fünf Jahren wohnt er unter der Woche im Pflegeheim. Das entlastet unseren Familienalltag enorm. Am Arbeitsplatz bleibt zentral für mich: Ich schätze Verständnis. Zum Beispiel möchte ich während der Arbeit für meine Frau direkt erreichbar sein, damit ich wenn nötig schnell reagieren und sie unterstützen kann. Gleichzeitig brauche ich Planbarkeit. Ich habe am Donnerstag frei und bin an diesem Tag für Familie und Haushalt voll verantwortlich. So kann meine Frau donnerstags arbeiten.

Du arbeitest schon über 40 Jahre bei der Post. Konntest du von Anfang an auf Unterstützung zählen?

Meine Führungspersonen und meine Team-Gspänli hatten zum Glück immer viel Verständnis für meine Situation. So konnte ich 80 Prozent arbeiten und donnerstags frei machen, als das noch recht ungewöhnlich war. Gut, hat sich in den Jahren einiges getan. So ist seit 2021 im Gesamtarbeitsvertrag der Post verankert, dass man wochentags freie Tage verbindlich festlegen kann – zusammen mit der Führungsperson und dem Team.

Betreuungsarbeit plus Lohnarbeit. Da fehlt oft die Zeit für einen selbst. Wie erlebst du das?

Man ist immer auf Trab, wenn man eine solche Verantwortung trägt. Zeit für Freundinnen und Freunde, Familie und für sich selbst wird sehr, sehr rar. Das ist auch bei mir so. Die Arbeit bei der Post kann streng sein. Aber sie hat mir immer sehr viel gegeben. Sie läuft in geordneten Bahnen, und ich treffe auf viele nette Menschen. Am Ende des Arbeitstages bin ich zufrieden, denn ich habe viel bewältigt. Bei der Arbeit kann ich Energie tanken für den intensiven, unberechenbaren Betreuungsalltag. Seit mein Sohn unter der Woche auswärts wohnt, kann ich mir am Donnerstag auch Zeit für mich nehmen. Ich treibe wieder Sport im Turnverein. Und ich freue mich über mehr Zeit, die ich mit meiner Frau und unserem jüngeren Sohn verbringen kann.

“Ich musste lernen, von der Arbeit abzuschalten, wenn ich nach Hause kam.”

Delphine Mery ist Leiterin Betriebsdurchführung für Mobilitäts-Services und teilt sich diese Rolle im Topsharing. Sie ist Mutter von zwei Jungen im Alter von fünf und acht Jahren und wohnt in Genf. Ihr Tag ist eng getaktet und sehr intensiv.

Interview: Nathalie Zenklusen

Delphine, du bringst mit viel Energie Familie und anspruchsvolle Arbeit in Einklang. Wie geht das?

Ich habe gelernt, mich auf dem Heimweg von der Arbeit abzukoppeln. Zuhause bin ich voll Partnerin und Mutter. Ich genieße jeden Moment. Mein Partner engagiert sich stark, was den Alltag erleichtert. Auch meine Arbeit gefällt mir sehr. Ich bin Teil eines Teams, in dem Vertrauen und gute Laune herrschen und der menschliche Austausch im Zentrum steht. Aus all diesen Beziehungen schöpfe ich Energie.

Kannst du uns einen typischen Tag beschreiben? Wie bringst du alles unter einen Hut?

Mein Tag beginnt um 5 Uhr: Ich bereite das Frühstück und das Zvieri vor, springe unter die Dusche und gehe um 6.30 Uhr auf den Zug. Bereits während der Zugfahrt bin ich voll an der Arbeit: Ich telefoniere, bearbeite meine Mails und schliesse mich mit meinen Teams kurz. Der Rest des Tages besteht aus Sitzungen und Begegnun-

gen vor Ort. Auf dem Heimweg schliesse ich meine administrativen Arbeiten ab und kaufe online ein. In Genf bin ich wieder bei den Kindern und kümmere mich um sie: Baden, Abendessen, Spiele, Hausaufgaben, Gutenachtgeschichte. Ich koche das Abendessen. Um 21 Uhr ist es mucksmäuschenstill. Der Schlüssel: sehr organisiert sein und zuhause ein Team bilden.



2025!

ivite
ke is me

Delphine Mery (40)

Co-Leiterin Betriebsdurchführung bei Mobilitäts-Services, während der Reorganisationsphase zusätzlich Leiterin Gebiet West (seit 2022 bei der Post)

Die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben ist mir wichtig, weil ...

... meine Familie mein Anker ist. Die grösste Herausforderung: der Spagat zwischen Beruf und Privatleben ohne Schuldgefühle, organisiert zu bleiben, nein sagen zu können und Momente nur für mich zu haben.

So gelingt mir Vereinbarkeit:

Dank Topsharing, Homeoffice und einer lückenlosen Organisation kann ich meinen Tagesablauf gestalten. Mein Team und mein Partner unterstützen mich ungemein, letzterer ist sehr engagiert, und zu Hause sind wir ein eingespieltes Team.

Das wünsche ich mir, um die Vereinbarkeit weiter zu verbessern:

Noch mehr Flexibilität (Jobsharing, Homeoffice) und eine aufgeschlossenerere Gesellschaft. Alle sollen das passende Gleichgewicht wählen können, ohne beurteilt zu werden – egal ob man 50 oder 100 Prozent arbeitet.

Du bist momentan viel unterwegs. Wie erleben das deine Kinder?

Das ist ein Balanceakt. Die Kinder wissen, dass ich sehr präsent bin, wenn ich da bin, und ihr Papa weiss ja auch, wie's läuft. Sie haben eine fixe Routine. Und ich versuche, für wichtige Momente da zu sein: Anlässe, Krankheiten und die Gutenachtgeschichte.

Haben deine Kolleginnen und Kollegen Verständnis für unvorhergesehene elterliche Notfälle?

Immer. Ich arbeite in einem Unternehmen und mit einem Team, in dem man sich unterstützt. Ich kann meine Arbeitszeiten anpassen oder bei Bedarf im Homeoffice arbeiten. Der Schlüssel zum Erfolg ist, transparent zu sein, gut vorzubeugen und sich auf seinen Partner verlassen zu können.

Was ist das Schwierigste?

Ständig jonglieren und sowohl privat als auch beruflich entscheiden zu müssen.

Wie erholst du dich am besten?

Für mein Gleichgewicht versuche ich, einige Rituale aufrechtzuerhalten, die für mein Wohlbefinden unerlässlich sind. Am Wochenende geht es in die Berge, wo wir gemeinsam oder separat etwas unternehmen. Dann habe ich Zeit zum Atmen, zum Fokussieren. In den Schulferien gehen die Kinder oft zu den Grosseltern, sodass wir wieder etwas Zeit als Paar haben. Diese Auszeiten sind wertvoll und helfen mir, die Batterien wieder aufzuladen, für wenn es wieder losgeht.

Was möchtest du noch loswerden?

Ich glaube fest daran, dass Karriere und Familie vereinbar sind. Dafür braucht es aber viel Zusammenarbeit: in der Partnerschaft, mit dem Arbeitgeber und als Gesellschaft. Wenn berufstätige Eltern besser unterstützt werden, profitieren alle davon.

Extern betreute Kinder? – Jetzt Kostenbeteiligung für 2025 beantragen

Wenn deine Kinder während der Arbeitszeit extern betreut werden, zahlt dir die Post einen Beitrag an die Kosten. Schicke dafür das ausgefüllte Formular bis zum 30. Juni 2025 an die angegebene Adresse oder per Mail an hrrservices@post.ch.

Das Formular findest du hier



oder wende dich an deine Führungsperson oder den HR-Service: 058 667 11 22

“Das Athletenprogramm bei PostFinance ist vorbildlich”

Sportlerinnen und Sportler wie Seraina Kaufmann müssen Training, Wettkampf und Beruf gut aufeinander abstimmen. Das braucht Flexibilität vom Arbeitgeber, weiss der Ex-Fussballprofi Beni Huggel. Mit seinem Athletes Network betreut er Athletinnen und Athleten auf dem Weg ins Arbeitsleben – auch dank einer Partnerschaft mit PostFinance.

Text: Mischa Stünzi



Der Ex-Fussballprofi Beni Huggel im Gespräch mit Sara Ferroni von PostFinance.

Nicht jede Spitzensportlerin und jeder Spitzensportler kann vom Sport leben, aber oft fehlt die Zeit für einen Vollzeitjob. Hier setzt die Partnerschaft von PostFinance und Athletes Network an. Gemeinsam schaffen sie Möglichkeiten, wie sich Beruf und Sport vereinbaren lassen und wie die Zeit nach der Sportkarriere in Angriff genommen werden kann. Darüber sprechen Beni Huggel, der Mitgründer von Athletes Network, und Sara Ferroni, Verantwortliche für Personal-, Team- und Organisationsentwicklung bei PostFinance.

Sara: «Beni, vor fünf Jahren hast du Athletes Network gegründet. Wie kam es dazu?»

Beni: «Nach meiner Fussballkarriere habe ich gemerkt, dass der Übergang in die Zeit nach dem Spitzensport nicht so einfach ist. Gespräche mit Wirtschaftsleuten haben mir aber gezeigt, dass Sportlerinnen und Sportler gefragt sind – auch wenn der Lebenslauf selten perfekt passt.»

«Dass wir keinen gängigen Lebenslauf erwarten dürfen, mussten wir zuerst lernen. Wir haben aber rasch gemerkt, wie wir von den Athletinnen und Athleten profitieren. Sie bringen Leistungsorientierung, Teamgeist, Fokus und Belastbarkeit mit. Das passt zu unserer Kultur. Darum hat uns euer Konzept angesprochen.»

«Seit der Gründung haben wir das Konzept leicht erweitert und betreuen nun neben ehemaligen auch aktive Spitzensportlerinnen und -sportler. Nicht alle haben das Privileg, wie ich vom Sport leben zu können. Viele arbeiten nebenbei Teilzeit und sind auf die Flexibilität des Arbeitgebers angewiesen: Wenn man am Abend Wettkampf hat, kann man nicht bis 17 Uhr arbeiten.»

«Diese Flexibilität ist zentral für die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben. Das ist bei PostFinance so oder so stark verankert. Unsere Mitarbeitenden arbeiten zum Beispiel, wann und wo es im Rahmen ihrer Funktion für sie am besten passt. Auch Teilzeit ist verbreitet. Beim Athletenprogramm gehen wir noch weiter: Wer jemanden aus dem Programm beschäftigen will, verpflichtet sich zu Flexibilität.»



Seraina Kaufmann (25)

Trainee im Rahmen des Athletenprogramms in der Unternehmenskommunikation von PostFinance (seit 2025 bei PostFinance)

Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben ist mir wichtig, weil ...

... ich beim FC Winterthur in der Nationalliga B spiele. Zudem leite ich als Trainerin aktuell die Morgen- trainings der U14 bis U21 der Frauen. Um meine Ziele im Fussball zu erreichen, brauche ich flexible Arbeits- zeiten und ein reduziertes Arbeitspensum.

So gelingt mir Vereinbarkeit:

Dank der Partnerschaft des Athletes Network mit PostFinance habe ich die Möglichkeit, das Trainee- Programm im 60-Prozent-Pensum zu absolvieren. So habe ich daneben genügend Zeit für den Fussball. Bei Terminen wie Trainingslagern und Spielen bin ich darauf angewiesen, dass ich kurzfristig freinehmen kann. Mein Arbeitsumfeld bei PostFinance geht sehr gut auf meine Bedürfnisse als Sportlerin ein.

und Sportler über unser Programm?»

«Viele sind dankbar. Sie wis- sen, dass ihr Lebenslauf unkon- ventionell ist und sie deshalb jemanden brauchen, der ihnen eine Chance gibt.»

«Diese Dankbarkeit spüren wir. Fokus und Einsatz der Athletinnen und Athleten am Arbeitsplatz sind bemerkens- wert. Wenn sie da sind, sind sie ganz bei der Sache.»

«Sich zu konzentrieren, lernt man im Sport. Man muss lie- fern, wenn es darauf ankommt. Aber niemand konzentriert sich

«Auch deshalb ist das Athletenprogramm von Post- Finance vorbildlich. Gegenüber anderen Unternehmen verweisen wir gerne auf euch als Best-Practice-Beispiel. Besonders gefreut hat mich, als du neulich gesagt hast, dass ihr vielen Athletinnen und Athleten nach dem befristeten Programm einen Job anbietet.»

«Ja, wir setzen alles daran, sie fest anzustellen. Ein aktuelles Beispiel ist Benjamin Meschke. Der Handballer von Wacker Thun hat noch vor Ende des Athleten- programms eine Festanstellung erhalten. Aber sag mal, Beni: Was erzählen euch eigentlich die Sportlerinnen

den ganzen Tag auf einen Wettkampf. Meine Champions- League-Spiele begannen um 20.45 Uhr. Bis dahin war der Tag lang. Ich habe mir oft gewünscht, ich hätte etwas zu tun. Studien zeigen sogar, dass die sportliche Leistung besser wird, wenn man sich daneben mit anderen Dingen beschäftigt.»



Erfahre mehr über die Zusammenarbeit mit dem Athletes Network – im Video



und im Podcast

Gewinne das Wertvollste überhaupt: Zeit

Im Schwerpunkt hast du gesehen, was bei der Post in Sachen Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben läuft und was du tun kannst, damit in deinem Alltag beides Platz hat. Weil Zeit dabei meistens die kritische Grösse ist, verlosen wir genau das: Mach mit beim Quiz und gewinne einen Gutschein für eine Haushalthilfe. Damit du mehr Zeit hast für dich und deine Liebsten.

1. In welchem Film hat Tanja mitgespielt?

- a) Mad Heidi
- b) Crazy Helvetia
- c) Insane Tell

2. Mit welcher Epoche beschäftigt sich Damaris?

- a) Steinzeit
- b) Antike
- c) Mittelalter

3. Welches Ehrenamt bekleidet Daniela?

- a) Hauptfrau der freiwilligen Feuerwehr
- b) Gemeinderätin von St. Niklaus
- c) Ausbilderin bei den Verkehrskadetten

Mach mit und gewinne

Wir verlosen drei Gutscheine von Batmaid im Wert von je 100 Franken. Eine professionelle Haushalthilfe reinigt deine Wohnung, bügelt, wäscht oder putzt die Fenster, was und wann es dir am meisten dient.

Beantworte die Fragen und schick deine Antwort mit Betreff «Zeit» an: redaktion@post.ch.
Teilnahmeschluss: 31. Juli 2025. Viel Glück. (STÜ)



Eric Bastian (30)

Teamleiter Zustellstelle Chexbres (VD)
(seit 2019 bei der Post)

Die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben ist mir wichtig, weil ...

... sie für das Wohlbefinden unerlässlich ist. Dazu muss es uns gelingen, in unserer Situation angepasstes Gleichgewicht zu finden. Ich kreierte personalisierte Armbänder aus Steinen. So teile ich meine Leidenschaft und mache anderen eine Freude.

So gelingt mir Vereinbarkeit:

Ich arbeite Vollzeit. Trotzdem finde ich die Zeit, meine Leidenschaft mit anderen zu teilen. Die Post gewährt mir natürlich Arbeitszeiten, die dies ermöglichen, aber ohne dass sie mir zurzeit ausserordentlich entgegenkommen müsste.

postpourri

Wichtiges für dich

Sommerangebote für Post-Kinder

Die grossen Ferien stehen bevor – und damit auch die Frage, die sich viele Eltern Jahr für Jahr stellen: Wie beschäftige ich in der Zeit bloss die Kinder? Hier drei Vorschläge.

ActiveWeek, Éclépens: 11. bis 15. August

Die Post organisiert die ActiveWeek mit dem Partner Idéesport. Die Kosten trägt die Post. Kinder zwischen 6 und 12 Jahren erwartet in der CossArena in Cossonay eine Woche voll Spiel, Sport und Spass. Jugendliche zwischen 14 und 17 Jahren können sich als Junior Coaches bewerben und 60 Franken pro Tag verdienen. Die Eltern bringen die Kinder am Morgen zwischen 6 und 7 Uhr nach Éclépens ins Logistikzentrum oder von 8 bis 8.45 Uhr direkt in die CossArena. Abgeholt werden sie zwischen 13 und 13.30 Uhr in der CossArena oder zwischen 16.30 und 17.30 Uhr im Zentrum. Das Angebot richtet sich vor allem an Mitarbeitende der Zentren Éclépens und Daillens.

Noch Fragen? Richte sie an activeweek@post.ch.

Übrigens: In den Herbstferien findet von 6. bis 10. Oktober eine ActiveWeek beim Logistikzentrum Zürich-Mülligen statt.



Hier geht's zur
Anmeldung

PostFinance-Ferienwoche, Bern: 7. bis 11. Juli

Mit der «Ferienwoche» in Bern und der Unterstützung individueller, regionaler Betreuungsangebote nimmt PostFinance den angestellten Müttern und Vätern die Kinderbetreuung für fünf Arbeitstage ab. Teilnehmen können Kinder im Alter von 6 bis 13 Jahren. Auf sie wartet ein abwechslungsreiches, spassiges Programm. Die Ferienwoche ist ein exklusives Angebot für PostFinance-Mitarbeitende. Es gibt nur noch wenige Plätze.

“Girls Go Digital”, Bern: 15. bis 17. Juli

Im Workshop von PostFinance tauchen Mädchen im Alter von 12 bis 15 Jahren, die erstes Interesse an Technologie und Programmierung haben, spielerisch in die Welt der IT ein. In drei abwechslungsreichen Tagen lernen sie beispielsweise, was eine gute Webseite ausmacht, wie Programmieren in Python aussieht und wie Cybersecurity mit Verschlüsselung und Cyberangriffen zusammenhängt. Dabei fördern sie ihr kreatives Denken und ihre Problemlösungsfähigkeiten. Begleitet von IT-Fachpersonen setzen sie eigene Ideen um. Der kostenlose Workshop richtet sich an Töchter von Mitarbeitenden des gesamten Konzerns. Es gibt noch freie Plätze.



Zur Anmeldung
und weiteren
Infos



Wandern am Wasser? Aber sicher

Sommerzeit ist Wanderzeit. An heissen Tagen laden Routen an Seen, Bächen und Wasserfällen zu Abenteuer, Entspannung und Naturerlebnis ein – ideal für Familien.

Die Schweiz ist reich an Wanderwegen am Wasser, vom entspannten Uferspaziergang an der Maggia über den schattigen Pfad durch die Areueschlucht im Neuenburger Jura bis hin zum imposanten Staubbachfall bei Lauterbrunnen. Für jedes Alter und jede Kondition ist etwas dabei.

Mit Fischotter Laura sicher ans Wasser

Fischotter Laura ist einer unserer neun tierischen Begleiter, die je nach Wandertyp speziell abgestimmte Wanderrouen vorschlagen. Kinder lieben Wasser – das merkt auch Laura bei ihren Streifzügen.

So bleibt's ein sicheres Vergnügen:

- Kinder nie unbeaufsichtigt ans Wasser lassen, besonders bei Strömungen oder rutschigen Steinen
- Feste Schuhe mit gutem Profil sorgen für Trittsicherheit
- Viele Rastplätze direkt am Wasser laden zu Pausen und kurzen Zehentauchgängen ein

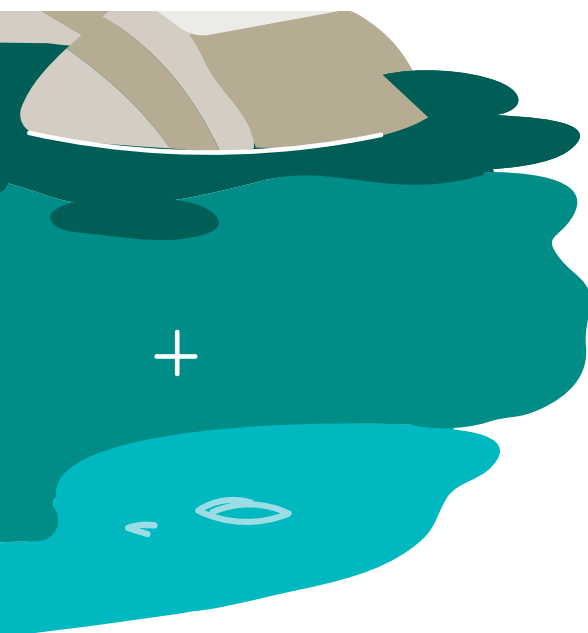
2024 ereigneten sich rund 13 Prozent aller Nichtberufsunfälle unserer Mitarbeitenden beim Wandern. (SD)



Auf der Wanderkarte 2025 der Post findest du zahlreiche familienfreundliche Routen. Jetzt kostenlos bestellen und loswandern.



Auf StayFit findest du Tipps für mehr Sicherheit und einen Selbsttest, mit dem du prüfst, ob du fit genug für deine nächste Tour bist.



Wettbewerb



Wasserfoto-Challenge

Hast du ein tolles Foto von einer Wanderung am Wasser? Ein wilder Wasserfall, ein glitzerndes Seeufer oder deine Kinder beim Planschen unterwegs? Dann mach mit bei unserer Wasserfoto-Challenge!

Schick dein schönstes Wasserbild bis 15. Juli 2025 an wandern@post.ch mit dem Betreff «Wasserfoto-Challenge». Die drei besten Bilder werden im nächsten Pmag veröffentlicht – und gewinnen je einen **REKA-Check im Wert von 100 Franken**.

Sommer, Sonne, Sonnenschutz

Der Sommer ist da, die Sonne scheint, und du bist im Kurzarm-Shirt auf Zustelltour oder in der Mittagspause. Vergiss nicht, deine Haut vor zu viel Sonne zu schützen. Teste jetzt dein Wissen in unserem Sonnenschutz-Quiz. (LZ)

1. Welche Aussage zu Sonne und Sonnenschutz ist falsch?

- a) Das Schädliche am Sonnenschein sind die UV-Strahlen. Sie können das Hautkrebsrisiko erhöhen.
- b) UV-Strahlen sind unterschiedlich stark, je nach Jahreszeit, Höhenmeter und Reflexion durch die Umgebung. Sie können auch durch die Wolkendecke dringen.
- c) Kleider schützen nicht vor der Sonne, es ist deshalb egal, ob man einen Sonnenhut trägt und Kleider, die sensible Stellen wie Ohren und Schultern bedecken.

2. Was ist der beste natürliche Sonnenschutz?

- a) Schatten. Ein Platz im Schatten schützt dich vor der Sonne und ihren UV-Strahlen.
- b) Wasser. Wasser reflektiert UV-Strahlen. Wer schweissnasse Haut hat, ist vor der Sonne geschützt.
- c) Schnee. Es schneit nur, wenn es kalt ist, und UV-Strahlen frieren bei Kälte ein.

3. Welche UV-Strahlen gibt es nicht?

- a) UVA-Strahlen. Sie lassen die Haut schneller altern.
- b) UVB-Strahlen. Sie führen zu Sonnenbrand.
- c) UVZ-Strahlen. Sie lösen grossen Durst aus.

Ob auf Zustelltour, auf dem Arbeitsweg oder in deiner Freizeit: Richtig geschützt und eingecremt, kannst du die Sonne geniessen. Die richtigen Antworten zum Quiz findest du unten. Konkrete Tipps zum Sonnenschutz und weitere Informationen zu Hautkrebs findest du hier:



Lösung: 1c, 2a, 3c

Digitale Post und Grundversorgung: Das plant der Bundesrat

Die Landesregierung will unseren Grundversorgungsauftrag modernisieren. Was sich für uns ändern könnte.

Der Bundesrat hat im April Neuerungen in der postalischen Grundversorgung vorgeschlagen. Politik und Verbände können nun dazu Stellung nehmen. Auch die Post wird sich im Detail zum Vorschlag äussern, begrüsst aber die Stossrichtung. Das musst du über den Vorschlag wissen.



Hybrider Brief

Die Post soll Briefe auch digital zustellen. Kundinnen und Kunden können dafür Briefe digital

erfassen und an postalische Anschriften verschicken. Die Zustellung erfolgt nach Wunsch der empfangenden Person physisch oder digital. Der neue hybride Brief ist keine E-Mail: Ein digitales Siegel stellt sicher, dass Absenderin und Empfänger verifiziert sind und der Inhalt nicht verändert wurde; ein Zeitstempel belegt, wann die Sendung angenommen wurde. Das Angebot baut auf der ePost-Plattform auf, die unsere Geschäftskundschaft heute schon nutzt. Wird eine physische Zustellung gewünscht, wird der Brief gedruckt, und wir stellen ihn wie gehabt zu.



Laufzeiten

Die Vorgaben zum Einhalten der Laufzeiten von Briefen, Paketen und Zeitungen sollen

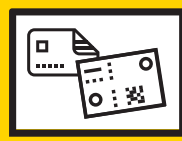
auf 90 Prozent vereinheitlicht werden. Das würde uns bei ausserordentlichen Ereignissen wie Zugsausfällen und Tunnelsperrungen mehr Spielraum geben. So könnten wir unsere Kapazitäten auf den Normalbetrieb ausrichten. Das heisst aber nicht, dass wir unpünktlich werden. Wir werden nach wie vor die gewohnt hohe Qualität bieten und die Mindestvorgaben deutlich übertreffen.



Siedlungsbegriff

Die Zustellung soll in alle ganzjährig bewohnten Siedlungen erfolgen anstatt wie

heute in alle ganzjährig bewohnten Häuser. Das beträfe rund 2 Prozent aller Schweizer Haushalte. Sie würden alternative Zustellösungen erhalten. Für die Umstellung ist ein Zeitraum von zehn Jahren vorgesehen.



Zahlungsverkehr

Im Finanzsektor möchte der Bundesrat die Grundversorgung in Richtung des digitalen Zahlungsverkehrs erweitern. In der Schweiz ist der Zahlungsverkehr

schon heute stark digitalisiert. PostFinance bietet ihren Kundinnen und Kunden in dem Bereich deshalb verschiedene digitale Dienste wie E-Finance, die PostFinance App, TWINT und Bezahlkarten.

Wie ein Rad-Weltmeister Pöstler wurde

Mit dem Beruf bei der Post und in der Freizeit mit Berg- und Skitouren habe er nach seiner Radprofi-Karriere den Ausgleich gefunden und sei wieder aufgeblüht, sagt Oscar Camenzind, der Strassen-Weltmeister von 1998.

Oscar, 1998 wurdest du in Valkenburg (NL) Rad-Weltmeister. Wie war das damals?

Mein Umfeld sagt, dass ich an dem Tag irgendwie selbstsicher war und gesagt habe: «Wenn ich es heute nicht packe, dann werde ich es nie packen.» Widrige Bedingungen wie damals waren meine Spezialität. Ich wusste, dass die anderen Regen nicht mochten. Aber für mich gehörte es einfach zum Beruf, auch bei Regen zu performen.

Deine grosse Sportkarriere endete 2004 abrupt. Wie bist du damit umgegangen?

Ich war noch voller Energie und suchte nach einer neuen Struktur im Leben. Mit dem Beruf bei der Post und in der Freizeit mit Berg- und Skitouren fand ich den Ausgleich und blühte sofort wieder auf. Ich habe einen klaren Schnitt gemacht und etwas anderes gesucht und gefunden. Die Berge waren für mich der beste Psychologe.

Heute bist du Zusteller am Vierwaldstättersee. Wie bist du bei der Post gelandet?

Ich habe die Lehre bei der Post gemacht. Nach meiner Radkarriere hörte ich beim Kaffee, dass die Post Personalnot hat. Da habe ich im Witz gesagt, dass sie mich ja wieder holen können. Und schon kam das Telefon des Posthalters von Gersau, wann ich anfangen wolle.

Was liebst du an deinem Beruf?

Ich schätze die Nähe zu den Leuten, dass man sich auch mal Zeit für einen Schwatz nimmt. Ich habe ein offenes Ohr und höre mir auch mal ein Problem an. Das Zustellpersonal wird hier immer noch sehr geschätzt.



Oscar «Ösi» Camenzind wurde 1998 Rad-Weltmeister. Im selben Jahr gewann er die Lombardei-Rundfahrt und wurde zum Schweizer Sportler des Jahres gekürt. Im Jahr 2000 gewann er die Tour de Suisse und 2001 den Klassiker Lüttich-Bastogne-Lüttich. 2004 beendete er seine Laufbahn nach einer positiven Dopingprobe.

Stramme Waden statt Klimaschaden

Man muss ja nicht gleich Rad-Weltmeister werden. Auch beim Pendeln kann das Velo das passende Gefährt sein. Die Post unterstützt dich beim nachhaltigen Pendeln (auch wenn du Pedal-Muffel und zum Beispiel lieber im öV unterwegs bist). Wie, erfährst du auf web.post.ch/pendeln.



“Postautos legen täglich eine Strecke zurück, die zehn Mal um die Welt reicht”

Seit über 30 Jahren arbeitet Stefan Regli (50) für die Post. Im Februar hat er den Sprung von der Logistik zur Mobilität gemacht und leitet seither den Konzernbereich Mobilitäts-Services (MS). Wie ist er dort angekommen, was fällt ihm auf, wo liegt sein Fokus?

Interview: Katharina Merkle

Stefan, du stehst seit gut vier Monaten an der Spitze von Mobilitäts-Services. Wie war dein Start?

Spannend und herausfordernd. Die Organisation steckt in einer der grössten Transformationen ihrer Geschichte. Wir bilden damit das Fundament für die Umsetzung der Strategie, weshalb ich mich in den ersten Wochen auch intensiv mit ihr und den Märkten und Geschäftsmodellen von MS befasst habe. Zentral war auch das Kennenlernen der Mitarbeitenden in der ganzen Schweiz.

Du bist auf einen Schlag zu einem wichtigen Player im öV und in der Mobilitätsbranche der Schweiz geworden. Was fällt dir auf, was hat dich überrascht?

Ich würde eher von beeindruckt sprechen. Es müssen unglaublich viele Zahnräder ineinandergreifen, damit der öffentliche Verkehr den Fahrgästen ein nahtloses Erlebnis bietet. Ich habe mir beispielsweise nie Gedanken darüber gemacht, ob ich nun im Fern-, Regional-, Orts- oder touristischen Verkehr unterwegs bin und welche Tarifsysteme greifen.

Umso spannender finde ich es, jetzt hinter die Kulissen blicken zu dürfen. Beeindruckt haben mich auch die Mitarbeitenden: Ihre Identifikation mit PostAuto ist meines Erachtens einzigartig bei der Post.

Wo kann der Konzern von Mobilitäts-Services profitieren?

Überall! MS zahlt wesentlich auf alle sieben strategischen Ambitionen des Konzerns ein. Wir sind hoch «relevant für die Bevölkerung», indem wir mit PostAuto jeden Tag eine halbe Million Menschen bewegen – notabene die grösste Anzahl Kundenkontakte des ganzen Konzerns. Als grösster Flotten- und Ladeinfrastrukturbetreiber der Schweiz stellt MS alle Fahrzeuge für die Brief- und Paketzustellung von Logistik-Services zur Verfügung, sodass sich LS auf die Zustellung konzentrieren kann. Durch den Aufbau einer Ladeinfrastruktur und die Umstellung auf E-Fahrzeuge bei der Zustellung und im Personentransport tragen wir schliesslich wesentlich dazu bei, dass die Post immer weniger CO₂-Emissionen verursacht.

GoMS führt zu grossen Veränderungen in der Struktur und Zusammenarbeit von MS. Was versprichst du dir von der Reorganisation?

Sehr viel. Wir stärken mit GoMS die für die Strategie wichtigen Wachstumsfelder. Dazu gehören intel-

ligente Ladelösungen für die Elektromobilität, Mobilitätslösungen für unsere Firmenkundinnen und -kunden und das Zusatzgeschäft von PostAuto. Es gilt, Mobilität noch ganzheitlicher zu denken und die Bedürfnisse der Kundschaft ins Zentrum unserer Überlegungen zu stellen. In Zukunft werden wir zudem stärker zentral steuern, während wir gleichzeitig dezentral handeln.

Das erste Halbjahr ist schon fast vorüber. Was wird MS in der zweiten Jahreshälfte bewegen?

Die Postautos legen täglich eine Strecke zurück, die zehn Mal um die Welt reicht. Deshalb ist es auch im zweiten Halbjahr wichtig, dass unsere Fahrgäste und Mitarbeitenden sicher und pünktlich ans Ziel kommen. Gleichzeitig treiben wir die Elektrifizierung bei LS und bei PostAuto weiter voran und werden mit unserem Joint Venture PowerUp sichtbar, indem wir erste Ladepunkte in Betrieb nehmen. Zudem wollen wir in der Firmenmobilität wachsen. Dann werden wir kontinuierlich an der Effizienz unserer Prozesse arbeiten, damit wir in der neuen Organisation schnell Fahrt aufnehmen können. Ich wünsche mir, dass wir all das mit zufriedenen Mitarbeitenden erreichen, die Freude an ihrer täglichen Arbeit haben und diese Freude auf unsere Kundschaft übertragen.



Stefan Regli sitzt bei Mobilitäts-Services seit Februar am Steuer. Hier ist er unterwegs mit Fahrlehrer Latif Koca (l.).



**Videocast:
“Im Pausenraum
mit Nicole und Marco”**

Was erleben Postauto-Fahrerinnen und -Fahrer im Alltag? Was lieben sie an ihrem Beruf? Wo drückt der Schuh? Im siebenteiligen Videocast «Im Pausenraum mit Nicole und Marco» sagen Nicole Seeholzer und Marco De Almeida frisch von der Leber weg, was sie beschäftigt.



Innovatorinnen und Innovatoren

Gemeinsam zur Arbeit pendeln

Seit Sommer 2024 können Mitarbeitende aus vier Logistikstandorten gemeinsam mit dem Auto zur Arbeit pendeln. Sie vernetzen sich über eine Smartphone-App und geben an, ob sie fahren oder mitfahren wollen. Dann müssen sie nur noch die passende Fahrt buchen.

Bisher wurden im Rahmen des Pilotprojekts Carpooling über 18 000 Fahrten absolviert und über 31 Tonnen CO₂ eingespart. (LC)



Scanne den QR-Code und erfahre, wie Mirco Mäder und Dominique Reusser die Innovation erlebt haben und wie sie sich in unsere Strategie «Post von morgen» einfügt.



Innovation verpasst? Hier findest du alle bisherigen Innovationen des Monats



Tour de Poste Special



Triff Mitglieder der Konzernleitung

Du willst wissen, welche Herausforderungen der Post bevorstehen und wie sie diese angeht? Du interessierst dich für die Strategie der Post? Du überlegst dir, welche Rolle du dabei spielst? Oder liegt dir schon lange eine ganz andere Frage am Herzen? Dann bist du an der Tour de Poste Special genau richtig.

Alex Glanzmann (Konzernleiter ad interim) und die Konzernleitungsmitglieder touren seit Anfang Mai quer durch die Schweiz. In den nächsten Wochen hast du an den verbleibenden Anlässen die Gelegenheit, dich persönlich mit ihnen und mit deinen Kolleginnen und Kollegen auszutauschen. Sei dabei und stelle deine Fragen live vor Ort.

Melde dich am besten gleich für einen der Anlässe an oder nimm am 3. Juli an der Live-Übertragung teil. Auch dort kannst du der Konzernleitung Fragen stellen. Dieser Anlass wird auf Französisch, Italienisch und Englisch übersetzt.

19. Juni 2025, 19 bis 21 Uhr, Deutsch
Briefzentrum Zürich-Mülligen, Zürcherstrasse 161,
8010 Zürich-Mülligen

25. Juni 2025, 19 bis 21 Uhr, Deutsch
Zustellstelle Rothenburg, Station-Ost 3,
6023 Rothenburg

1. Juli 2025, 19.15 bis 21.15 Uhr, Deutsch
Regionales Paketzentrum Intervaz,
Wingertliweg 5, 7204 Intervaz

3. Juli 2025, 12 bis 14 Uhr, Deutsch,
Französisch, Italienisch und Englisch
Online-Live-Übertragung der
Tour de Poste Special in Bern



QR-Code scannen
und dich anmelden



Jean-Jacques Toffel wechselt zu Assura

Der Leiter Verkauf KMU und Contact Center PN2, **Jean-Jacques Toffel**, verlässt die Post per Ende Juli. Er startete 1994 bei uns als Betriebssekretär und

war später unter anderem regionaler Verkaufsleiter für Privatkundinnen und -kunden in der Romandie und Leiter des Kontaktcenters von PostFinance. Ab August ist Jean-Jacques Direktor des Geschäftsbereichs Leistungen bei der Krankenversicherung Assura.



Maria von Borries leitet neu die Finanzen der Funktionsbereiche

Ab August übernimmt **Maria von Borries** die Leitung der Geschäftspartnerorganisation Finanzen der Funktionsbereiche und damit die Nachfolge von **Mira Walther**. Derzeit ist Maria Head of Finance and Controlling für Zühlke Engineering Switzerland in Zürich.

Transferfenster

Valérie Schelker wird HR-Leiterin der Migros

Die Leiterin Personal **Valérie Schelker** übernimmt per 1. November die Leitung des HR-Departements und der Qualitätsorganisationen der Migros-Gruppe und wird zugleich Mitglied der Generaldirektion des Migros-Genossenschafts-Bundes. Vor 26 Jahren startete Valérie ihre berufliche Karriere bei PostFinance. Seit 2017 ist sie Leiterin Personal und Mitglied der Konzernleitung der Schweizerischen Post. Valérie verbleibt noch bis Ende August bei der Post.



Sabrina Borrelli übernimmt Geschäftsführung von Iemoli Trasporti

Sabrina Borrelli leitet aktuell das Sales-Team bei International Mail & Parcels (LS2). Per 1. August wechselt sie zu Swiss Post Cargo (LS4) und übernimmt die Geschäftsleitung der Konzerngesellschaft Iemoli Trasporti. Die Logistikspezialistin mit italienischen Wurzeln arbeitet seit 2013 bei der Post und hat bisher verschiedene Teams im Logistikbereich geleitet.



Katrin Nussbaumer wird Leiterin des Bereichs Brief und Paket national



Katrin Nussbaumer, die Co-Leiterin des Stabs CEO, leitet ab September die Geschäftseinheit Brief und Paket national (LS1). Sie ist seit 2015 bei der Post – seit 2021 als Co-Leiterin des Stabs CEO und Delegierte für Eignerbeziehungen. Katrin übernimmt von **Reto Schlegel**, der LS1 seit dem Wechsel von **Stefan Regli** zu Mobilitäts-Services ad interim geführt hat. Reto wird wieder Leiter Produktmanagement & Marketing. Die Leitung des Stabs CEO wird **Matthias Dietrich** ab September allein verantworten.

“Einen Roman in der Post-Welt spielen lassen? Wieso nicht?”

20 Millionen verkaufte Bücher, übersetzt in über 40 Sprachen: Joël Dicker ist der erfolgreichste Romanautor der Schweiz. Im Gespräch erzählt er, wieso er sein neuestes Buch «La Très Catastrophique Visite du Zoo» auch in den Filialen der Post verkauft.

Joël Dicker ist ein Star, bekannt für spannungsgeladene Thriller. Das neueste Werk des Westschweizers, «La Très Catastrophique Visite du Zoo», ist allerdings ein Jugend-Detektivroman. Für das Buch – es wurde kürzlich auf Italienisch übersetzt, auf Deutsch erscheint es Anfang 2026 – hat Dicker eine ungewöhnliche Verkaufsstrategie gewählt: Es ist in praktisch allen Westschweizer Filialen der Post erhältlich und in ausgewählten Filialen im Tessin und in Graubünden.



Das Buch von Joël Dicker gibt's in vielen Filialen zu kaufen, z. B. in der Hauptfiliale von **Delsberg** (präsentiert von Juliette (l.) und Elma) ...



... und in der Hauptfiliale von **Neuenburg** (präsentiert von Samantha (l.) und Assia). Für den Erfolgsautor ist die Post ein idealer Vertriebskanal.

Joël Dicker, Sie haben die Post kontaktiert, um Ihren neuen Roman in unseren Filialen verkaufen zu können. Weshalb?

Ich bin ein gewöhnlicher Postkunde und gehe gerne zur Post. Früher konnte man in den Filialen Bücher kaufen. Das fand ich toll. Es ist doch netter, während der Wartezeit Bücher anzuschauen als das Handy. Und «La Très Catastrophique Visite du Zoo» eignet sich für den Verkauf in den Poststellen gut, weil das Buch für alle Altersgruppen geschrieben ist und ja auch alle Generationen zur Post kommen.

Bundesrat Martin Pfister liest Ihre Bücher. Was macht das mit Ihnen?

Das hat mich sehr berührt. Ich will ihm ein Buch schicken, und dafür muss ich ja wieder zur Post. **Könnte Ihr nächster Roman in der Welt der Post spielen?**

Wieso nicht! Allerdings hat Nicolas Feuz das bereits meisterlich getan, und ich bin nicht sicher, ob ich mich mit ihm messen möchte. (lacht) (CT)



Joël Dicker

Gewinne das neue Buch von Joël Dicker

Wir verlosen **fünf signierte Exemplare** von «La Très Catastrophique Visite du Zoo» (auf Französisch).
 Sende ein E-Mail mit dem Betreff «Joël Dicker» und deiner Adresse an redaktion@post.ch.
 Einsendeschluss: 31. Juli.



Giuseppe (I.) und Xhemajl Likaj haben den Spezialpreis für Sportsgeist gewonnen.

Unsere Jungs in Oslo

Giuseppe Mazzotta und Xhemajl Likaj von der Zustellstelle Ostermundigen haben uns an der IPC Drivers' Challenge in Norwegen vertreten. Sie nehmen einen Award und viele Eindrücke mit nach Hause.

«Der Hammer war's», sagt Giuseppe Mazzotta und strahlt. Er und Xhemajl Likaj haben die Schweizerische Post an der Drivers' Challenge der internationalen Postorganisation IPC vertreten. Die beiden Kollegen aus der Zustellstelle Ostermundigen haben sich im mehrtägigen Wettbewerb in Oslo den Spezialpreis für Sportsgeist gesichert.

Giuseppes Pro-Tipp

«Leider hatten wir keine Zeit für Sightseeing», bedauert Giuseppe. Zu vollgepackt war ihr Programm in Norwegen: In vier Prüfungen massen sich die beiden mit acht europäischen Teams: einem Geschicklichkeitssparcours mit einem DXP-ähnlichen Gefährt, einer 20 Kilometer langen Pakettour, Trockenübungen wie Rad wechseln und Unfallformular ausfüllen und – als wichtigste Aufgabe – einer 40 Kilometer langen Strecke, die sie mit einem E-Transporter möglichst energiesparend absolvieren mussten. Giuseppes Pro-Tipp für verbrauchsarmes Fahren: «Möglichst wenig aktiv bremsen. Stattdessen mit One-Pedal-Driving fahren, damit das Auto rekupe-riert – also beim Bremsen die Batterie lädt.»



Xhemajl am Steuer eines E-Trucks: Das war eines der Highlights.

In Sachen E-Mobilität sei Norwegen der Schweiz ein paar Schritte voraus, findet Giuseppe, der seit 15 Jahren bei der Post ist. «Dort siehst du an der Autobahn Stromtankstellen mit 30, 40 Ladestationen.» Zum Abschluss durften er und Xhemajl auf dem Firmengelände sogar einen E-Lastwagen ausprobieren. «Das war super.»

E-Fahrzeuge verlangen mehr Planung

Bis 2030 will auch die Post in der Zustellung komplett auf elektrisch betriebene Fahrzeuge umstellen. Giuseppe ist gespannt. Einerseits freut er sich, weil E-Fahrzeuge ruhiger fahren und er nicht mehr ständig schalten muss. Andererseits sieht er Herausforderungen: «Innerorts muss man noch besser aufpassen, weil das Fahrzeug leiser ist als ein Diesler. Und es braucht viel mehr Planung. Wenn ich zum Beispiel heute mit meiner Tour fertig bin, kann ich problemlos spontan einer Kollegin oder einem Kollegen aushelfen. Künftig muss ich das wegen der begrenzten Reichweite genau prüfen.» (STÜ)

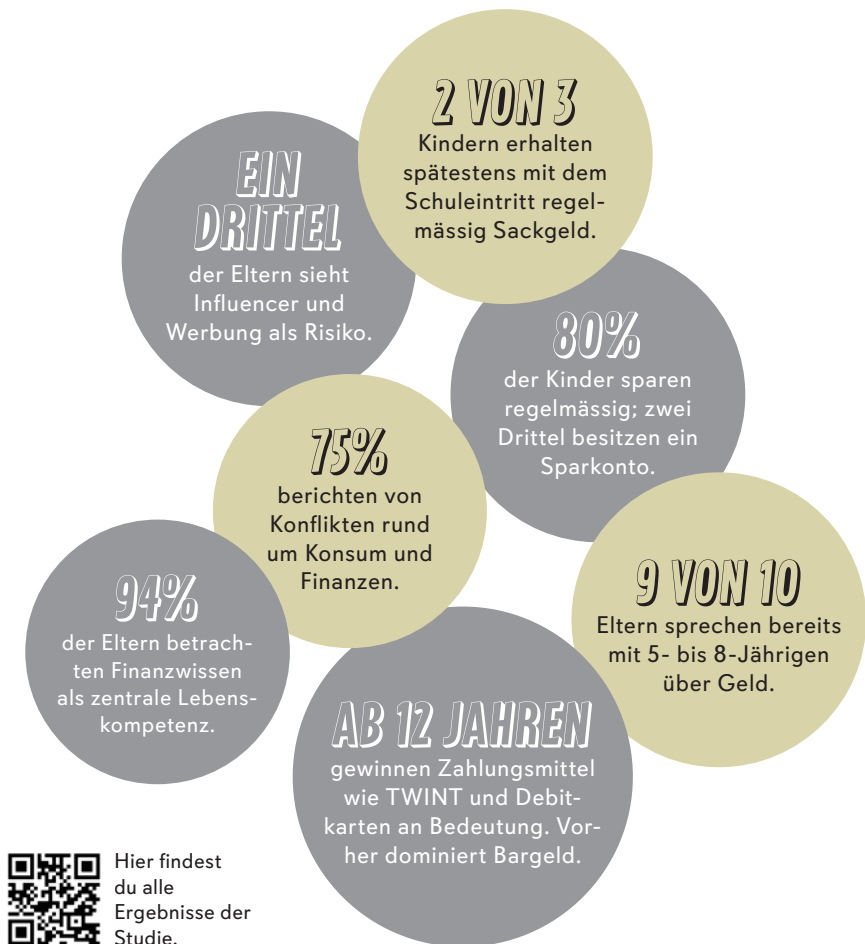
Die Sackgeld-Studie: Über Geld spricht man doch

Wann spreche ich mit meinen Kindern das erste Mal über Geld? Wann ist der richtige Zeitpunkt für das erste Sackgeld? Welchen Einfluss haben Werbung und Influencer auf das Finanzverhalten meiner Kinder?

Mit solchen und ähnlichen Fragen sehen sich vermutlich alle Eltern irgendwann konfrontiert. Um mehr über das Thema Sackgeld zu erfahren, hat PostFinance eine Studie publiziert.

PostFinance engagiert sich seit Jahren im Bereich Finanzbildung – unter anderem mit dem Programm MoneyFit. Es ist wichtig, das Thema früh anzusprechen, damit Kinder und Jugendliche den Umgang mit Geld lernen. Um mehr darüber zu erfahren und Eltern darin zu bestärken, die Finanzerziehung aktiv anzugehen, haben wir die Sackgeld-Studie in Auftrag gegeben.

Die Studie wurde im Februar 2025 vom Forschungsinstitut Sotomo im Auftrag von PostFinance durchgeführt. Befragt wurden 1429 Eltern mit mindestens einem Kind im Alter zwischen 5 und 18 Jahren. Die Ergebnisse sind repräsentativ für die Deutsch- und Westschweiz. (LR)



Hier findest du alle Ergebnisse der Studie.



2ndLife – ein zweites Leben für Postfahrzeuge

Werksrevidierte KYBURZ DXP mit Garantie
ab CHF 8'500.–

www.kyburz-switzerland.ch





PostFinance: gemeinsam ausgezeichnet

Wir haben allen Grund zur Freude: PostFinance wurde vom Magazin «Bilanz» als beste Vermögensverwalterin über 24 Monate ausgezeichnet – dank erstklassigem Verhältnis von Risiko und Rendite sowie überzeugender Performance. Gleichzeitig hat PostFinance in der E-Vermögensverwaltung die 2-Milliarden-Franken-Marke geknackt. Und auch der Vorsorgefonds «PF Pension – ESG 25 Fund» sorgt für Jubel: Er gewinnt zum zweiten Mal in Folge den renommierten LSEG Lipper Fund Award. Mit ihren vier Vorsorgefonds verwaltet PostFinance erstmals ein Vermögen von über 2,5 Milliarden Franken.

Philipp Merkt, Chief Investment Officer von PostFinance, bringt es auf den Punkt: «Diese Erfolge sind kein Zufall, sondern das Ergebnis der Expertise all unserer Anlagespezialistinnen und -spezialisten. Herzlichen Dank allen beteiligten Mitarbeitenden für euer grossartiges Engagement! Ich bin stolz auf das, was wir gemeinsam erreicht haben.» (KB)

Finance Boost

«Liebe Finance Booster, ich starte im August meine Lehre bei der Post. Welche Tipps könnt ihr mir für den Umgang mit dem Lernendenlohn geben?»

Der erste Lohn in der Lehre ist ein aufregendes Moment, aber auch eine Herausforderung. Denn eigene Einnahmen bedeuten Freiheit, aber auch Verantwortung. Das Geld ist für Abos, Ausgang oder neue Sneakers schnell ausgegeben – und am Monatsende bleibt nichts übrig.

Es hilft, wenn du früh lernst, Rücklagen zu machen und mit dem Geld planerisch umzugehen. Warum nicht ein einfaches Budget erstellen? So wird sichtbar, wie hoch deine Fixkosten sind und wie viel dir für Sparen und persönliche Wünsche übrigbleibt.

Im kostenlosen Online-Workshop «Den Lohn im Griff» von MoneyFit lernst du, wie eine Budgetplanung funktioniert. Du setzt dich mit dem Lernendenlohn und Sozialabzügen auseinander, erstellst ein Budget und entwickelst Sparstrategien.

Tipp für Eltern:
Sprecht mit euren Kindern über Geld und geht entspannt mit Fehlern um. So schafft ihr eine vertrauensvolle Basis.



Die Workshops starten im September 2025 und sind kostenlos. Sichere dir jetzt einen Platz!

Du hast ein Anliegen zu Anlagen? Eine Frage zur Finanzlage? Oder Sorgen wegen der Vorsorge? An dieser Stelle beantworten Expertinnen und Experten von PostFinance **deine Finanzfragen** und geben **wertvolle Tipps** rund ums Geld. Schick deine Frage an: redaktion@post.ch.

Damals

(1982)

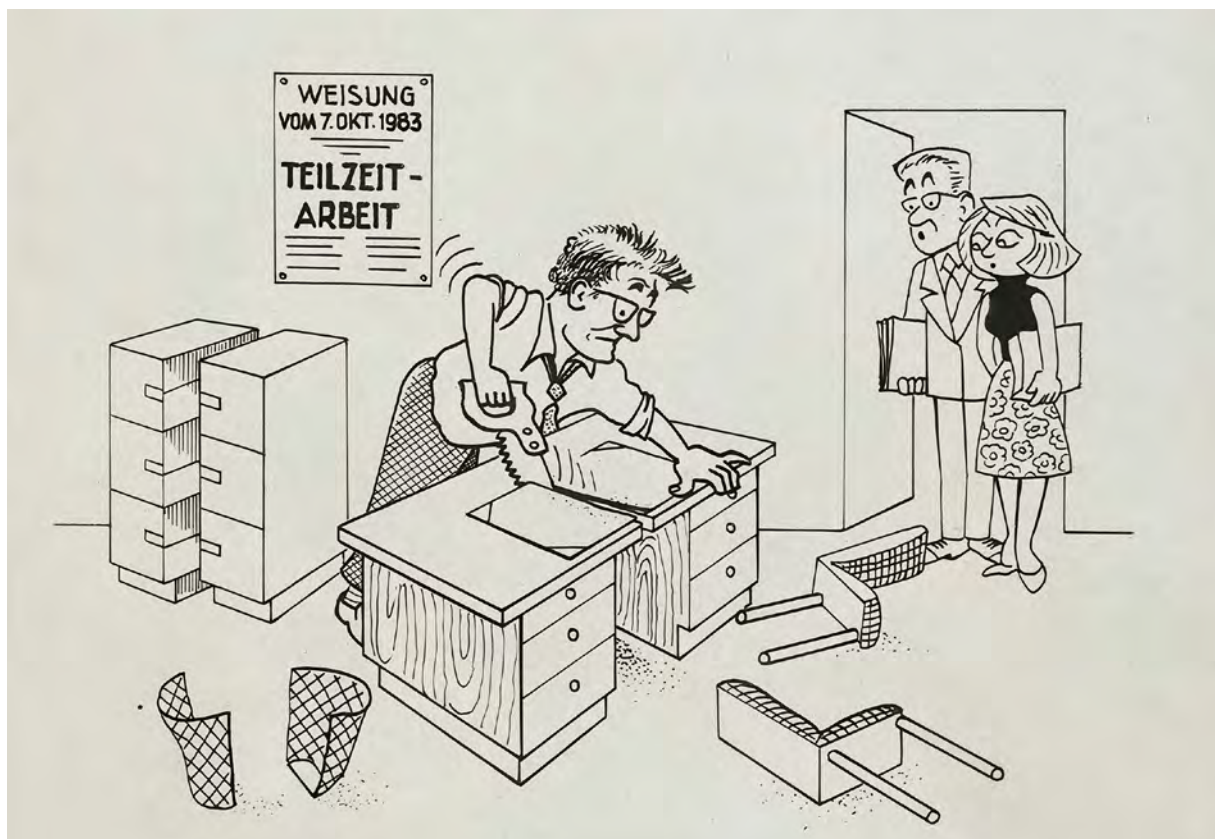


Image-Korrektur für Teilzeitarbeit

Mit einem Teilzeitpensum gilt man Anfang der 1980er-Jahre als Lückenfüllerin oder Lückenfüller. Auch bei den PTT-Betrieben sind Teilzeiter – respektive zu der Zeit vor allem Teilzeiterinnen – willkommen. Sie werden als flexible Arbeitskräfte eingesetzt – zum Beispiel in der Ferienzeit und wenn besonders viel Arbeit anfällt. Von diesem Lückenbüsser-Image müsse die Teilzeit wegkommen, findet jedoch die PTT-Personalabteilung und gibt 1982 einen «Lehrgang für höhere PTT-Beamte» heraus. Die Broschüre hebt unter anderem die Vorteile von Teilzeitarbeit für die Mitarbeitenden und den Konzern hervor.

Grazie Giglio

33 Jahre lang hat Giglio bei der Post gearbeitet - nun geht sie in Pension. Ihr Team sagt «Grazie Giglio» und dankt ihr für die Warmherzigkeit, ihr Lachen, das noch lange nachhallen wird, und dafür, dass sie vorgelebt hat, wie man immer dranbleibt. Drei Fragen an Gigliola «Giglio» Bernasconi.

Giglio, wieso bist du der Post so lange treu geblieben?

Weil ich in meinen beiden Post-Laufbahnen (Anm. d. Red.: PTT und Post) keinen einzigen langweiligen Tag erlebt habe. Aber es gab auch Herausforderungen zu meistern.

Teilst du mit uns ein lustiges Erlebnis?

Davon gibt es jede Menge ... Zum Beispiel, als die Tür des Fiat Panda nicht mehr zunging und offenstand, und ein polnischer Herr sie mir abmontieren wollte.

An welche Kundinnen oder Kollegen wirst du dich besonders erinnern?

Ich hatte viele Kolleginnen und Kollegen, mit einigen von ihnen bin ich seit über 30 Jahren in Kontakt. Dank meinem Elefantengedächtnis werde ich sie nicht vergessen! Kundinnen und Kunden habe ich, so wie alle, ganz schräge erlebt: in Unterwäsche, nackt, mit offenem Bademantel. Aber die allermeisten waren freundlich und respektvoll.



Gigliola «Giglio» Bernasconi hat über 30 Jahre bei der Post gearbeitet - zuletzt auf der Zustellstelle Grancia (TI).



Impressum

Herausgeberin

Die Schweizerische Post AG
Kommunikation, Wankdorfallee 4
3030 Bern
E-Mail: redaktion@post.ch

Chefredaktion

Mischa Stünzi (STÜ, Chefredaktor),
Thomas Häusermann (TH, stv.
Chefredaktor)

Art Director / Visuelles Konzept

Dieter Rössli

Layout

Kaspar Eigensatz, Natalie Fankhauser

Mitwirkende

Mark Bachmann (MB), Katja Bauder (KB), Romy Blümel, Adrian Brand, Norina Brun, Ludovic Cuany, Sigrid Di Santo (SD), Anna Faoro, Isabel Furrer (IF), Fredy Gasser (FG), Lea Hadorn, Natalie Heim, Florence Herndl, Tom Huber, Anita Kiser, Katharina Merkle (KLE), Andri Oberli, Lukas Riedweg (LR), Kristina Ruff, Ramona Schafer, Timon Stuber, Joana Salvade, Corinne Tschanz (CT), Olivia Vera, Nathalie Zenklusen, Lena Zweifel (LZ), Kursiv Grafik GmbH

Übersetzung und Korrektorat

Sprachdienst Post

Anzeigen

FACHMEDIEN – Zürichsee Werbe AG
8712 Stäfa
martin.traber@fachmedien.ch
044 928 56 09

Druck

CH Media Print AG, Aarau

Cover-Foto

Tom Huber

Auflage

Deutsche Ausgabe: 53 300 Ex.
Französische Ausgabe: 16 500 Ex.
Italienische Ausgabe: 5200 Ex.
Total: 75 000 Ex.

Nachdruck mit schriftlicher Einwilligung der Redaktion gestattet. Abos und Adressänderungen

Aktivpersonal:
PostWeb (HR-Portal > Persönliche Daten), bei den zuständigen HR-Services (gemäss Lohnabrechnung) oder unter hrservices@post.ch
Rentenbezüger:
Schriftlich an Pensionskasse Post, Viktoriastrasse 72, Postfach, 3000 Bern 22
Andere Abonnenten:
E-Mail: abo@post.ch,
Tel. 058 338 20 61

Wichtige Adressen

Sozialberatung, Laufbahnzentrum:
058 341 40 40
gesundheitundsoziales@post.ch
Personalfonds Post:
personalfonds@post.ch
StayFit: stayfit.post.ch

Wettbewerbsbedingungen

Sofern nichts anderes vermerkt, gelten für die Wettbewerbe im Pmag folgende Bedingungen: Gewinnberechtigt sind nur Mitarbeitende der Schweizerischen Post. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden durch die Redaktion ausgelost und informiert. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es wird keine Korrespondenz geführt.

gedruckt in der
schweiz

Wandern

Abwechslungsreiche Ideen
für Familien

Jetzt
Wanderkarte
bestellen!
[post.ch/
wandern](https://post.ch/wandern)

Hauptpartnerin der



Schweizer
Wanderwege





Erfahre mehr zum Zielbild und den Resultaten der Kulturmessung. Keinen Zugriff? Wende dich an deine Führungsperson.

So ticken wir bei der Post

Man kann sie nicht anfassen und spürt sie doch überall: die Kultur eines Unternehmens. Sie prägt unseren Alltag und unser Verhalten – inwiefern zeigen wir dir hier.

Texte: Ramona Schafer

Die Kultur bei der Post beschreibt, wie wir Dinge tun, wie wir uns verhalten und miteinander umgehen. Die Post hat 2019 definiert, welche Kultur nötig ist, um unsere Strategie erfolgreich umzusetzen: Wir wollen kunden-zentriert und als eine Post denken, schnell und entschlossen handeln und digitaler werden. Das Zielbild baut auf unseren Stärken auf und setzt dort Akzente, wo wir uns für die Zukunft weiterentwickeln müssen.

Wo stehen wir?

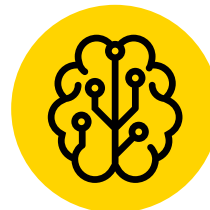
Die diesjährige Kulturmessung zeigt: Insgesamt sind wir auf Kurs. Wir sind kundenzentrierter und digitaler geworden. Es gibt aber auch Punkte, in denen wir noch besser werden können. Damit wir näher ans Zielbild heranrücken, stehen in den nächsten Jahren vier kulturelle Kernthemen* im Zentrum.

Performance-DNA



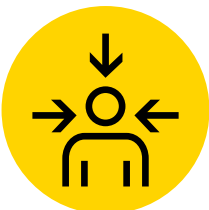
Wir übernehmen mehr Verantwortung und handeln mutiger. Damit wir schneller und flexibler werden, müssen wir Entscheidungswege verkürzen, über unsere Leistung sprechen und Eigenverantwortung noch stärker fördern.

Digitale Transformation



Unsere Arbeit ist digitaler geworden. Jetzt gilt es, die Verwendung neuer Technologien zu vereinheitlichen, Daten besser zu nutzen und unsere Fähigkeiten im Umgang mit digitalen Technologien stetig weiterzuentwickeln.

Kundenzentrierung



Wir stellen die Kundinnen und Kunden heute stärker ins Zentrum und sind innovativer. Doch die Bedürfnisse ändern sich schnell – darum müssen wir noch konsequenter aus Kundensicht denken.

Übergreifende Zusammenarbeit



Bei komplexen Herausforderungen müssen wir bereichsübergreifend zusammenarbeiten – erste Fortschritte sind sichtbar, doch oft denken Teams noch in Grenzen. Wir wollen weiter Silos abbauen und unser Verständnis als EINE Post stärken.

*Kultur bei PostFinance

Verantwortungsvoll, leidenschaftlich, fokussiert, miteinander und auf Augenhöhe. Diese fünf Werte sind bei PostFinance der Kern der Kultur. Auch wir bei PostFinance stellen mit der neuen Strategieperiode die Kundinnen und Kunden ins Zentrum unseres Tuns. Deshalb stärken wir als eines unserer strategischen Ziele die Kundenzentrierung in Kultur und Mindset der Mitarbeitenden.

Mehr dazu erfährst du hier:



Auf den nächsten Seiten erfährst du mehr über die vier Kernthemen – mit Geschichten aus dem Arbeitsalltag und Stimmen von Mitarbeitenden.

Unser Umfeld ist dynamischer und ändert sich schneller. Wir müssen damit Schritt halten, um für unsere Kundinnen und Kunden relevant zu bleiben, sagt Valérie Schelker, Leiterin Personal.



“Die Mitarbeitenden wollen gute Leistungen erbringen”

Wir wollen – und müssen – als Unternehmen flexibler, schneller und leistungsfähiger werden. Nur so halten wir Schritt mit den Entwicklungen in unserem Umfeld. Valérie Schelker, Leiterin Personal, erklärt, warum das so wichtig ist und was es für unseren Alltag bedeutet.

«Performance-DNA» ist eines der kulturellen Kernthemen. Was können wir uns darunter vorstellen?

Beim Thema Performance-DNA geht es darum, die Post als Unternehmen leistungsfähiger und effektiver zu machen. Der Begriff «DNA» zeigt, dass es um mehr geht als Kennzahlen – eher um eine Haltung. Es geht darum, dass wir klare Entscheide treffen, auf konkrete Ziele hinarbeiten, Verantwortung übernehmen und bereichsübergreifend zusammenarbeiten.

Warum sind die Themen Leistung und Wirksamkeit aktuell so wichtig?

Die Post hat eine Geschichte, in der Prozesse und Hierarchien eine zentrale Rolle gespielt haben. Das ist ein wichtiges Fundament für unseren Erfolg. Gleichzeitig ist unser Umfeld viel dynamischer und schnellerlebiger als früher. Deshalb müssen wir uns anpassen, wenn wir für unsere Kundinnen und Kunden weiterhin relevante Dienstleistungen erbringen wollen.

Wie schaffen wir das?

Wir sind schon auf dem Weg. Die diesjährige Kulturmessung zeigt: Wir haben Fortschritte darin gemacht, Feedback zu leben, und es gibt mehr Eigenverantwortung und Freiraum. Trotzdem müssen wir den Fokus darauf legen, hier noch besser zu werden. Wo wir noch nicht so gut sind, ist im schnellen Entscheiden. Wichtig ist, dass die Führungspersonen das vorleben und die Rahmenbedingungen schaffen, damit ihre Teams noch wirkungsvoller arbeiten können. Ich bin überzeugt: Die Mitarbeitenden wollen eine gute Leistung erbringen.

Was möchtest du den Mitarbeitenden in diesem Zusammenhang mitgeben?

Als Mitarbeitende leistet ihr heute schon sehr viel. Wenn wir klare Entscheide fällen, auf konkrete Ziele hinarbeiten, Verantwortung übernehmen und bereichsübergreifend zusammenarbeiten, dann werden wir noch wirksamer. Und abgesehen davon, dass unsere Leistung besser wird, ist die Arbeit so doch auch befriedigender.

Sebastian macht fit für die digitale Zukunft

Wenn in der Zustellung neue digitale Prozesse und Systeme eingeführt werden, ist Sebastian Müller nicht weit. Als Transformations-Coach begleitet er Teams mit einem offenen Ohr und viel Know-how.

Sebastian Müllers Arbeitstag besteht aus vielen Meetings und Projekten – da eine Sitzung zur «Ankunftszeit 2.0», dort ein Workshop zu «Tourenplanung Next Generation». Und wenn mal kein Termin im Kalender steht? «Dann verbringe ich jede Minute auf den Zustellstellen», erzählt er. «Ich hole Feedback ein, beantworte Fragen oder gebe Schulungen.»

Als Transformations-Coach für die Zone Nordwestschweiz begleitet Sebastian die Einführung neuer Systeme und Prozesse in der Zustellung. Er ist einer von schweizweit zehn Transformations-Coaches bei Logistik-Service und das Bindeglied zwischen der Linie und den Projektteams: Er bringt die Bedürfnisse der Mitarbeitenden ins Projekt ein – und sorgt umgekehrt dafür, dass Neuerungen praxisnah umgesetzt werden und Mitarbeitende verstehen, weshalb sich ihre Arbeit ändert.

Nicht alle reagieren gleich

Mit der Digitalisierung und Automatisierung verändern sich Kundenbedürfnisse, Arbeitsformen und Berufsbilder – neue Kompetenzen sind gefragt. Deshalb unterstützt Sebastian Mitarbeitende der Zustellung und im Support der Linie bei der Einführung neuer Systeme, erklärt Nutzen, Funktionen und den sicheren Umgang mit Technologie.

Nicht alle reagieren gleich. «Es gibt Mitarbeitende, die seit Jahrzehnten bei der Post sind und ihre Arbeit ohne digitale Systeme schneller machen als mit», weiss Sebastian. «Aber für die Mehrheit können digitale Systeme und Prozesse eine echte Unterstützung sein.»

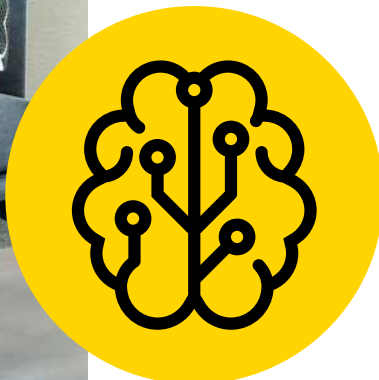
Im Dialog mit den Mitarbeitenden

Die digitale Transformation lebt nicht von der Technik allein – sondern vor allem von den Menschen, die sie mitgestalten. Das ist ein wichtiger Aspekt des kulturellen Kernthemas «Digitale Transformation». Es geht darum, dass wir unsere Neugierde für Innovationen und neue Geschäftsideen beibehalten, dass wir unsere Fähigkeiten im Umgang mit neuen Systemen und Technologien kontinuierlich weiterentwickeln. Dafür ist Sebastian unterwegs – in Projekten, Kernteams, Schulungen und im Dialog mit den Mitarbeitenden vor Ort.

Sebastian ist einer von schweizweit zehn Transformations-Coaches bei Logistik-Service.



Entdecke ausgewählte Angebote rund um die Digitalisierung



Was funktioniert, bleibt – was nicht überzeugt, fliegt raus

Bis Ende Jahr wird die bestehende Post-App durch eine neue Version abgelöst. Diese ist moderner, intuitiver und bietet zusätzliche Services. Mit einer Preview-App testen wir die Funktionen vorab und reagieren auf Kundenrückmeldungen.

In der einen Hand den Briefumschlag, in der anderen das Smartphone. Sarah möchte mit DigitalStamp ihren Brief frankieren. Aber welches Format hat der Brief? B5, B4? Sie hat keine Ahnung – aber zum Glück die Post-App: Dank der Messfunktion erkennt diese das Format und schlägt automatisch die passende Frankatur vor.

Praktische Funktionen wie diese sind Teil der neuen Post-App Preview – einer von Grund auf überarbeiteten Version der Post-App. Das Post-App-Team um Olivier Cornet, Leiter Digital Channel Management, und Fabian Kern, Digital Channel Manager Mobile, testet neue Funktionen und nimmt laufend Anpassungen vor. Was funktioniert, bleibt. Was nicht überzeugt, fliegt raus.

Kundinnen und Kunden im Zentrum

Die Post-App Preview stellt die Bedürfnisse unserer Kundinnen und Kunden ins Zentrum. Was wollen sie? Was hilft ihnen im Alltag? Darum geht es bei der Kundenzentrierung. Wir können nur Lösungen mit Mehrwert entwickeln und für unsere Kundinnen und Kunden relevant sein, wenn wir sie verstehen und wissen, was sie bewegt.

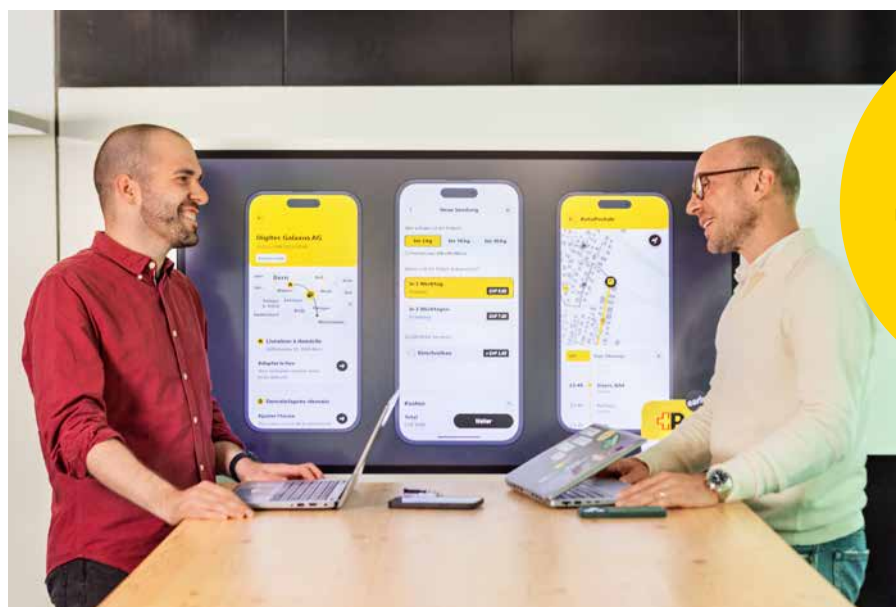
Doch wie weiss das Post-App-Team, was unsere Kundinnen und Kunden wollen und welche Probleme

sie haben? Zum Beispiel dank direktem Feedback. In der Preview-Version geben Nutzerinnen und Nutzer Rückmeldungen. Diese wertet das Analytics-Team aus, um die App zu verbessern und neue Funktionen zu entwickeln. Allein in den ersten Wochen hat das Team knapp 13 000 Feedbacks gesammelt.

Eine App, alle Services

Die Rückmeldungen zeigen, was Kundinnen und Kunden von der App wollen: Sie begrüßen die neue Möglichkeit, jederzeit live zu sehen, wo in ihrer Nähe gerade ein Postauto unterwegs ist. Viele wünschen sich zusätzlich einen Fahrplan mit Von-Nach-Suche direkt in der App. Ebenfalls wünschen sich viele Nutzerinnen und Nutzer die Anzeige des Sendungsbilds zurück, das aufgenommen wird, wenn das Paket das Paketzentrum passiert.

Bis Ende 2025 soll die Post-App mit jenen Funktionen und Verbesserungen aktualisiert werden, die unsere Nutzerinnen und Nutzer in der Post-App Preview begeistert haben. Unsere App wird damit zur zentralen digitalen Plattform für alle Postdienste und zur täglichen Begleiterin rund um Logistik, Mobilität, Kommunikation und die digitalen Dienste der Post.



Fabian Kern (l.) und Olivier Cornet haben in wenigen Wochen von Userinnen und Usern rund 13 000 Rückmeldungen zur neuen Post-App erhalten.



Hol dir die Post-App Preview



Android



iOS

Zwei unterschiedliche Bereiche,
aber eine enge Zusammenarbeit:
Rebekka und Roland bearbeiten
für die Post gemeinsam den
Gesundheitsmarkt.



Rebekka und Roland machen gemeinsame Sache

Wie gelingt ein einheitlicher Marktauftritt von zwei unterschiedlichen Bereichen der Post?
Digital Services und Logistik-Services machen es vor.

Die Post bietet zahlreiche Dienstleistungen für die Gesundheitsbranche: von der Logistik und Sterilisierung chirurgischer Instrumente über das elektronische Patientendossier (EPD) bis hin zu IT-Lösungen für Praxen. Hinter den Angeboten stehen zwar zwei Bereiche – Digital Services und der Teilbereich Gesundheitslogistik von Logistik-Services –, doch nach aussen präsentiert sich die Post als Einheit.

“Aus Sicht der Kundschaft denken”

Möglich macht das die enge Abstimmung von Marketing- und Kommunikationsaktivitäten: Roland Schwarz, Marketingmanager Digital Health (DS), und Rebekka Gisin, Branchenmanagerin Gesundheitslogistik (LS), planen gemeinsame Messeauftritte und setzen auf gemeinsame Kommunikationskanäle wie LinkedIn, die Landingpage post.ch/gesundheitswesen und einen Newsletter.

«Wir müssen aus Sicht unserer Kundschaft denken – für sie gibt es nur eine Post», bringt es Rebekka auf den Punkt. Das ist ganz im Sinne des kulturellen Kernthemas «Übergreifende Zusammenarbeit»: Wir richten unsere

Zusammenarbeit so aus, dass unser Mehrwert für den Markt und die Kundschaft im Vordergrund steht.

Roland ergänzt, dass der einheitliche Auftritt nach aussen auch Vorteile nach innen bringt: «Dank gemeinsamen Inhalten machen wir die Leistungserbringer im Gesundheitswesen, wie Spitäler und Praxen, auf die Vielfalt unseres Angebots aufmerksam.»

Was tun bei Zielkonflikten?

In komplexen, bereichsübergreifenden Projekten können Zielkonflikte entstehen. Für Roland und Rebekka gehört es dazu, dass die Interessen ihrer Bereiche manchmal auseinandergehen. In solchen Fällen fokussieren sie sich pragmatisch auf Gemeinsamkeiten und versuchen, Kompromisse zu finden.

Die beiden leben vor, worauf das Kernthema den Fokus legt: Die eigene Arbeit an der Raison d’Être und der Vision der Post ausrichten, sich über Bereiche hinweg vernetzen und bei Zielkonflikten unterschiedliche Perspektiven mitdenken.

Ein Reim auf das Leben

Mathias Authier hat seinen ersten Gedichtband veröffentlicht. Er ist Mitarbeiter Produktion im Logistikzentrum Daillens (VD) und spricht mit uns über seine Leidenschaft.

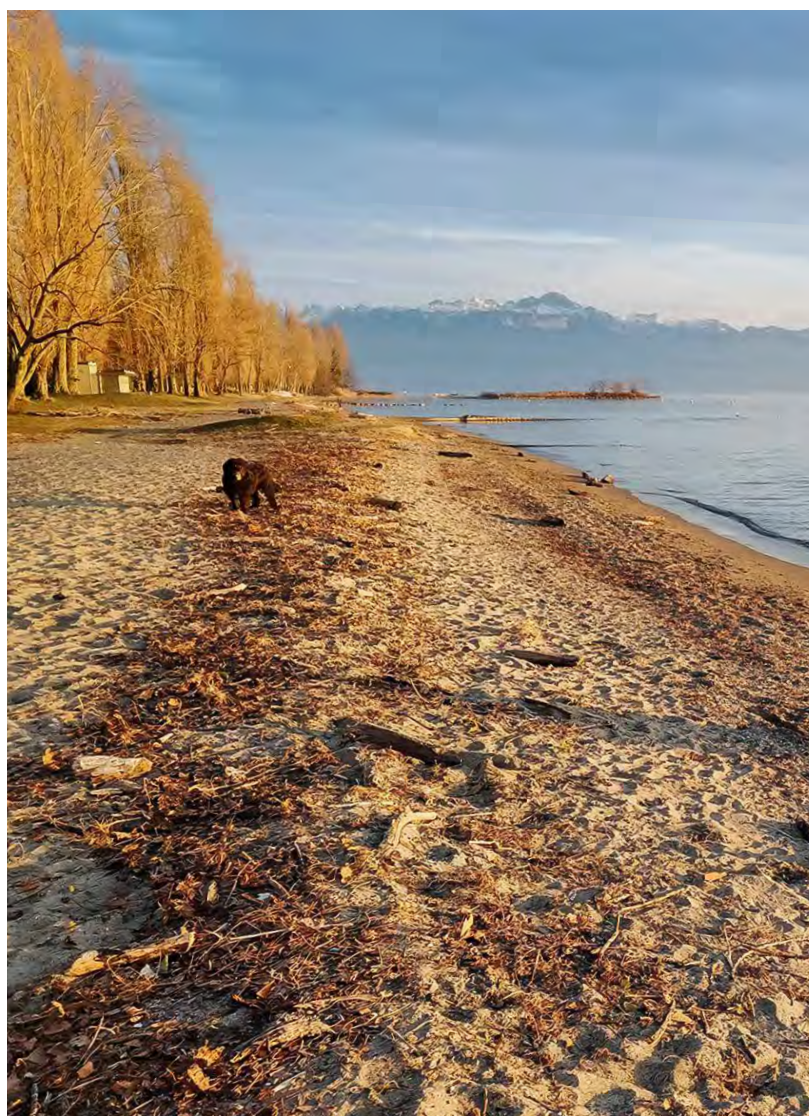
Text: Florence Herndl

Mit dem Hut tief im Gesicht kommt Mathias Authier zum Treffpunkt in Orbe, wo er seit fünf Jahren wohnt. Der gebürtige Waadtländer hat Ende 2023 unter seinem Künstlernamen Mat L'Annuaire «Ici» veröffentlicht, ein Buch mit 49 seiner Gedichte und einem hübschen, weiss gesprenkelten Einband.

Es zu verfassen, dauerte 30 Jahre. Die ältesten Gedichte hat Mathias bereits 1996 geschrieben, als er 15 war, die neusten sind von 2020. Gedichte zu schreiben, sei ein langsamer Prozess. «Das Schreiben beginnt mit Ideen oder Gedanken, die mir im Kontakt mit der Welt oder Menschen kommen. Alleinsein und Zeit fördern danach ihre Metamorphose zu Gedichten.»

Seine Lyrik verträgt weder Verpflichtungen noch fixe Termine. Deshalb schreibt Mathias, wann immer er eine Inspiration hat oder wenn ihm das Leben Stoff bietet. «Es sind meine Lebenserfahrungen, die mein Schreiben nähren», erklärt er mit seiner sanften, angenehmen Stimme. Man kann sich gut vorstellen, wie er seine Werke

vorträgt, denn er steht in seinem Theaterclub regelmässig auf der Bühne. Der Künstler hält seine Ideen in einem kleinen Heft fest, das er immer bei sich hat. «Gedanken sind wie Weizenfelder: Sie brauchen feste Stängel, um zum Wesentlichen zu kommen», hat er am Vortag in Daillens zwischen Paketen notiert. Auf dem weissen Papier, das er fürs «Komponieren»



verwendet (er verfasst seine Gedichte nie am Computer), schreibt er über Wunder oder die Sonne, über Leid oder enttäuschte Liebe, über Frauen, den Frieden oder auch über den Tod und das Göttliche. «Die verzweifeltsten sind die schönsten Gesänge», schrieb der Dichter Alfred de Musset. Mathias' Lyrik bewegt sich zwischen Leid und Freude. Als Freidenker verteidigt er die Freiheit des Seins und des Denkens.

Er ist heute 45. Sein Gedicht «Solitude» (Einsamkeit) hat er mit 17 geschrieben, als er besonders stark unter Einsamkeit litt. «Véronique» von 2015 handelt von Frauen und hektischen Menschen. Das Gedicht «Ici», in dem es um den Tod und das Leben danach geht, hat Mathias mit 21 Jahren zu Papier gebracht. Derzeit arbeitet er an zwei neuen Buchprojekten: einem weiteren Gedichtband und einem Buch mit Kurzgeschichten.

Die Gedanken für seine Gedichte kommen Mathias oft im Kontakt mit Menschen; um sie auszuformulieren, braucht er aber Einsamkeit und Zeit.

Solitude (Auszug)

Solitude, tu veux t'emparer de mon âme,
Visage obscur, sans relâche tu me poursuis,
Tes yeux bruns sont poèmes, je te fuirai, ô, femme,
Ta présence surgit, dans le silence de la nuit,

Ton cri puissant s'élève vers les plus hautes étoiles,
Errant autour de ma maison, tu cherches l'issue,
Brisant ma porte, tu tisses sur moi ta froide toile,
Tu m'emportes sur tes épaules à travers les rues.

Ton plus grand bonheur est de me posséder,
Me serrant dans tes bras, tu m'étouffes contre tes seins,
Je te supplie de me laisser m'évader,
Mais tu pleures, poursuivant ton vaste chemin.

Véronique (Auszug)

Je marche dans la rue et je croise tant de visages,
Vas-y, va vite ! Mes pas lents sont pour eux un barrage,
Cela bouscule, ça bourre, les vieux
Sont comme des feux rouges,
Ils nous freinent, ils nous stoppent,
Ils empêchent que l'on bouge,

Ils sont comme du scotch à deux faces, ils agacent.
Faire fondre le temps, l'absorber, c'est notre ultime chasse.
La publicité caresse nos yeux de son parfum,
Premier gavage qui creuse nos yeux le matin.



Postnachwuchs auf sinnvoller Mission

Wie machen wir die Post noch nachhaltiger? Diese Frage haben sich 17 Lernende gestellt. In Kleingruppen haben sie Projekte erarbeitet – von einem Kleidertausch am Hauptsitz bis zu Ernährungstipps im Pmag.

Text: Mischa Stünzi

«Wir finden es grossartig, dass wir ein eigenes Projekt aufbauen durften», sagen Brigitte, Jann und Lea, die im zweiten Lehrjahr bei der Post sind. Mit 14 weiteren Lernenden nahmen sie im Rahmen ihrer Ausbildung an der Company Challenge teil. Ihre Mission: Was können wir für eine ökologisch nachhaltige Welt tun?



Brigitte, Jann, Lea:

«Im April organisierten wir einen Kleideraustausch. Eine Woche lang sammelten wir gebrauchte Kleider und präsentierten sie dann im Espace, wo während vier Tagen alle mitnehmen konnten, was ihnen gefällt. Die restlichen Kleider brachten wir in die Bärner Brocki.»



Anastasia, Lea, Lea:

«Mit unserem Factsheet <Save the Sheet> geben wir Tipps & Tricks, wie man bei PostNetz besser mit Papier umgehen kann.»

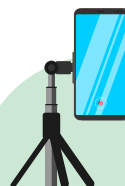
Hier geht's zum Factsheet:



Alina, Gabriel, Rebecca:

«Fahrgemeinschaften sparen Geld, schützen die Umwelt und entlasten die Strassen – und man lernt neue Leute kennen. Unser Ziel ist, dass die Leute zum Beispiel gemeinsam zur Arbeit oder zur Schule fahren.»

Wie die Post Fahrgemeinschaften fördert, erfährst du auf Seite 28.



Eriol, Lynn, Rico:

«In einem TikTok-Video zeigen wir, wie einfach es ist, den Alltag nachhaltiger zu gestalten, und wie uns die Post dabei unterstützt. Wir wollen Jugendliche motivieren und ihnen die Augen öffnen – und die Klima-initiativen der Post bekannt machen.»

Hier geht's zu Teil 1 des Videos:



Und hier zu Teil 2:





Lea, Selimi:

«In Beiträgen im Pmag (siehe rechts), auf Viva Engage und auf Teams geben wir Tipps, wie man sich nachhaltig ernährt und Food Waste vermeidet. Und wir haben das Rezeptbuch «Aus Resten wird Genuss» geschrieben.»



Hier geht's zu den Rezepten:



Enea, Kawan, Nelya:

«Wir erklären in einem Podcast, wie die Post noch umweltfreundlicher werden will und wie wir alle nachhaltiger leben können. Wir sprechen über konkrete Ziele und Massnahmen. Damit möchten wir möglichst viele Mitarbeitende informieren und inspirieren.»



Hier geht's zum Podcast:

Nachhaltigkeit ist der Post nicht nur wichtig, sie ist sogar Teil unserer Strategie. Dabei denken wir Nachhaltigkeit in allen vier Dimensionen: Mitarbeitende, Gesellschaft, Wirtschaft und Umwelt. So stellen wir neben den finanziellen auch nicht-finanzielle Ziele ins Zentrum unseres Handelns. Mit Initiativen wie der Company Challenge trägt die jüngste Generation zur konzernweiten Nachhaltigkeit bei.

Auf dem Weg zu nachhaltiger Ernährung

Text: Lea Hadorn

Was ist nachhaltige Ernährung?

Nachhaltige Ernährung schont natürliche Ressourcen, respektiert den Tierschutz und ist gut für unsere Gesundheit.

Wie kann ich mich nachhaltig ernähren?

- **Lokale und saisonale Produkte:** Durch den Verzicht auf importierte Lebensmittel sparen wir Energie und unterstützen lokale Betriebe.
- **Weniger Fleisch- und Tierprodukte:** So sparen wir Ressourcen und verringern den Ausstoss von CO₂ und Methan.
- **Wasser- und Energieverbrauch minimieren:** Lebensmittel sparsam waschen, energieeffiziente Küchengeräte verwenden und unnötige Verpackungen meiden.
- **Lebensmittelverschwendung minimieren:** Jedes Jahr landen in der Schweiz 2,8 Millionen Tonnen Lebensmittel im Abfall – 330 Kilogramm pro Person. Das ist eine Verschwendung von Wasser, Ackerflächen, Energie und Arbeitskraft. 40 Prozent des Food Waste verursachen wir Konsumentinnen und Konsumenten.

Wie kann ich Food Waste reduzieren?

- **Bewusst einkaufen:** Kaufe Lebensmittel saisonal, regional und nur so viel, wie du brauchst.
- **Portionen richtig planen:** Schöpfe nur so viel, wie du isst.
- **Lebensmittel richtig aufbewahren:** So bleiben sie länger frisch. Beachte die Haltbarkeit.
- **Reste verwerten:** Dank unseren Rezepten kannst du Reste schlau verwerten.
- **Überschüssige Lebensmittel:** Verschenke Lebensmittel, die du nicht brauchst (in einigen Städten gibt es dafür z.B. öffentliche Kühlschränke) – oder entsorge sie wenigstens auf dem Kompost.

Gedankenfluss Work und Life

Manchmal habe ich Kopfschmerzen vom Jonglieren der vielen verschiedenen Dinge in meinem Leben. Dann möchte ich all meine Gedanken zu meinen Bühnenauftritten, zu Schulworkshops, Lacrosse-Turnier, meiner Selbstständigkeit mit dem goldhandwerk nora und meinen sonstigen Aufgaben in eine Schale werfen. Ich möchte sie in ein Denkarium schütten, wie Albus Dumbeldore in den Harry-Potter-Romanen eins hat. Mit dem könnte ich einzelne Gedanken aus dem Wirbel herauspicken, sie isoliert ansehen oder auch einfach für eine Weile zur Seite legen.

Manchmal liege ich abends im Bett und denke über die Arbeit nach. Das macht mich wütend. Abends ist doch meine Privatzeit, dann sollte ich nicht über die Arbeit nachdenken. Umgekehrt sitze ich manchmal bei der Arbeit und denke über mein Privatleben nach. Das macht mich ebenso wütend. Ich hätte gerne eine klare Abgrenzung, zum Beispiel einen Schalter, den ich einfach switchen könnte – von Arbeit und Arbeitskopf zu Freizeit und Freizeitkopf.

Der Begriff Work-Life-Balance gaukelt einem vor, dass es eine Waage mit zwei Seiten gibt, die einfach voneinander zu trennen sind. Tatsächlich sind meine Gedanken aber eher ein Fluss, ein Strom mit vielen Abzweigungen und Zuflüssen. Das Wassergemisch von Arbeit und Freizeit, von Aufgaben und Hobbies lässt sich nicht so leicht voneinander lösen. Der neue Begriff Work-Life-Blending, also die Vermischung von Arbeits- und Privatleben, gefällt mir daher etwas besser. Nicht, weil ich für die Arbeit immer erreichbar sein möchte.



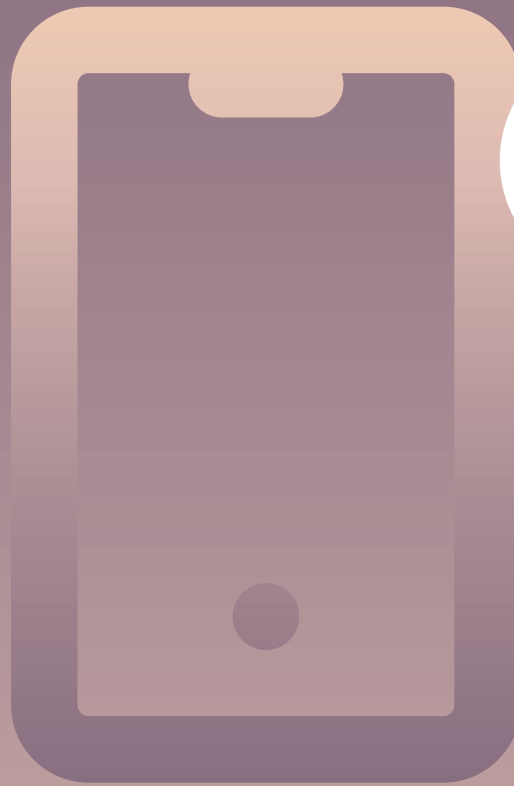
“Abends ist doch meine Privatzeit, dann sollte ich nicht über die Arbeit nachdenken.”

Sondern weil es meinen Gedankenfluss sichtbar macht und mir nicht vorgaukelt, dass es zwei verschiedene Denkräume sind, zwischen denen ich einfach wechseln kann. Ich glaube, es ist illusorisch, dass wir uns von der Arbeit hundertprozentig abgrenzen können und keine Gedanken mit nach Hause nehmen. Ebenso naiv ist es zu denken, dass wir bei der Arbeit nicht auch Persönliches miteinbringen und Privatpersonen sind.

Ein Denkarium hab ich nicht. Was mir trotzdem hilft? Smartphone ausschalten, Stift in die Hand und die Gedanken aufschreiben. Oder aber Laufschuhe anziehen und losrennen, denn an der Aare fließt auch der eigene Gedankenstrom etwas ruhiger.



Olivia Vera (29) ist Slam-Poetin und wohnt eigentlich in Bern. Zurzeit arbeitet sie aber in Hamburg an ihrem ersten Buch.



**3 Monate
geschenkt**



NUR FÜR SIE: EXKLUSIVE MOBILE-ABOS AB CHF 12.70/MT.

Mitarbeitende der Schweizerischen Post
erhalten 3 Monatsgebühren geschenkt.



QR-Code
scannen und fürs
«Benefit Program»
anmelden

Mobile-Abos ab CHF 12.70/Mt., Rabatt gültig
für die Dauer der Beschäftigung innerhalb des
Unternehmens. 3 Monatsgebühren geschenkt.
Keine Up-/Downgrades während dieser Zeit, an-
sonsten verfällt der Discount. Angebot gültig bis
31.07.2025. Mindestvertragsdauer 12 Monate.



**Ist eine Blumenwiese nachts
noch bunt – oder muss man die
Vielfalt beleuchten, damit sie
erkennbar wird?**

Foto: iStock

Mehr zum Thema **Vielfalt** bei der Post im September-Pmag – demnächst in deinem Briefkasten.