

Mehr Geschichten
unter post.ch/aktuell

FÜR MITARBEITERINNEN
UND MITARBEITER
JUNI 2026

Postmag.

**Mach mit:
Nulltoleranz
bei Gewalt, Mobbing
und Belästigung**

Leonie Schaub ist bei PostAuto dafür verantwortlich, dass alle Fahrerinnen und Fahrer ein neues, korrekt ausgerüstetes Tablet erhalten. Im Schwerpunkt erklärt sie, warum es für sie «völlig normal» ist, dass sie sich mit 22 schon um ihre Altersvorsorge kümmert.

*Sport am Limit
für einen
guten Zweck*



Heute vorsorgen, morgen sorgenfrei

Worauf es bei
der Altersvorsorge ankommt



Am Wendepunkt

Die Pensionierung ist ein Schnitt im Leben, der viel mehr verändert als nur die finanzielle Situation. Für Jüngere wirkt sie weit weg, für Ältere – je nach Perspektive – erfreulich oder bedrohlich nah. So oder so: Vorsorge betrifft uns alle.

4



postpourri

Am Staunen

25

Was Praktikantin Elyn bei der Post erlebt hat, hat ihr Bild vom gelben Riesen grundlegend verändert.

Amüsant

37

In der Rubrik «Erzähl mal!» geht es dieses Mal um vermeintlich makabere Kundenwünsche.

p

und vieles mehr!

44

Am Limit

Roberto absolviert einen Extrem-Triathlon durch vier Kantone, über drei Pässe und für einen guten Zweck.



Ambitioniert

48

Die Post treibt Neuerungen und Innovation voran – nicht als Selbstzweck, sondern aus Notwendigkeit. Was dabei zählt.



Wie gefällt dir das Pmag?

27

Was findest du gut? Was können wir noch besser machen? Sag uns deine Meinung – und gewinne exklusive Preise.



Die Pensionierung: mehr als ein Datum

Direkt nach dem Studium beschäftigte ich mich intensiv mit dem Thema Altersvorsorge – nicht, weil ich mit 25 schon der Pensionierung entgegenfieberte. Vorsorgeberatungen waren damals Teil meines Jobs. Ich half Kundinnen und Kunden, sich zurechtzufinden im Dickicht aus Fachbegriffen, juristischen Stolpersteinen und Ausnahmen, die die Regel bestätigen.

Meine Erkenntnisse aus dieser Zeit: Bei der Altersvorsorge gibt es kein Richtig oder Falsch, keine Einheitslösung. Und: Die meisten warten zu lange, bis sie sich mit dem Thema befassen. Ein Thema, das uns alle betrifft und das oft emotional aufgeladen ist – zwischen Vorfreude und Sorge.

Eines gleich vorneweg: Du wirst im Magazin keine Anleitung fürs perfekte Danach finden. Im besten Fall geben wir dir Anregungen und Fragen mit, die du für dich rechtzeitig beantwortest. Denn das Ende des Arbeitslebens kommt bestimmt und meist schneller, als man denkt.

Apropos Ende: Mit diesem Editorial verabschiede ich mich von dir, liebe Leserin, lieber Leser, und von der Post. Wenn du beim Lesen der Magazine nur halb so viel Freude gehabt hast wie ich beim Machen, dann war's die Mühe wert.

Mischa

Mischa Stünzi
Chefredaktor Pmag

Schwerpunkt

Wunschdenken und

Die Altersvorsorge ist eine der grössten Sorgen der Schweiz. Sie betrifft uns alle. Gleichzeitig fehlt es oft an Wissen und Überblick. Ein Pmag-Schwerpunkt, der das ändern soll.

Wirklichkeit



Die Altersvorsorge beschäftigt die Schweiz:

Im Sorgenbarometer 2025 der UBS rangiert das Thema auf Platz 3. Für fast einen Drittel der Befragten gehört die Altersvorsorge zu den «wichtigsten Problemen der Schweiz».

Viele träumen von der Frühpensionierung:

In einer Umfrage der Versicherung Baloise gaben letztes Jahr 61 Prozent der unter 30-Jährigen an, sie wünschten sich eine Frühpensionierung. Aber nur 4 Prozent der Befragten arbeiten aktiv daran, dass dieser Wunsch in Erfüllung geht.

Nur wenige wissen wirklich Bescheid:

Die Altersvorsorge ist komplex. Kein Wunder, dass viele ins Schwimmen kommen. Ein Beispiel: Ihr Wissen zu Vorsorge- und Anlagefragen sei gut, sagte die Mehrheit der Teilnehmenden in einer Erhebung der Versicherung Swiss Life. Mehr als ein Viertel konnte aber von fünf Fachbegriffen keinen einzigen erklären.

In der Altersvorsorge stecken immense Summen:

Bei vielen Pensionierten machen die Altersguthaben in der Pensionskasse mehr als die Hälfte des Vermögens aus. Trotzdem schauen sich gemäss Raiffeisen-Umfrage nur 38 Prozent der Erwerbstätigen den alljährlichen Pensionskassen ausweis vertieft an.

Viele kümmern sich eher spät um ihre Altersvorsorge:

Laut Bundesamt für Statistik sorgen in der Schweiz zwar rund die Hälfte der Erwerbstätigen gezielt privat vor – die meisten davon mit einem Vorsorgekonto 3a. Unter 35-Jährige nutzen diese Möglichkeit laut Auswertungen von PostFinance allerdings seltener als ältere Altersgruppen. Dabei könnten besonders sie profitieren: Dank ihres langen Anlagehorizonts eröffnen sich ihnen höhere Renditechancen.

Text: Mischa Stünzi Fotos: Tom Huber

Altersgruppe
18 bis 25

Der Zinseszins ist dein Verbündeter

Was machst du mit deinem ersten Lohn?
Die Altersvorsorge steht in diesem Alter selten im Fokus. Trotzdem solltest du dir ein paar Fragen stellen.

Hast du dein Budget im Griff?

Ein Budget ist das A und O für finanzielle Sicherheit. Die Post offeriert allen Mitarbeitenden Budgetkurse. Dort findest du heraus, wie du dein Budget optimieren kannst (QR-Code unten).

Was hat es mit den Lohnabzügen auf sich?

Jeden Monat werden von deinem Lohn Abzüge gemacht. Damit finanzierst du einerseits Sozialversicherungen wie AHV und Arbeitslosenkasse, andererseits gehören dazu auch deine Beiträge an die Pensionskasse (PK). Ab dem 1. Januar nach deinem 21. Geburtstag sparst du so automatisch fürs Alter.

Schon gewusst?

Wenn du jung bist, ist der Zinseszins ein mächtiger Verbündeter: Sparst du ab 25 jeden Monat 100 Franken bei 2 Prozent Zins, hast du mit 65 über 73 000 Franken. Beginnst du erst mit 55, legst dafür aber 400 Franken pro Monat beiseite, sind es nur gut 53 000 Franken – obwohl du insgesamt gleich viel sparst. Die Differenz von 20 000 Franken ist der Zinseszins-Effekt.

Weisst du, dass du die Höhe der Abzüge mitbestimmen kannst?

Wenigstens jene für die Pensionskasse: In der Minimalvariante Sparplan Minus sparst du 5,5 Prozent von deinem versicherten Lohn fürs Alter, im Standardplan 8,0 Prozent und im Sparplan Plus 9,1 Prozent. Du wählst den Sparplan. Unabhängig davon spart auch die Post für dich und überweist dir einen Arbeitgeberbeitrag von 7,9 Lohnprozent auf dein PK-Konto – das ist mehr als gesetzlich verlangt. (QR-Code unten)

Lohnt sich eine 3. Säule?

Mit der 3. Säule kannst du – neben AHV (1. Säule) und PK (2. Säule) – ein weiteres Standbein fürs Alter aufbauen. Beliebte ist etwa das Säule-3a-Konto. Die Einzahlung (aktuell bis maximal 7258 Franken pro Jahr) kannst du in der Steuererklärung abziehen. Das Geld ist aber bis zur Pensionierung blockiert und kann nur in bestimmten Fällen vorbezogen werden, z. B. wenn du selbstbewohntes Wohneigentum kaufst, dich selbstständig machst oder auswanderst. Ob das was für dich ist, hängt von deiner persönlichen Situation ab (Lohn, Budget, Steuern, Ziele). (STÜ)



Budgetkurs?
Jetzt anmelden.



Sparplan wechseln?
Hier geht's zum
Formular.



“Ohne familiäre Verpflichtungen kann ich einen namhaften Beitrag einzahlen”

Leonie Schaub ist mitverantwortlich dafür, dass unser Postauto-Fahrpersonal ein neues Tablet mit allen nötigen Software-Updates erhält. Dass sie sich bereits heute um ihre Altersvorsorge kümmert, ist für die 22-Jährige “völlig normal”.

Text: Fredy Gasser

Es ist ein Klischee, dass sich junge Berufsleute nur ums Hier und Jetzt kümmern und noch keinen Gedanken an die Altersvorsorge verschwenden. «Bereits in der Berufsschule», erzählt Leonie Schaub, «haben sie uns alles erklärt und uns die Möglichkeiten aufgezeigt.»

Sie machte sich erstmals nach der Lehre Gedanken darüber. Ihre Mutter erklärte ihr, was ein 3a-Konto alles kann. «Da erkannte ich, dass ich als junge Berufsfrau ohne familiäre Verpflichtungen schon einen namhaften Beitrag einzahlen kann.» In ihrem Umfeld, erzählt sie, «beurteilen das längst nicht alle so.» Aber sie selbst denke durchaus an die Zukunft. «Vielleicht möchte ich in ein paar Jahren eine Wohnung oder gar ein Haus kaufen, da hilft so ein Konto sicher.»

Eine angefressene Turnerin

Ihr Tipp an Gleichaltrige, die sich noch nicht mit dem Thema Vorsorge auseinandersetzen? «Macht euch schlau darüber, welche Möglich-

keiten es gibt.» Meistens fehle es einfach an Wissen. «Aber wenn man das Grundsätzliche begriffen hat, wird es spannend.» Und es mache auch Spass zu schauen, wie sich das Ersparte entwickle. «Es gibt ja unterschiedliche Meinungen darüber, ob und inwieweit die Rente einmal reichen wird.» Sie selbst bleibe zuversichtlich.

Nach Ihrer KV-Lehre hat sie bei der Post in die Informatikabteilung gewechselt, hat die Berufsmatura gemacht und studiert jetzt Wirtschaftsinformatik. Daneben trainiert sie fünfmal pro Woche: Seit ihrer Kindheit ist sie Geräteturnerin. «Das darf man nicht mit Kunstturnen verwechseln, es ist aber ähnlich», lacht sie. Allerdings: Momentan muss sie pausieren und eine Sportverletzung auskurieren. Aber davon lässt sich Leonie nicht aufhalten. Ihr Leben ist immer in Bewegung.

“Ab 50 arbeite ich nur noch, weil ich es will”

Sandra Winkelmann hatte schon als Kind einen besonderen Bezug zu Geld. Als eines von vier Kindern ist sie in einer bescheidenen Familie aufgewachsen. Heute baut sich die 33-Jährige ihre finanzielle Freiheit durch Investitionen auf, was ihr in gut 15 Jahren die Frühpension ermöglichen soll.

Text: Fredy Gasser

E war auf einer Schulreise, als ihre Gspännli alle zum Kiosk liefen. «Ich verstand damals nicht, weshalb sich die anderen Kinder etwas kauften, obwohl unsere Rucksäcke voll mit leckerem Essen waren», lacht Sandra Winkelmann. Als Gymnasiastin verdiente sie ihr erstes Geld; später arbeitete sie, um sich Studium, Sprachaufenthalte und Auslandssemester zu finanzieren.

«Ich lernte früh, mit Geld umzugehen, es einzunehmen und später auch anzulegen.» Die heute 33-Jährige erhielt die ersten Aktien von ihrer Oma und hat viel übers Investieren recherchiert und Erfahrungen gesammelt.

“Frauen sind eher von Altersarmut betroffen”

Bei der Post arbeitet sie als Lead Governance und Compliance bei Digital Services sowie als AI-Projektleiterin: «Ich helfe der Post, ihre digitalen Produkte und Services sicher und in hoher Qualität an die Kundschaft zu bringen.»

Neben ihrem Post-Job hat sie sich selbstständig gemacht und bietet Finanz-Coachings an. «Frauen sind eher von Altersarmut betroffen als Männer.» Sie hätten weniger Vermögen, mehr Vorsorgelücken und mehr Angst vor dem Investieren. «Es ist eine richtige Passion

von mir, Menschen bei ihrer finanziellen Unabhängigkeit zu unterstützen», sagt sie. Dafür engagiert sie sich auch in Finanz- und Frauen-Netzwerken.

“Zeit ist das Wertvollste, das du hast”

Immer wieder stelle sie fest: «Viele scheitern beim Anlegen am fehlenden Wissen und bei der Umsetzung.» Ihr Tipp in Sachen Vorsorge an Gleichaltrige: «Deine Zeit ist das Wertvollste, das du hast; also lerne Wege, weniger Zeit für Geld tauschen zu müssen.»

Sie selbst hat sich ihre finanzielle Unabhängigkeit immer bewusst gesichert. Ihre Fixkosten deckt sie mit den Erträgen aus ihren Investitionen und hat einen guten Lebensstandard. «Ab 50 arbeite ich nur noch, weil ich es will.» Ihr Zukunfts-Ich werde weiterhin reisen, sich fit halten und Zeit mit den Liebsten verbringen.



**Altersgruppe
25 bis 45**

Jetzt werden Weichen gestellt

Themen wie Familiengründung, Heirat, Konkubinat, Teilzeit und Karriere prägen diesen Lebensabschnitt oft – und beeinflussen die Altersvorsorge erheblich.

Hast du Beitragslücken in der AHV?

Ab dem 1. Januar nach deinem 20. Geburtstag musst du AHV-Beiträge bezahlen (mindestens 530 Franken pro Jahr). Aufgrund einer längeren Reise oder einer Ausbildung können Beitragslücken entstehen. Schliesse diese innerhalb von fünf Jahren. Sonst droht eine dauerhafte Rentenkürzung. (QR-Code unten)

Beeinflusst Teilzeitarbeit die Altersvorsorge?

Ab 25 arbeiten immer mehr Menschen Teilzeit. Ein tieferes Pensum heisst auch weniger verdienen – und damit weniger fürs Alter sparen. Am grössten wird die Lücke in der Pensionskasse. Wie viel du dort sparst, hängt vom versicherten Lohn ab – das ist dein Lohn minus eines Abzugs. Die Pensionskasse Post passt diesen Abzug deinem Pensum an.

Schon gewusst?

Wie die Heirat wirkt sich auch eine Scheidung auf die Altersvorsorge aus. Zum Beispiel sind nach der Scheidung wieder beide Personen selbst für ihre AHV-Beiträge zuständig. Manchmal passiert diese Trennung bei der AHV-Ausgleichskasse nicht automatisch. Deshalb muss man sie unbedingt beantragen.

Hast du dein Konkubinat der Pensionskasse gemeldet?

Die Vorsorge sichert Risiken ab. Zum Beispiel sind deine Liebsten bei deinem Tod abgesichert. Während mit der Ehe vieles geregelt ist, müssen Konkubinatspaare selbst schauen: Bei der Pensionskasse Post kannst du deine Partnerin oder deinen Partner (auch gleichgeschlechtlich) melden, damit die andere Person nach deinem Tod – unter bestimmten Voraussetzungen – eine Rente erhält. Viele vergessen das. (QR-Code unten)

Lohnt es sich, für Wohneigentum PK-Gelder vorzubeziehen?

Es ist lukrativ, via Pensionskasse und Säule 3a für selbstbewohntes Wohneigentum zu sparen. Ein Vorbezug von PK-Geldern senkt allerdings die erwartete Altersrente. Auch musst du den Vorbezug zuerst zurückzahlen, bevor du steuerlich begünstigte Einkäufe machen kannst. Eine Verpfändung hingegen hat keinen Einfluss auf die Rente. (STÜ)



Konkubinat
melden? Hier
geht's zum
Formular.



Beitragslücken?
So findest
du es heraus.

Altersgruppe
45 bis 55

Zeit für eine Analyse

Jetzt hast du noch Zeit – und oft auch etwas mehr finanzielle Ressourcen –, um deine Altersvorsorge zu regeln. Verschaff dir einen Überblick.

Wie stellst du dir deinen Berufsausstieg vor?

Möchtest du bis 65 oder darüber hinaus arbeiten? Oder träumst du von einer Früh- oder Teilpensionierung? Sei dir bewusst: Eine Frühpensionierung ist sehr teuer.

Reicht das Geld im Alter?

Kläre ab, wie hoch deine Renten voraussichtlich sein werden. Für die AHV kannst du eine Vorausberechnung verlangen oder den Rentenrechner benutzen. Die erwartete PK-Rente findest du auf deinem jährlichen Vorsorgeausweis. Zudem geben dir der Simulationsrechner unter pkpost.ch oder die Vorsorgeberaterinnen und -berater der PK Auskunft. (QR-Code unten)

Wie schliesst du Lücken?

Die Voraussetzung, um Lücken zu schliessen, ist Geld. Im Budgetkurs, den dir die Post offeriert, lernst du, wie du dein Budget optimieren und wo du sparen kannst. Wenn du den finanziellen Spielraum hast, kannst du in die 3. Säule oder die PK

einzahlen, deinen PK-Sparplan erhöhen – alles steuerlich begünstigt – oder dein Ersparnis am Kapitalmarkt anlegen. Lass dich beraten.

Weisst du Bescheid?

PostFinance bietet eine kostenlose Pensionierungsberatung an. Erfahre, wie hoch deine erwartete Rente ist, erkenne Vorsorgelücken und prüfe Strategien, um die Lücken zu schliessen. Auch die Vorsorgeberaterinnen und -berater der PK Post stehen dir zur Verfügung – auf Wunsch sogar bei einem Seminar am Arbeitsplatz. Die Kontakte findest du unter pkpost.ch/kontakt. (QR-Code unten) (STÜ)

Schon gewusst?

Wenn du in die Säule 3a einzahlst, ist es sinnvoll, mehrere Konti zu führen. Denn beim Bezug fallen Steuern an – je mehr Geld du beziehst, desto höher sind die Steuern. Mit mehreren Konti kannst du den Bezug staffeln (mehr auf Seite 14). Zwei Faustregeln: 1. Du solltest nicht mehr als 50 000 Franken pro 3a-Konto haben. 2. Mehr als sechs Konti sind sinnlos. Übrigens: Auf dem Konto gibt es derzeit kaum Zinsen. Du kannst dein 3a-Geld auch anlegen.



AHV-Rente?
Hier findest
du den
Rentenrechner.



Pensionierungs-
beratung von
PostFinance?
Jetzt anmelden.



“Ich reise für mein Leben gern – deshalb kann ich nicht früher gehen”

Einen besseren finanziellen Start ins Leben hätte sich Daniela Wenger nicht wünschen können: Ihre Eltern legten bei ihrer Geburt eine Lebensversicherung an. Doch das Leben verläuft manchmal anders als gewünscht. Indes: Ihren Optimismus hat sie sich nie nehmen lassen.

Text: Fredy Gasser

Als 20-Jährige besass Daniela bereits ein finanzielles Polster – und eröffnete damit umgehend ein Vorsorgekonto 3a. Nach ihrer Lehre als Coiffeuse arbeitete sie bei der Post in Sitten. «Die erste Zeit war hart, als gebürtige Oberwalliserin konnte ich am Anfang kein Wort Französisch.»

Sie bildete sich weiter zur Marketingplanerin, blieb bei der Post und arbeitet heute als Immobilienspezialistin. «Ich bin eine Art Bauherrenvertretung, wenn beispielsweise Post-Netz einen Mieterausbau plant.» Frage an die 55-Jährige: Dann ist bei dir in Sachen Vorsorge alles im grünen Bereich? «Ist es eben nicht», sagt Daniela und lächelt.

“Ich merkte: Das wird schwierig.”

«Ich reise für mein Leben gern und habe auch schon als junge Frau viele Reisen unternommen.» Deshalb habe sie oft Teilzeit gearbeitet. Dann heiratete sie, «und schliesslich – bei der Scheidung hatte ich eingewilligt, dass beide ihre eigene Pensionskasse behalten – stellte ich fest: Das wird schwierig.» Da war sie 36

und beschloss, «erstens mein Pensum auf 100 Prozent zu erhöhen und zweitens den Sparplan plus der Pensionskasse Post zu wählen», der mit höheren Lohnabzügen grössere Einzahlungen ermöglicht. «Als junger Mensch war ich da einfach unbedarft, verdiente wenig, reiste viel und war glücklich.»

Zufrieden mit dem Leben

Zufrieden mit dem Leben ist sie auch heute noch. Eine Frühpensionierung komme für sie allerdings kaum infrage. Und ihre Pläne für die Zeit nach der Pensionierung mit 65 Jahren? Sie überlegt keine Sekunde: «Reisen, natürlich!» Und sie fügt an: «Freiwilligenarbeit kann ich mir auch gut vorstellen.» Oder ihren Beruf zum künftigen Hobby zu machen: «Beim Immobilienverkauf etwa ist eine professionelle Dokumentation wichtig. Und da würde ich mein Wissen gerne einbringen.» Wenn sie dann nicht gerade auf Reisen ist.

Nach der Post in die Freiwilligenarbeit

Maryline Pittet hat ihre ganze Berufslaufbahn – 46 Jahre – bei der Post verbracht. Sie habe genug gearbeitet, sagt sie über ihren Entscheid, die Post frühzeitig zu verlassen und sich in der Freiwilligenarbeit zu engagieren.

Text: Fredy Gasser

So klar und frisch ihr Blick, so deutlich und verständlich ist das Französische von Maryline Pittet gegenüber jenem des Gasts aus der Deutschschweiz. 46 Jahre ihres Lebens hat sie bei der Post gearbeitet, durchquerte die Romandie von Estavayer-le-Lac bis Siders. Sie wechselte in die Briefverteilung und begleitete immer wieder Praktikantinnen und Praktikanten aus der Deutschschweiz. «Für sie habe ich immer mein Französisch angepasst: klar, deutlich, kurze Sätze, einfache Sprache.» Wenn sie dann erlebt habe, dass am Ende der Lehrzeit in Lausanne alle französisch sprachen, «dann wusste ich, dass ich das Notwendige getan hatte.»

Wir sitzen in einem Konferenzraum im HUB in Renens bei Lausanne. Dort arbeitet Maryline bei IMS als Group Manager Order Management – allerdings nur noch bis Ende 2026.

Bewusst zielstrebig vorgegangen

«Vor drei Jahren habe ich entschieden, dass ich mich fröhnpensionieren lassen werde», erzählt die 62-Jährige. Wenn sie darüber

spricht, wird sofort klar, wie bewusst und zielstrebig sie vorgegangen ist. «Es ist wichtig, dass man sich gut vorbereitet: eigene Budgets erstellt, alles Finanzielle regelt», sagt sie. «Und wichtig ist auch, dass man sich klar wird, wie man sich nach der Pensionierung beschäftigt.»

Maryline will sich in der Freiwilligenarbeit engagieren. Im Rahmen von «Les Cartons du Coeur» wird sie mithelfen, Menschen in Not unbürokratisch mit kostenlosen Lebensmitteln und Hygieneprodukten zu unterstützen. Ihr anderes grosses Anliegen ist die Bildung. «Deshalb werde ich mich bei der lokalen Vereinigung für Lesen und Schreiben melden – sie benötigen mindestens auch administrative Unterstützung», sagt Maryline mit ihrem klaren Blick und fügt in ihrer klaren Sprache an: «Ich freue mich sehr darauf.»





Vor dem Endspurt des Arbeitslebens

Höchste Zeit, dich zu informieren, den Ausstieg aus dem Arbeitsleben konkret zu planen und letzte wirksame Korrekturen bei der Altersvorsorge vorzunehmen.

Bist du fit für die Pensionierung?

Ab 58 empfiehlt die Post den Workshop «Fit für die Pensionierung?», den sie regelmässig durchführt – vor Ort oder virtuell. Im Zentrum stehen finanzielle Fragen. Du erfährst aber auch, wer im Austrittsprozess welche Aufgaben hat: Was macht die Post? Worum musst du dich kümmern? Welche Anlaufstellen unterstützen dich?

Kommt eine Früh- oder Teilpensionierung infrage?

Wenn du dich bisher nicht darum gekümmert hast, heisst die ehrliche Antwort: eine Frühpensionierung vermutlich nicht. Denn, wenn du nicht mehr in AHV und Pensionskasse einzahlst, sinken die Renten erheblich. Eine Alternative ist die Teilpensionierung: Du reduzierst – in Absprache mit dem Arbeitgeber – dein Pensum und beziehst dafür bereits einen Teil deiner Rente. Du kannst etwa die AHV-Rente aufschieben und weiter Beiträge zahlen, um dir die volle Rente zu sichern.

Schon gewusst?

Wenn du über 55 Jahre alt bist und dein Arbeitsverhältnis bei der Post aus betrieblichen Gründen endet, kannst du dich bei der Pensionskasse Post freiwillig weiterversichern. Du entscheidest, ob du nur die Risiken Tod und Invalidität absicherst oder zusätzlich weiter fürs Alter sparst.

Wäre eine Bogenkarriere etwas für dich?

Manche Kolleginnen und Kollegen treten vor der Pensionierung etwas kürzer. Sie reduzieren Pensum und/oder Verantwortung. Solche Bogenkarrieren sollen einen abrupten Wechsel von Vollgas-Job zu Ruhestand verhindern. Wende dich bei Interesse an die Laufbahnberatung, deine Führungsperson oder das HR. (QR-Code unten)

Bleibt die Hypothek tragbar?

Nach der Pensionierung darf die Hypothek bei den meisten Kreditgebern höchstens zwei Drittel des Immobilienwerts betragen. Ist sie höher, muss vorab amortisiert werden. Da du nach der Pensionierung zudem weniger Einkommen hast, prüfen Kreditgeber bei der Erneuerung der Hypothek, ob der Kredit noch tragbar ist. Kläre das frühzeitig ab. (STÜ)



Berufliche Entwicklung?
Angebote findest du unter
stayfit.post.ch.



Geld und Geist

Die Pensionierung steht bevor – und damit letzte, zentrale Entscheide. Nicht nur dein Konto, sondern auch dein Kopf muss vorbereitet sein.

Rente oder Kapital?

Bei der Pensionskasse hast du die Wahl: lebenslange Rente, einmaliger Kapitalbezug oder eine Kombination aus beidem. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Die Rente bietet dir Sicherheit und Planbarkeit, der Kapitalbezug steuerliche Vorteile und Flexibilität. Was passt zu dir? Finde es bei einer kostenlosen Pensionierungsberatung von PostFinance heraus. (QR-Code unten)

Schon gewusst?

Du möchtest über das Rentenalter hinaus arbeiten? Damit erhältst du Lohn und kannst deine Rente erhöhen: Du kannst die Rente um bis zu fünf Jahre aufschieben oder mit deinen AHV-Beiträgen alte Beitragslücken schliessen. Bis 70 kannst du zudem in die Säule 3a einzahlen. Letztlich profitiert auch die Post: Sie kann weiterhin auf dich als erfahrene Fachkraft zählen.

Wann beziehst du deine 3a-Gelder?

Je mehr 3a-Gelder du in einem Jahr beziehst, desto höher die Steuerrate. Deshalb lohnt sich ein gestaffelter Bezug. Bezüge sind ab fünf Jahren vor der Pensionierung möglich. Beachte drei Punkte: 1. Bezüge der Eheleute werden gemeinsam besteuert. 2. Rückzahlungen aus 3a-Versicherungen sind ebenfalls Bezüge. 3. Kapitalbezüge aus der Pensionskasse werden zusammen mit der Säule 3a versteuert. Übrigens: Auch im Jahr deiner Pensionierung kannst du via Säule 3a Steuern sparen, wenn du noch Lohn beziehst.

Wer macht was?

Bekomme ich meine Rente automatisch oder muss ich sie beantragen? Muss ich mich gegen Unfälle versichern oder regelt das weiterhin die Post? Kurz vor der Pensionierung stellen sich viele praktische Fragen. Die Personalabteilung informiert dich rechtzeitig.

Bist du mental bereit?

Die Pensionierung verändert mehr als nur die Finanzen: Tagesstruktur, Beziehungen und Rollen wandeln sich. Diese Veränderungen können Vorfreude, aber auch Ängste auslösen. Anregungen bietet die Post-Broschüre «Vorbereitet in die Pensionierung» (QR-Code unten). Bei Fragen unterstützt dich die Sozialberatung der Post (stayfit.post.ch). (STÜ)



Pensionierungs-
beratung von Post-
Finance?
Jetzt anmelden.



«Vorbereitet in die
Pensionierung»?
Hier geht's
zur Broschüre.



“Um die 50 ist das beste Alter, um über Vorsorge nachzudenken”

Gabriella Schaller ist bestens auf Ihre Pensionierung vorbereitet: Die 64-Jährige berät als Finanzplanerin bei PostFinance viele Kunden in genau solchen Fragen. Sie selbst freut sich auf den kommenden September: Ab dann ist sie pensioniert und kann sich voller Energie um ihr Haus im Jura kümmern.

Text: Fredy Gasser

Als gebürtige Bündnerin ist Gabriella Schaller gewohnt, mit beiden Beinen im Leben zu stehen. Und um über Vorsorge zu sprechen, ist sie mit jugendlichem Elan und sehr engagiert dabei. «Häufige Fragen, die mir begegnen, sind etwa: Kann ich früher in Pension gehen? Oder: Wie ist meine Familie abgesichert, wenn mir etwas zustossen sollte?» In unserem Gespräch fällt eine weitere Frage: Stimmt der Eindruck: Je jünger der Mensch, desto weniger ist Vorsorge ein Thema? «Was ich beobachte: Die ganz Jungen – also so um die 20 oder jünger – kümmern sich wieder vermehrt darum. Die Altersgruppe um die 30 dann eher weniger. Für Gabriella ist klar: «Spätestens mit 50 sollte man sich intensiver damit befassen – dann hat man noch über 10 Jahre Zeit, um noch etwas zu verändern.»

Ein bewegtes Leben

Sie selbst begann früh mit der Vorsorge: Ihr Vater starb, als sie 18 Jahre alt war. Mit dem Erbe konnte sie eine Wohnung kaufen. «Das Thema Sparen prägte mich schon als junger Mensch.» Sie heiratete, zog mit ihrem Mann von Davos nach Bern. Mit etwa 50 trennte sie

sich von ihrem damaligen Mann – beide fanden später in gleichgeschlechtlichen Partnerschaften ihr Glück. Heute pflegen sie freundschaftlichen Kontakt. «Ich begegne oft Menschen mit ähnlichen Geschichten», sagt sie.

Ihr Tipp: ein sanfter Übergang

Sie lebt inzwischen in einem kleinen Dorf im Jura. Nach dem Verkauf der Wohnung in Davos konnte sie zusammen mit ihrer Frau eine Wohnung im Jura umbauen; dazu gehört ein Garten. «Nach meiner Pensionierung möchte ich einen Kurs im Errichten und Wiederherstellen von Trockenmauern besuchen.» Im Jura sind Trockenmauern sehr verbreitet und charakteristisch für die Landschaft. «Diese Mauern gefallen mir sehr und sind wichtig für das Ökosystem», sagt sie und betont, dass sie gerne Zeit im Garten verbringe beim Jäten und Pflanzen.

Wichtig ist, zu wissen, was man möchte», sagt sie. Und wer keinen grossen Traum hat, solle den Übergang sanft gestalten. Sie schmunzelt: «Wenn ich mir vorstelle, dass meine Partnerin und ich jetzt dann beide pensioniert sind – verrückt, wie die Zeit vergeht!»

“Mehr brauche ich nicht”

Walter Räss war sein Leben lang Pöstler, schnitzt heute Dutzende Holzkühe für seine Grosskinder und lebt am liebsten in seiner Alphütte in den Appenzeller Hügeln. Wegen der grandiosen Aussicht besuchen ihn dort aber auch Wanderbegeisterte und Biker.

Text: Fredy Gasser

Sitzt Walter Räss vor seiner Hütte hoch über dem Kantonshauptort Appenzell, grüssen ihn die schroffen Zacken und Grate des Alpsteins und er grüsst zurück: «Da ist rechts der Kronberg, die Ebenalp, der Schäfli auf der Höhe, der Säntis, dann der Lisingrat, in der Mulde der Rotsteinpass und links davon der Altmann.»

Walter ist 81-jährig, steigt aber immer noch in diese Höhen hinauf. «Ich habe meine Kindheit in Alphütten verbracht – mir war schon als junger Mann klar: So eine Alphütte will ich auch.» Er dachte damals nicht an seine Zeit als Rentner, sondern an das, was ihm wichtig war – und heute noch ist: In der Natur leben, im Wald, auf der Alp, und immer schön bescheiden bleiben: «Geld ist doch nicht wichtig. Wichtig sind innere Werte», sagt er mit einem tiefen, warmen Blick.

Fast wäre mit 60 Schluss gewesen

Ein schlimmer Velounfall hätte seine 46-jährige Berufslaufbahn bei der Post bereits mit Anfang 60 schier beendet, aber er kämpfte sich zurück. «Die Ärztinnen und Ärzte staunten, wie meine Verletzungen verheilten, und ich staunte auch», erzählt er. Er liess sich dann doch frühpensionieren und packte erst recht

an: Den Holzzaun um seine Alphütte baute er mit derselben Technik wie vor 300 Jahren, er erneuerte Holzbalken in der Hütte, hobelte Decken – «alles von Hand». Darüber hinaus erschloss er die eigene Quelle mitsamt Holzbrunnen und fliessendem Wasser in der Küche – «das habe ich alles selbst gemacht».

“Ich könnte die Kühe verkaufen”

Am allerliebsten ist er mit seiner Gattin und der Familie hier, begrüsst Wanderbegeisterte und Biker, die wegen der Aussicht hierher kommen. Oft sitzt er vor der Hütte und schnitzt Kühe, so naturgetreu wie möglich. «Ich könnte sie verkaufen, aber ich verschenke sie alle an meine 15 Grosskinder, zu Weihnachten oder zum Geburtstag.»

Dann blickt er hoch zu den Zacken und Graten und holt noch einmal tief Luft: «Erst wenn man alt wird, sieht man, was einem die Grosskinder alles geben – mehr brauche ich nicht.»





Das Leben danach

Irgendwann ist Schluss mit dem Erwerbsleben. Gut zu wissen: Die Post ist auch dann noch für dich da.

Was bietet dir die Post nach der Pensionierung?

Einiges: Die Post finanziert etwa die zehn Vereine Pensionierte Post (siehe «Schon gewusst?»). Der Personalfonds Post unterstützt unter bestimmten Voraussetzungen auch pensionierte Mitarbeitende mit Überbrückungskrediten. Zudem kannst du weiterhin von einem vergünstigten Handy-Abo profitieren.

Wenn das Geld nicht reicht?

Wenn deine Rente nicht zum Leben reicht, hast du möglicherweise Anspruch auf Ergänzungsleistungen (EL). Diese kannst du bei der EL-Stelle deines Wohnkantons beantragen. Mit dem «Berechnungstool Ergänzungsleistungen» kannst du unverbindlich prüfen, ob du Anspruch auf EL hast. Es gibt zwei Arten von Ergänzungsleistungen: monatliche und einmalige, die Krankheits- und Behinderungskosten decken. (QR-Code unten)

Wie gestaltest du den Alltag?

Viele merken erst jetzt: Ohne fixe Zeiten und Verpflichtungen kann Freiheit zu Leere werden. Gib dem Alltag bewusst neue Anker – zum Beispiel feste Tage für Bewegung, Begegnungen oder Projekte, die dir Freude bereiten. Die Struktur muss nicht streng sein, aber sie gibt Orientierung.

Was musst du nach der Pensionierung selbst regeln?

Manches hat die Post für dich geregelt, um das du dich nun selbst kümmern musst. Versichere dich zum Beispiel gegen Unfälle. Gewisse Unfallrisiken kannst du zudem über eine Reiseversicherung oder eine Rega-Mitgliedschaft absichern. Und denk daran, dass du nun der AHV und Pensionskasse melden musst, wenn sich deine persönliche Situation ändert (z. B. Adresse oder Zivilstand). (STÜ)

Schon gewusst?

Die Hälfte der Pensionierten sind Mitglied in einem der zehn Vereine Pensionierte Post. Diese werden von der Post finanziell unterstützt und organisieren einmal pro Jahr ein Mittagessen. Das Anmeldeformular erhältst du bei der Pensionierung. Daneben gibt es viele private Pensioniertenvereine, die sich regelmässig zu geselligen Anlässen oder Ausflügen treffen. (QR-Code unten)



EL-Anspruch?
Den EL-Rechner
findest du hier.



Infos zu den zehn
Vereinen?
Findest du hier.

Umwandlungs-was? Die wichtigsten Begriffe zur Altersvorsorge erklärt

Hast du dich auch schon gefragt, was es mit den drei Säulen der Altersvorsorge auf sich hat? Welchen Einfluss der Umwandlungssatz auf deine Rente hat? Oder was der Vorsorgeausweis soll, der dir die Pensionskasse jedes Jahr schickt? Wir klären auf.

Text: Mischa Stünzi



3a

=> siehe **private Vorsorge**



3a oder 3b?
Hier erklärt es dir
PostFinance.

AHV (Alters- und Hinterlassenenversicherung)

Die AHV (1. Säule) ist eine staatliche Sozialversicherung. Sie soll dir eine minimale Grundrente sichern. Wir alle, die bei der Post arbeiten, zahlen Beiträge in die AHV ein und finanzieren so die aktuellen Renten – das nennt man Umlageverfahren. Deine Beiträge werden direkt vom Lohn abgezogen, und die Post zahlt noch einmal gleich viel in die AHV ein.

Beitragsprimat

=> siehe **Leistungs- und Beitragsprimat**

Deckungsgrad

Der Deckungsgrad ist eine der wichtigsten Kennzahlen zur Bewertung einer **Pensionskasse** (kurz PK): Er zeigt, wie hoch das Vorsorgevermögen ist im Verhältnis zu den Verpflichtungen gegenüber den Versicherten. Damit das Vermögen sämtliche Verpflichtungen deckt, sollte der Deckungsgrad mindestens 100 Prozent betragen. Bei der **Pensionskasse** Post betrug der Deckungsgrad Ende 2025 115,3 Prozent.

Drei-Säulen-System

Die Altersvorsorge in der Schweiz besteht aus drei Teilen: **AHV** (1. Säule), berufliche Vorsorge (2. Säule; **Pensionskasse**) und **private Vorsorge** (3. Säule). 1. und 2. Säule decken zusammen im Alter rund 60 bis 70 Prozent des bisherigen Einkommens ab. Während die 1. Säule für alle Postmitarbeitenden und die 2. Säule für die allermeisten obligatorisch ist, ist die 3. Säule freiwillig.



Drei Säulen?
Hier erklärt dir
StayFit das System.

Einkauf in die Pensionskasse

Bei einem **PK-Einkauf** zahlst du freiwillig zusätzlich Geld in die **Pensionskasse** ein. Das erhöht die spätere Rente oder das Alterskapital. Die **PK** Post gibt auf dem **Vorsorgeausweis** an, welchen Betrag du einkaufen kannst. Den so getätigten Einkauf kannst du von den Steuern abziehen.

Mehr dazu auf Seite 10.

Ergänzungsleistungen (EL)

Wenn du mit **AHV-** und **Pensionskassen**-Renten sowie dem Vermögen nicht über die Runden kommst, hast du möglicher-

weise Anspruch auf Ergänzungsleistungen (EL). Diese musst du bei der zuständigen kantonalen Stelle beantragen. Die EL sind ein rechtlicher Anspruch und keine Fürsorge oder Sozialhilfe.

Mehr dazu auf Seite 16.

Freizügigkeitskonto

Das Freizügigkeitskonto kommt zum Zug, wenn du zwischen zwei Jobs oder wegen einer Auszeit längere Zeit nicht arbeitest. Dauert der Unterbruch weniger als sechs Monate, kannst du dein Altersguthaben bei deiner bisherigen **Pensionskasse** lassen. Dauert der Unterbruch aber länger, musst du ein Freizügigkeitskonto einrichten, z. B. bei PostFinance, und dein Geld dort deponieren. Wichtig: Sobald du wieder arbeitest, musst du dein Freizügigkeitsguthaben an die neue **Pensionskasse** überweisen.

Frühpensionierung

Bei einer Frühpensionierung hörst du vor dem ordentlichen Rentenalter (65) auf zu arbeiten. Die Renten fallen dann meist tiefer aus, weil du weniger Beiträge einbezahlt hast. Die Frühpensionierung muss rechtzeitig geplant und finanziert werden. Eine Alternative zur Frühpensionierung ist die **Teilpensionierung**.

Mehr dazu auf Seite 12.

Kapitalbezug

Bei der Pensionierung kannst du dein **Pensionskassengeld** entweder als lebenslange Rente beziehen, dir das Kapital auszahlen lassen oder eine Mischung aus beidem wählen. Nach einem Kapitalbezug bist du selbst dafür verantwortlich, dass das Geld fürs Alter reicht. Zudem sinkt bei einem Teilbezug deine Rente.

Mehr dazu auf Seite 14.

Koordinationsabzug

=> siehe **versicherter Lohn**

Leistungs- und Beitragsprimat

Deine **Pensionskassenrente** berechnet sich nach dem Leistungs- oder Beitragsprimat. Beim Beitragsprimat wird die Rente aufgrund der einbezahlten Beiträge und des **Umwandlungssatzes** berechnet. Beim Leistungsprimat hängt die Rente vom **versicherten Lohn** ab. Die Pensionskasse Post berechnet die Invalidenrente mit dem Leistungs- und die Altersrente mit dem Beitragsprimat (Duoprimat). Deshalb kann die Invaliden- von der Altersrente abweichen.

Mindestzinssatz

Der Mindestzinssatz gibt an, wie die **Pensionskasse** dein obligatorisches Altersguthaben (siehe **Obligatorium**) mindestens verzinst. Er wird vom Bund festgelegt und beträgt aktuell 1,25 Prozent.

**Wir alle, die bei der Post arbeiten,
zahlen Beiträge in die AHV ein
und finanzieren so die aktuellen Renten –
das nennt man Umlageverfahren.**



**Die Pensionskasse Post bietet den
Versicherten die Möglichkeit,
sich via Sparplanwahl oder Einkauf
in die Pensionskasse
überobligatorisch abzusichern.**



Obligatorium

Das Obligatorium ist der gesetzlich vorgeschriebene Teil der beruflichen Vorsorge (**Pensionskasse**). Für diesen Teil gelten feste Regeln, zum Beispiel der **Mindestzinssatz** und der **Umwandlungssatz**. Die Post versichert ihre Angestellten über dem Obligatorium. Die Pensionskasse Post bietet den Versicherten zudem die Möglichkeit, sich via **Sparplanwahl** oder **Einkauf in die Pensionskasse** überobligatorisch abzusichern.

Pensionskasse (BVG; 2. Säule)

Die Rente aus der Pensionskasse (kurz PK) soll zusammen mit der **AHV** den gewohnten Lebensstandard im Alter sichern. Deine Beiträge werden direkt vom Lohn abgezogen; die Post bezahlt ihrerseits Arbeitgeberbeiträge. Beide Beiträge kommen – anders als bei der **AHV** – dir persönlich zugute (das nennt man Kapitaldeckungsverfahren). Wie es um deine 2. Säule (berufliche Vorsorge) steht, erfährst du im **Vorsorgeausweis**, den du einmal pro Jahr von der Pensionskasse erhältst.

PK

=> siehe **Pensionskasse**

Private Vorsorge (3. Säule)

Die 3. Säule ist freiwillig. Man unterscheidet zwischen gebundener und freier Vorsorge. Die freie Vorsorge (3b) besteht aus dem persönlichen Sparen, z. B. Sparheft, Anlagen und 3b-Lebensversicherungen. Über die Guthaben kannst du jederzeit frei verfügen, dafür hast du nur in Ausnahmefällen steuerliche Vorteile. Einzahlungen in die gebundene Vorsorge (3a: 3a-Konten, 3a-Anlagen oder 3a-Lebensversicherungen) sind dagegen steuerlich begünstigt. Dafür kannst du nicht mehr frei über dein Geld verfügen. Du kannst es nur in Ausnahmefällen beziehen, z. B. wenn du selbstbewohntes Wohneigentum kaufst oder auswanderst.

Rentenaufschub

Beim Rentenaufschub beziehst du die Renten später als mit 65. Dafür werden die monatlichen Renten höher sein. Das kann sinnvoll sein, wenn du über das Pensionierungsalter hinaus arbeitest und/oder noch nicht auf Rente angewiesen bist.

Mehr dazu auf Seite 14.

Sparplanwahl

Wähle bei der **Pensionskasse** Post den passenden Sparplan (Standard, Minus oder Plus). Je nachdem, welchen Plan du gewählt hast, bezahlst du unterschiedlich viel auf dein Altersguthaben ein. Zum Vergleich: In der Altersgruppe 35 bis 44 ist der Sparbeitrag im Standardplan 9,25 Prozent des versicherten Lohns, im Minus-Plan 6,0 Prozent und im Plus-Plan 10,1 Prozent. Unabhängig davon bezahlt die Arbeitgeberin zusätzlich 9,9 Prozent des versicherten Lohns auf dein Altersguthaben ein. Du kannst deinen Plan jederzeit anpassen.

Teilpensionierung

Bei einer Teilpensionierung reduzierst du das Arbeitspensum schrittweise. Neben deinem (reduzierten) Lohn beziehst du bereits einen Teil deines Altersguthabens als Rente oder als einmaligen **Kapitalbezug**. Das ermöglicht einen sanfteren Übergang in den Ruhestand.

Mehr dazu auf Seite 12.

Umwandlungssatz

Mit dem Umwandlungssatz berechnet die **Pensionskasse** aufgrund des angesparten Kapitals, wie hoch deine jährliche Rente ist (diese Form der Rentenberechnung kommt beim **Beitragsprimat** zum Zug). Ein Umwandlungssatz von z. B. 5 Prozent bedeutet, dass du pro 100 000 Franken Altersguthaben eine Rente von 5000 Franken pro Jahr erhältst.

Versicherter Lohn

Möglicherweise ist dir auf dem **Vorsorgeausweis** der **Pensionskasse** schon aufgefallen, dass der versicherte Lohn tiefer als dein eigentlicher Lohn ist. Von deinem Lohn zieht die PK den Koordinationsbetrag ab und berechnet so deinen versicherten Lohn. Warum? In der Schweizer Altersvorsorge herrscht Arbeitsteilung: Die AHV zahlt eine Grundrente, die Pensionskasse eine Rente, die darüber hinausgeht. Deshalb wird auch dein Lohn quasi aufgeteilt: Deinen Lohn bis zum Koordinationsabzug sichert die AHV ab, und nur den Lohnanteil darüber die Pensionskasse. Übrigens: Wenn du bei der Post Teilzeit arbeitest, reduziert die PK den Koordinationsabzug entsprechend.

Vorsorgeausweis

Den aktuellen Vorsorge- oder Pensionskassenausweis schickt dir die **Pensionskasse** einmal pro Jahr zu. Er zeigt, wie viel Altersguthaben du bereits gespart hast. Zudem enthält er Infos zur Invaliden- und Hinterbliebenenrente. Auch findest du dort eine Schätzung zur späteren Altersrente. Es lohnt sich, diesen Ausweis regelmässig anzuschauen.

Wohneigentumsförderung (WEF)

Mit der Wohneigentumsförderung kannst du Geld aus der **Pensionskasse** für selbstgenutztes Wohneigentum verwenden. Das ist als Vorbezug oder Verpfändung möglich. Aber aufgepasst: Bei einem Vorbezug sinkt das Altersguthaben und damit die erwartete Altersrente. Du kannst auch Gelder der 3. Säule (siehe **private Vorsorge**) für den Kauf von selbstgenutztem Wohneigentum verwenden.

Mehr dazu auf Seite 8.



Noch Fragen? Wir auch

Die Altersvorsorge ist komplex. Wir meinen nicht, mit diesem Schwerpunkt alle Fragen beantwortet zu haben – und verlosen deshalb noch mehr Wissen. Gewinne ein Vorsorge-Frühstück, -Zvieri oder -Apéro offeriert von PostFinance für dich und dein Team (bis zehn Personen): Während ihr genüsslich schlemmt, beantwortet eine Fachperson eure individuellen Vorsorgefragen.

1. Auf wie vielen Säulen baut die Schweizer Altersvorsorge auf?

- a) Auf vier – AHV, Pensionskasse, private Vorsorge und Bargeld unter dem Kopfkissen
- b) Auf drei – es heisst ja auch Drei-Säulen-System
- c) Auf einer – die beiden anderen sind nur für Optimistinnen und Optimisten

2. Wofür kannst du dein 3a-Geld nicht vorbezahlen?

- a) Fürs Auswandern
- b) Für Wohneigentum
- c) Für ein Auto

3. Was schnitzt Walter auf der Bank vor seiner Alphütte?

- a) Holzkühe
- b) Holzbriefkästen
- c) Holzköpfe

4. Was kannst du bei der Pensionskasse Post mitbestimmen?

- a) Wie mein Geld angelegt wird
- b) Wie viel Geld ich einzahle
- c) Wofür ich mein Geld beziehe

Mach mit und gewinne

Wir verlosen ein **Vorsorge-Frühstück, -Zvieri oder -Apéro für dich und dein Team** inklusive individueller Fragestunde mit einer Fachperson von PostFinance.

Beantworte die Fragen und schicke deine Antworten mit Betreff «Vorsorge» an:
quiz.pmag@post.ch.
Teilnahmeschluss: 31. Juli 2026.
Viel Glück!

postpourri

Wichtiges für dich

“Wir sind kein Verlag – wir finden die Lesenden”



Frédéric Gris,
Leiter Asendia
Press Edigroup

Zwischen Magazinregalen und digitalen Kampagnen sucht Frédéric Gris nach dem, was Lesende bindet. In Vernier sorgt sein Team der Asendia-eigenen Press Edigroup AG dafür, dass Inhalte in die Briefkästen kommen – und entwickelt bereits das nächste Abo-Geschäft.

So nobel die Adresse – Chemin du Château-Bloch 10 –, so schmucklos wirkt der Gewerbebau im Industriegebiet von Vernier (GE). Drinnen ein grosser Raum mit Regalen bis zur Decke. Hier stapeln sich Geschichten: National Geographic neben Kinderheften, Wirtschaftsmagazine neben Comics. Frédéric greift ins Regal, zeigt ein Heft: «Das geht jeden Monat an Tausende», sagt er – und meint damit nicht das Produkt, sondern das Prinzip dahinter.

33 Mitarbeitende, 600 Titel

Frédéric leitet die Press Edigroup von Asendia in Genf. Rund 33 Mitarbeitende sorgen dafür, dass etwa 600 Titel ihr Publikum finden. «Wir sind kein Verlag. Wir produzieren keine Inhalte», erklärt er. «Unsere Aufgabe ist es, Menschen zu finden, die die Inhalte lesen wollen.»

Was einfach klingt, ist in der Schweiz besonders komplex: mehrere Sprachen, kleine Märkte, anspruchsvolle Logistik. Viele Verlage verzichten. «Die Schweiz machen wir nicht», hört Frédéric oft. Genau hier setzt Edigroup an – mit Marketing, Vertrieb und Kundendienst. «Ein Abo ist eine Beziehung», sagt Gris. «Es braucht Betreuung.»

Die Logistik nach dem Klick

Die Kundengewinnung läuft heute digital. Ein Klick genügt – und eine Logistikkette setzt sich in Bewegung. «Wir finden die Kundschaft – Asendia bringt die Produkte zu ihr.»

Der Markt verändert sich, Print verliert an Gewicht. Frédéric setzt dennoch auf Inhalte – besonders für Kinder. «Lesen lernen bleibt wichtig.» Gleichzeitig wächst das Sortiment: Ab 2026 sollen Lifestyle-, Food- oder Beauty-Abos hinzukommen. «Das Prinzip bleibt gleich.» Frédéric wirkt dabei nicht unbedingt wie ein Manager, sondern vielmehr wie ein Vermittler – zwischen Produzenten und Lesenden. «Vielleicht sind wir nicht die Sichtbarsten im Konzern», sagt er, «aber wir gehören dazu.» Dann schlägt er ein Kinderheft auf. (FG)

Überraschendes aus dem Post-Universum

Landauf, landab verbinden die Leute die Post mit Paketen, Briefen, Finanzdienstleistungen und dem unverkennbaren Dü-Da-Do unserer Postautos. Dabei macht die Post noch viel mehr. Was alles, erfährst du in der Porträtsérie im Pmag.

Hast auch du einen Job im gelben Universum, den man bei der Post nicht erwartet?

Dann melde dich bei uns:
redaktion@post.ch



Roland Marty leitet neu die Philatelie

Der 48-jährige **Roland Marty** ist der neue Leiter Briefmarken und Philatelie. Für den Zürcher Oberländer sind Briefmarken mehr als Porto: Sie erzählen Geschichten, spiegeln aktuelle Themen und sind kleine Kunstwerke. Mit seiner Retail-Erfahrung aus der Migros will er die Kundensicht stärken und den Menschen die Geschichten hinter den Marken näherbringen.



Petra Arnold leitet neu die Pensionskasse Post

Fast zwei Jahrzehnte lang hat **Françoise Bruderer Thom** die Pensionskasse Post geleitet – jetzt verabschiedet sich die Juristin und Ökonomin in den Ruhestand. Ab dem 1. August 2026 übernimmt **Petra Arnold Schlüssel** die Geschäftsführung. Petra Arnold Schlüssel (47) ist seit 2019 als Unternehmensberaterin für die berufliche Vorsorge tätig, zuletzt bei der Weibel Hess & Partner AG.

Transferfenster

Neue Verwaltungsrätin für PostFinance

Die Generalversammlung der PostFinance AG hat **Kamila Horackova** neu in den Verwaltungsrat gewählt. Sie folgt auf **Hans Lauber**, Vizepräsident des Verwaltungsrats, der nach zwölf Jahren infolge der Amtszeitbeschränkung ausscheidet. Die gebürtige Tschechin (Jahrgang 1969) verfügt über mehr als 30 Jahre Erfahrung in der Anlagebranche, davon rund 20 Jahre als Chief Investment Officer in der Finanz- und Versicherungsbranche.

Swiss Post Cargo: Der neue Chef heisst Stefano Arganese

Nach 30 Jahren in diversen Führungspositionen bei DHL übernimmt **Stefano Arganese** ab 1. Juli 2026 die Leitung von Swiss Post Cargo. Über 15 Jahre lang verantwortete er als CEO eine Region mit über 20 Ländern, zu der auch die Schweiz gehörte. **Stefan Luginbühl**, der Swiss Post Cargo seit Oktober 2025 ad interim geführt hat, kehrt zu LS Operations zurück.





Christian Plüss (rechts) übergibt seine Rolle als Delegierter für Nachhaltigkeit an Matthias Dietrich im Stab CEO.

Neuer Delegierter für Nachhaltigkeit

Christian Plüss war bis vor Kurzem Delegierter und Botschafter der Konzernleitung für das Thema Nachhaltigkeit. Im April hat er diese Rolle an Matthias Dietrich im Stab CEO übergeben. Christian blickt auf Erreichtes zurück und sagt, was er sich für die Zukunft wünscht.

Christian, worauf bist du stolz, wenn du auf deine Zeit als Delegierter für Nachhaltigkeit und Energie zurückschaust?

Nachhaltigkeit ist heute fest in der Strategie der Post verankert. Wir denken das Thema ganzheitlich – und setzen konkrete Massnahmen um. Stolz bin ich auch auf die Fortschritte bei Klima und Energie: ein Vielfaches an Elektrofahrzeugen in der Zustellung und bei PostAuto, nachhaltige Heizsysteme in zwei Dritteln der Gebäude. Insgesamt haben wir mit unseren Massnahmen 2025 im Vergleich zu 2021 im eigenen Betrieb 5 Prozent und in der Wertschöpfungskette 17,3 Prozent weniger CO₂ ausgestossen.

Was wünschst du dir für die Zukunft der Nachhaltigkeit bei der Post?

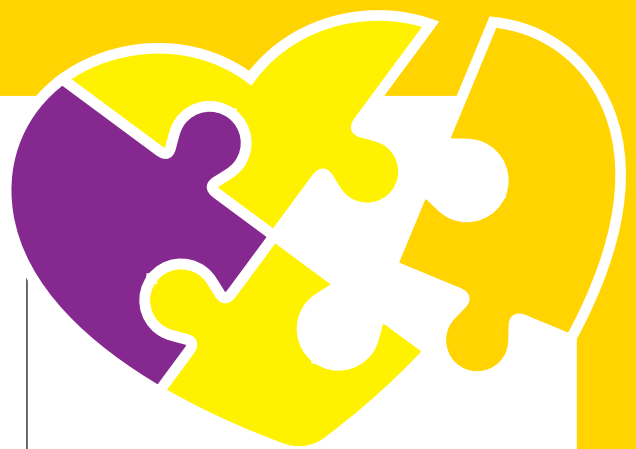
Ganzheitlich nachhaltig zu handeln, geschieht nicht von heute auf morgen, sondern ist eine Transformation. Dieser Wandel gelingt nur gemeinsam – über Bereiche hinweg und mit externen Partnern wie den Lieferanten und unserer Kundschaft. (AG)

“Im Bereich Klima und Energie bleibt es Priorität, die CO₂-Emissionen durch unsere Geschäftstätigkeit – also im eigenen Betrieb – zu reduzieren. Daran arbeiten sämtliche Bereiche weiterhin mit voller Energie.”

Matthias Dietrich, Delegierter für das Thema Nachhaltigkeit



Lies hier das komplette Interview mit Christian:



Ich dachte, ich kenne die Post

Die Post? Klar, kenne ich: träger Bundesbetrieb, verstaubt, irgendwie von gestern. So habe ich lange gedacht – zumindest bis zu meinem einwöchigen Praktikum in der Kommunikationsabteilung von Logistik-Services.

Mein Einsatz hat gerade erst begonnen, da werde ich eines Besseren belehrt: offene Büros, ein junges Team, Themen wie KI und digitale Kommunikation. Die Post ist mehr als nur Briefe und Pakete.

Die ersten Stunden bei der Post stellen mich auf die Probe. Informationen, Abläufe, neue Einblicke – alles prasselt auf mich ein. Und überall Abkürzungen: LS, TL, DG BPTs. Ich stelle Fragen, bekomme Erklärungen, höre zu. Gegen Ende der Woche setzt sich vieles wie ein Puzzle zusammen. Hinter jedem Kürzel steckt ein ganzer Bereich, eine Aufgabe und oft viel mehr Arbeit, als man von aussen erahnt.

Mein Urteil nach einer Woche: Die Post ist moderner als ihr Ruf – offen, kollegial, nah an der Gegenwart. Die Post? Klar, kenne ich: Da würde ich gerne arbeiten.



Elyn Girsberger (16) besucht die Fachmittelschule und hat diesen Text im Rahmen ihres Praktikums bei der Post geschrieben.



Sichere dir deine Vorteile bei PostFinance.

Jetzt Vergünstigungen für Mitarbeitende* entdecken.



postfinance.ch/benefitspost

*Die Anspruchsberechtigung sowie die Bedingungen
findest du auf der Webseite.

 **PostFinance**



Was ist Heimat?

Ausstellung «Heimatflimmern» im Kunstmuseum St. Gallen

Was bedeutet «Heimat» heute? Wie fühlt sie sich für dich an? Die Ausstellung «Heimatflimmern» im Kunstmuseum St. Gallen zeigt verschiedene Perspektiven. Vom 27. Juni bis 18. Oktober 2026 trifft hier Kunst aus der Museums-sammlung auf Werke aus der Kunstsammlung der Post. 26 künstlerische Positionen zeigen überraschende Sichtweisen: mal persönlich, mal kritisch, mal humorvoll. Entdecke Werke aus der Post-Kunstsammlung, die man nur selten öffentlich sieht. (KE)

www.kunstmuseumsg.ch
www.post.ch/kunstengagement

Wir verlosen 4 x 2 Eintritte.

Sende bis 30. Juni ein E-Mail mit Betreff «Heimatflimmern» an quiz.pmag@post.ch, um an der Verlosung teilzunehmen.

Wie gefällt dir das Pmag?

Was findest du gut? Was können wir noch besser machen? Sag uns deine Meinung – und gewinne exklusive Preise.

Wir stecken viel Zeit und Herzblut in jedes Magazin und zerbrechen uns den Kopf darüber, was dir wohl gefallen könnte. Jetzt kannst du es uns sagen. Was gefällt dir am Pmag? Was weniger? Was fehlt? Was ist überflüssig? Mit deinem Feedback können wir das Magazin in Zukunft noch besser auf deine Bedürfnisse abstimmen.

Die Teilnahme an der Befragung dauert ca. 10 Minuten und ist anonym. Du kannst uns anschliessend deine E-Mail-Adresse bekanntgeben, um an der Verlosung teilzunehmen. Unter allen Teilnehmenden verlosen wir als Hauptpreis ein exklusives Vintage-Leuchtschild mit dem PTT-Logo von 1988 und als weitere Preise fünf Schreibsets mit Post-Notizbuch und -Kugelschreiber von Caran d'Ache im Wert von je 40 Franken. Vielen Dank, dass du den Fragebogen vor dem 19. Juli 2026 ausfüllst.

Mitmachen
und gewinnen

[feedback.post.ch/
personalzeitung](https://feedback.post.ch/personalzeitung)



Mit dir bekommt die Post eine Stimme

Du bist gerne auf Social Media und hast Lust, Einblicke aus deinem Arbeitsalltag zu teilen? Dann mach mit bei Post Voice, unserem Corporate-Influencer-Programm.

Im dreiteiligen Kurs lernst du, wie du Social Media professionell im Job nutzt – von Story-Ideen über Content-Erstellung bis hin zu Dos and Don'ts. Der Kurs findet online auf Deutsch, Französisch oder Italienisch statt und besteht aus drei aufeinander aufbauenden Schulungen:

- **Donnerstag, 9. Juli 2026**
- **Dienstag, 1. September 2026**
- **Dienstag, 3. November 2026**

Kläre vorgängig mit deiner Führungsperson, ob der Kurs als Arbeitszeit angerechnet werden kann.



Melde dich
hier an:



Damit alle respektiert werden, wie sie sind

Bei der Post sprechen wir unterschiedliche Sprachen, kommen aus verschiedenen Ländern und haben unterschiedliche sexuelle Orientierungen. Gegenseitiger Respekt ist zentral, damit alle zufrieden sind und gut arbeiten können. Deshalb unterstützen wir Personen, die diskriminiert, belästigt oder gemobbt werden.

Text: Timon Stuber

Ein Beispiel für Diskriminierung:

Eine Person outet sich im Team als homosexuell. Jemand reagiert: «Aber du wirkst gar nicht schwul.»

Warum ist das nicht okay?

Die sexuelle Orientierung sagt nichts darüber aus, wie jemand aussieht, spricht oder sich verhält. Aussagen wie diese sind verletzend, weil sie Menschen auf ein Klischee reduzieren.

Ein Beispiel für Mobbing:

Ein Team isst am Mittag regelmässig zusammen. Eine Person wird dabei nie gefragt und isst meist alleine.

Warum ist das nicht okay?

Wenn jemand immer ausgeschlossen wird, merkt die Person: Ich gehöre nicht dazu. Das verletzt und belastet. Ich beobachte solches Verhalten. Was kann ich tun? Sprich es an: «Das ist nicht okay.» Zeig Unterstützung: Frag die betroffene Person, wie es ihr geht. Unterstütze sie dabei, sich Hilfe zu holen.

Ein Beispiel für sexuelle Belästigung:

Eine Person läuft an einer Gruppe vorbei. Jemand ruft: «Wow, du siehst sexy aus!»

Warum ist das nicht okay?

Kleidung oder Aussehen geben niemandem das Recht, zu kommentieren, zu pfeifen oder zu starren. Für die betroffene Person ist das unangenehm, weil sie ungefragt im Mittelpunkt steht und nach ihrem Äusseren bewertet wird.

Betroffene Personen können sich zum Beispiel bei ihrer Führungsperson oder der Sozialberatung melden unter 058 341 40 40 oder via anonymen Chat unter post.ch/stayfit (siehe Interview).

Mehr zum Thema erfährst du im 5-Minuten-Video unter post.ch/respekt.

Auch wichtig: Wie die Post Mitarbeitende bei Gewalt oder Bedrohungen im Kundenkontakt schützt, liest du im Beitrag ab Seite 30.

Der Pride Month feiert die Vielfalt sexueller Orientierung und Identität. Mitarbeitende der Post laufen gemeinsam an der Pride in Zürich (20. Juni) und in Bern (25. Juli). Melde dich hier an, um dabei zu sein:



Interview mit Daniela Siegrist,
Co-Leiterin der Sozialberatung Post

“Wir von der Sozialberatung nehmen alle ernst”

Als betroffene Person melde ich mich bei der Sozialberatung. Was passiert dann?

Du berichtest in deinem Tempo, was dich beschäftigt. Die Fachperson hilft dir, deine Gedanken zu ordnen.

Du bestimmst jederzeit selbst, welche nächsten Schritte du gehen möchtest.

Wie kann die Sozialberatung dazu beitragen, dass respektloses Verhalten aufhört?

Dafür gibt es drei Optionen: Erstens: Wir unterstützen die betroffene Person dabei, sich selbst zu wehren.

Zweitens: Wir organisieren zusammen mit der Führungsperson eine Lösung. Drittens: In komplexeren Situationen leiten wir eine Untersuchung ein. Dabei sprechen wir mit allen Beteiligten, analysieren die Informationen und schaffen eine fundierte Grundlage. Darauf basierend können wir mit fairen Massnahmen das respektlose Verhalten stoppen.

Viele Betroffene melden sich aus Scham oder Angst nicht, zum Beispiel weil sie denken, man glaube ihnen nicht.

Diese Gefühle treten häufig auf und sind absolut verständlich. Ich kann versichern: Wir von der Sozialberatung nehmen alle ernst. Für viele Betroffene ist es sehr erleichternd, über die Vorfälle sprechen zu können. Wenn du unsicher bist, melde dich lieber einmal zu viel als einmal zu wenig, damit es dir auch morgen gut geht.



Gemeinsam unterwegs: Swiss Post Cargo wächst

Swiss Post Cargo wächst Schritt für Schritt zusammen. Mit dem gemeinsamen Marktauftritt und der Bündelung unserer Transport-, Logistik- und Verzollungskompetenzen haben wir 2025 in der Schweiz und in Deutschland eine starke Basis geschaffen. Dieses Jahr folgen weitere Integrationen und Fusionen in der Schweiz und in Italien. Wir heissen die neuen Kolleginnen und Kollegen willkommen! 2027 folgen weitere Unternehmen – darunter Portmann mit über 1000 Mitarbeitenden in Frankreich, Luxemburg, Polen und Litauen. Jeder Schritt stärkt die Sichtbarkeit und Marktposition von Swiss Post Cargo. Die Integration erfolgt in Wellen, um Ressourcen zu schonen und die Organisationen zu entlasten. (DP)



Alle Details zur Integration:

Tour de Poste: Komm vorbei und frag nach

Ob im Depot, in der Filiale oder online: Pascal ist weiterhin in der ganzen Schweiz unterwegs und nimmt sich Zeit für eure Fragen. Für mehrere Termine gibt es noch freie Plätze. Sichere dir jetzt dein Ticket und komme ins Gespräch mit unserem CEO und der Konzernleitung. (UI)

Jetzt anmelden:
www.post.ch/tour-de-poste



Klare Grenzen gegen Gewalt und Bedrohungen

Der direkte Kundenkontakt bereichert den Alltag, bringt aber gelegentlich anspruchsvolle Situationen mit sich. Werden Grenzen überschritten, setzt die Post ein klares Zeichen. So schützt die Post die Mitarbeitenden vor, während und nach kritischen Ereignissen.

Text: Carmen Fusco und Fredy Gasser

Spannungen im Alltag mit unseren Kundinnen und Kunden sind zwar glücklicherweise selten, aber sie kommen vor. Und jedes Ereignis belastet die Betroffenen. Umso wichtiger ist ein professionelles Zusammenspiel von Prävention, Intervention und Nachsorge. Denn die Post duldet keine Gewalt, Übergriffe und Bedrohungen.

Unser Bedrohungsmanagement hat klare Ziele: Wir erkennen Risiken frühzeitig, schätzen diese richtig ein und verhindern, dass die Situation eskaliert. Dafür arbeiten unter anderem Fachstellen, die Sozialberatung sowie die Hotline Sicherheit

eng zusammen. Betroffene Mitarbeitende erhalten rasch Unterstützung – koordiniert, vertraulich und kompetent.

Wirksames Vorgehen

Drei konkrete Beispiele aus dem Alltag zeigen, wie wirksam dieses Vorgehen ist. So wurde ein Zusteller über Wochen von einem Kunden verbal angegriffen. Die Fachstelle Bedrohungsmanagement hat mit dem Kunden gesprochen und konnte die Situation entschärfen – der Zusteller arbeitet seither wieder unbelastet.

Szenenwechsel: Im Postauto ist das Fahrpersonal zunehmend mit aggressiven Fahrgästen konfrontiert. Hier schaffen klare Handlungsvorgaben Sicherheit im Alltag – von der Ermahnung bis zum Beiziehen der Polizei. Ein dritter Fall: In einer Filiale wurde eine Mitarbeiterin mehrfach Opfer von Stalking. Wir haben das Risiko sofort erkannt, ein Hausverbot ausgesprochen und konsequent durchgesetzt sowie zusätzliche Schutzmassnahmen ergriffen. So hat sich die Situation rasch stabilisiert.

Du bist nicht alleine

Diese Fälle machen deutlich: Frühzeitiges Handeln schützt. Gleichzeitig gilt: Mitarbeitende müssen jeden Vorfall melden, damit die Unterstützung greifen kann. Niemand muss alleine entscheiden, wie ernst eine Situation ist – im Zweifelsfall lieber melden statt abwarten. Wir bei der Post verfolgen damit drei zentrale Ziele: Betroffene werden emotional entlastet, können das Erlebte professionell verarbeiten und fühlen sich am Arbeitsplatz (wieder) sicher.

Sicherheit hat Priorität. Gewalt, Beschimpfungen, Rassismus, Diskriminierung und drohendes Verhalten werden bei der Post nicht toleriert. Und: Niemand wird damit alleine gelassen.

Auch wichtig: Wie die Post Mitarbeitende gegen Belästigung, Diskriminierung und Mobbing schützt, liest du im Beitrag ab Seite 28.

Unterstützung nach kritischen Ereignissen

Die Post bietet umfassende Hilfe bei Unfällen, Überfällen und Bedrohungen. Hier findest du alle weiterführenden Informationen:



Einen Vorfall melden – so geht's

Sprich jeden Vorfall so früh wie möglich an. Wenn du eine belastende oder bedrohliche Situation erlebst oder beobachtest, stehen dir verschiedene Anlaufstellen zur Verfügung – zum Beispiel deine Führungsperson, die zuständige Fachstelle deiner Sicherheitsorganisation, die Hotline Sicherheit (Deutsch: 0848 88 64 20; Französisch: 0848 88 64 10; Italienisch: 0848 88 64 40) oder www.PostCourage.ch. Entscheidend ist nicht, bei wem du dich meldest, sondern dass du die Situation ansprichst und nicht alleine bleibst.

Nach der Meldung wird der Vorfall aufgenommen und sorgfältig eingeordnet. Bei Bedarf wird die Sozialberatung beigezogen und steht dir unterstützend zur Seite. Alle weiteren Schritte werden mit dir abgestimmt und durch die zuständigen Stellen koordiniert. Während des gesamten Prozesses werden die Schritte mit dir abgesprochen.

Wichtig: Bei akuten Bedrohungssituationen oder unmittelbarer Gefahr alarmiere bitte direkt die Polizei über die Notrufnummer 117.



 **KYBURZ**

**Elektrofahrzeuge
10% RABATT**

auf Vorführ- und Mietfahrzeuge

Jetzt profitieren:



KYBURZ Switzerland AG
CH-8424 Embrach, www.kyburz-switzerland.ch

Tel. 044 865 63 63
info@kyburz-switzerland.ch



“In Beziehungsfragen hat KI nichts zu suchen”

Die promovierte Psychologin und ETH-Dozentin für Mensch-KI-Interaktion Nadine Bienefeld über Vorurteile und Chancen der neuen Technologie.

Nadine Bienefeld, wie sexistisch ist KI? Sie gilt als objektiv – tatsächlich reproduziert sie aber patriarchale Strukturen?

Objektiv ist sie per Definition nicht. KI basiert auf Daten – sie spiegelt diese wider, inklusive gesellschaftlicher Biases. Diskriminierung und auch Sexismus können sich im System festigen. Das Beispiel Bewerbungsalgorithmen zeigte: Aufgrund historischer Daten wurden patriarchale Strukturen abgebildet und White Males bevorzugt. Ich sehe jedoch eine Chance: Wenn wir transparent arbeiten, können wir Biases aufdecken und durch Feintuning bewusst gegensteuern – bei allen Formen der Ungleichheit, nicht nur Gender, was besonders bei medizinischer KI zentral ist. KI ist weder gut noch böse, aber formbar. **Sie sagen, gerade für Frauen liege in KI eine grosse Chance.**

KI kann Analytisches wie Softwareentwicklung automatisieren. Dadurch gewinnen menschliche Kompetenzen wie Empathie an Bedeutung, weil sie nicht automatisierbar sind. So kann zum Beispiel Care-Arbeit, die traditionell weiblich konnotiert ist, mehr Sichtbarkeit und Anerkennung gewinnen.

Welches Geschlecht hat KI?

Wir haben die gefährliche Tendenz, sie zu vermenschlichen. KI ist weder männlich noch weiblich – sondern schlichtweg Technologie.

Wo unterstützt Sie KI im Alltag?

Privat gar nicht – in Beziehungsfragen, wo viele sie nutzen, hat sie nichts zu suchen. Beruflich ist sie nicht mehr wegzudenken.



PostFinance macht Vorbilder sichtbar

PostFinance macht sich für Gleichstellung stark. Gemeinsam mit annabelle und ELLE (Suisse) lassen wir Persönlichkeiten zu Wort kommen, die mutig vorausgehen – und damit für viele Wege eröffnen. Das vollständige Interview mit Nadine Bienefeld und weitere Informationen zur Partnerschaft findest du unter postfinance.ch/vorbilder.

Finance Boost

Liebe Finance Boosters, ich möchte meine Steuern optimieren. Macht es einen Unterschied, ob ich auf ein 3a-Konto einzahle oder einen freiwilligen Einkauf in meine Pensionskasse tätige?

Aus steuerlicher Sicht macht es keinen Unterschied. Beide Einzahlungen reduzieren das steuerbare Einkommen und somit die Steuerbelastung. Die Einkaufsmöglichkeiten in die Pensionskasse hängen unter anderem von den Bestimmungen der Pensionskasse ab. In die Säule 3a einzahlen kannst du innerhalb der gesetzlichen Limiten, das sind für Erwerbstätige, die in einer Pensionskasse versichert sind, fürs Jahr 2026 maximal 7258 Franken. Einzahlungen in die Pensionskasse und in die Säule 3a dienen beide deiner Vorsorge, haben aber unterschiedliche Auswirkungen. Beachte daher bei deiner Entscheidung immer deine individuelle Vorsorgesituation.



Jan Ingold
Leiter Vorsorgen bei
PostFinance

Tipp: Du bist unsicher, was für dich sinnvoller ist? Unsere Vorsorge-Fachpersonen schauen deine persönliche Situation kostenlos mit dir an und zeigen dir, welche Lösung zu deiner Lebenssituation passt.

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. Gerne kannst du uns deine Fragen an redaktion@post.ch schicken.

Werbung der PostFinance AG

Den Prospekt und das Basisinformationsblatt kannst du unter www.fundinfo.com durch Eingabe der ISIN LU3254343414 einsehen und herunterladen.



"GIRLS GO DIGITAL"

Im dreitägigen Workshop von PostFinance entdecken Mädchen von 12 bis 15 Jahren spielerisch die Welt der IT. Sie lernen, wie Websites entstehen, wie man einen micro:bit programmiert und weshalb Cybersecurity so wichtig ist. Dabei setzen sie eigene Ideen um und schärfen ihr kreatives und analytisches Denken. Begleitet werden sie von IT-Fachleuten von PostFinance. Der kostenlose Workshop richtet sich an Töchter oder Mädchen aus dem Umfeld von Mitarbeitenden des gesamten Konzerns. (LS)



Es gibt noch freie Plätze. Hier geht's zur Anmeldung und zu den weiteren Infos:

Damals

(1981)



Rente bar auf die Hand – aber nur dem Ehemann

Noch in den 1980er-Jahren war es nicht unüblich, dass sich Pensionierte die Rente bar auszahlen liessen. In ländlichen Gebieten kam die Pöstlerin oder der Pöstler mit dem Barbetrag vorbei und überreichte das Geld an der Haustür. Bis zu 40 000 Franken durften die Zustellenden damals bei sich tragen, wie den «B26 – Betriebsvorschriften für den Zustelldienst» von 1980 zu entnehmen ist. Das Dokument schrieb zudem vor, die Ehepaar-Altersrente sei dem Ehemann auszuzahlen. Und wenn dieser nicht zu Hause war? Der Ehefrau? Wo denkst du hin: «Ist dies nicht möglich, so [ist die AHV-Rente] mit einem entsprechenden Vermerk an den Absender zurückzuleiten.»



“Erzähl mal!”: Witziges aus dem Post-Universum

«Erzähl mal!» ist eine Initiative des PTT-Archivs. In kurzen Videos erzählen Zeitzeuginnen und Zeitzeugen unterhaltsame Anekdoten zu Post, Swisscom oder PTT.



Dieses Mal: Philippe Senn erinnert sich an die Zeit, als er Mitte der 70er-Jahre als junger Betriebsassistent am Schalter in Le Locle arbeitete – wo man vermeintlich makabere Kundenwünsche erfüllte.

Philippe über vermeintlich makabere Kundenwünsche (1975):

«Nachmittags waren in der Post von Le Locle die Lernenden für den Billettverkauf zuständig. Sie waren jeweils sehr erstaunt darüber, dass sich viele Loclois (Bevölkerung von Le Locle) offenbar sterbenskrank fühlten. Denn diese kauften ständig Billette «Friedhof, einfach». Nach ein paar Tagen fragten die Lernenden, was da los sei. Wir klärten sie auf: Der Friedhof liegt etwas oberhalb des Zentrums; viele Leute aus der Gegend spazieren in den Ort hinunter, kehren dort ein und fahren später mit dem Bus nach Hause.» (STÜ)



Die ganze Geschichte im Video mit Philippe (auf Französisch):



Alle bisherigen Folgen findest du hier:

Möchtest du eine Geschichte teilen?
Dann wende dich an archiv@mfk.ch.



Richi sagt Tschüss

Nach über 47 Jahren bei der Post geht Richard «Richi» Schneider Ende Juli in Pension.

Ein Grund zum Feiern. Der Zusteller aus Märwil (TG) hat einen besonderen Wunsch: Er möchte via Magazin **zum grossen Fest einladen**. Wir finden Richis Idee sympathisch und unterstützen ihn gerne.

(STÜ)

Richi lädt alle ein, die sich von ihm verabschieden oder mit ihm in Erinnerungen schwelgen möchten:

18. Juli 2026, 10 bis 16 Uhr
Schützenhaus, Hauptstr. 11,
9562 Märwil

(Parkplatz Frifag benutzen;
bitte keine Geschenke)



Impressum

Herausgeberin

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

Chefredaktion

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

Art Director / visuelles Konzept

Dieter Rössli

Layout

Kaspar Eigensatz, Natalie Fankhauser

Mitwirkende

Katja Bauder, Romy Blümel, Ludovic
Cuany (LC), Kerstin Eichenberger
(KE), Carmen Fusco (CF), Aline
Galliker (AG), Elyn Girsberger,
Nathalie Heim, Tom Huber, Ursina
Iselin (UI), Deborah Paglialunga
(DP), Lena Schildknecht (LS), Marco
Scosso-Lodovico, Meret Stamoulis-
Bangerter, Timon Stuber (TS), Olivia
Vera, Jonas Veres (PTT-Archiv), Karin
Weber (KW), Kursiv Grafik GmbH

Übersetzung und Korrektur

Sprachdienst Post

Anzeigen

Die Schweizerische Post AG
Agentur K
agenturk@post.ch
076 319 98 06
3030 Bern

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:
SAP Launchpad (Mitarbeitende/-r >
Persönliche Daten ändern >
Abonnemente beantragen/
kündigen), bei den zuständigen HR-
Services (gemäss Lohnabrechnung)
oder unter hrrservices@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
gesundheitssoziales@post.ch
Personalfonds Post:
personalfondspost.ch
StayFit: stayfit.post.ch

Wettbewerbsbedingungen

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

gedruckt in der
schweiz



Mal wieder verzettelt?

Zum Glück gibt's die digitale Quittung.

Die Post macht's möglich.



Über die Grenzen hin und Gutes tun

3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren, 42 Kilometer Rennen – über 5500 Höhenmeter: Was für manche unmenschlich klingt, ist für Roberto Santacroce, Leiter HR-Beratung Süd, eine Möglichkeit, Gutes für andere Menschen zu tun.

Aufgezeichnet: Marco Scossa-Lodovico Fotos: zVg

180 Kilometer, über drei Pässe, Start auf 196 Meter über Meer, höchster Punkt auf 2429 Meter über Meer: Das ist die Velostrecke, die Roberto Santacroce am 20. Juni zurücklegen will. Und das ist nur der Mittelteil des Extrem-Triathlons Swissman.

ausgehen



“Es gibt Augenblicke, in denen das Leben aus den Fugen gerät. Für mich war ein solcher Moment am 28. März 2025. An diesem Tag erlitt ich einen schweren Radunfall mit Oberschenkelbruch. Das stellte plötzlich alles in Frage, was ich vorher als selbstverständlich betrachtet hatte: mich bewegen, Entscheidungen treffen, selbstständig sein.

Der Unfall zwang mich zu einer mehrmonatigen Pause. Wenn der Körper nicht mehr funktioniert, verändert sich die Sichtweise auf vieles. Man wird sich bewusst, dass die eigene Selbstständigkeit wirklich ein Privileg ist. Und man beginnt den Alltag jener Menschen besser zu verstehen, die sich ihre Selbstständigkeit jeden Tag aufs Neue erkämpfen müssen.

Der Kampf gegen den Stillstand und die Rückkehr

Während meiner langen Rehabilitationszeit war ich nie alleine. Ich wurde von meiner Familie, von vielen lieben Personen, von Freundinnen und Freunden unterstützt. Natürlich vertraute ich auch auf die koordinierte Hilfe von Ärztinnen und Ärzten, Physiotherapeutinnen und -therapeuten sowie anderen Fachpersonen aus dem Gesundheitsbereich.

Ohne deren Unterstützung hätte ich das Laufen und Radfahren nicht wiederaufnehmen können, geschweige denn neues Selbstvertrauen erlangt. Auch aus diesem Grund habe ich heute das Bedürfnis, zumindest einen Teil dessen zurückzugeben, wovon ich profitieren durfte. Und zwar, indem ich meine Dankbarkeit und Genesung in konkrete Hilfe für Personen umsetze, die im Alltag mit noch grösseren Herausforderungen konfrontiert sind.

Neue Ziele, neue Perspektiven und ...

Daher habe ich entschieden, eine Spendensammlung zugunsten von inclusione andicap ticino zu starten. Diese Organisation unterstützt Menschen mit Behinderungen und deren Familien im Tessin, indem sie mit konkreten Projekten die Inklusion, Selbstständigkeit und Lebensqualität fördert.

Meine Spendensammlung ist mit dem Wettkampf Swissman verbunden. Das ist einer der anspruchsvollsten Triathlons weltweit, an dem ich im Juni 2026



Für Roberto steht dieses Mal nicht das sportliche Resultat im Zentrum. Wichtiger ist ihm, wie viel Geld er mit dem Rennen sammelt. Mit den Spenden finanziert er einen Inklusionstag, bei dem Menschen mit Beeinträchtigungen diverse Sport- und Spielaktivitäten ausprobieren können.

teilnehmen werde. Die Strecke des Swissman ist ebenso spektakulär wie herausfordernd: Los geht es mit dem Schwimmen bei den Isole di Brissago (3,8 Kilometer), dann geht es mit dem Rad 180 Kilometer über drei Alpenpässe und zum Abschluss kommt die Laufstrecke über 42 Kilometer bis zur Kleinen Scheidegg. Dabei müssen insgesamt über 5575 Höhenmeter überwunden werden.

... neue Prioritäten

Das sind Zahlen, die eine sportliche Extremherausforderung beschreiben. Solche Distanzen und Höhenunterschiede stehen für mich nicht unbedingt für den Willen, Grenzen zu überschreiten, sondern vielmehr für die Auseinandersetzung mit mir selbst. Dass ich resilient bin, konnte ich beweisen, aber vor einem Wettkampf wie dem Swissman sollte man grossen Respekt haben – nicht nur aufgrund der körperlichen Anstrengung, sondern auch, weil mentale Stärke gefordert ist.

“Es wird unweigerlich Momente der Zweifel, Müdigkeit und Schmerzen geben.”



Es wird unweigerlich Momente der Zweifel, Müdigkeit und Schmerzen geben. Seit meinem Unfall weiss ich, wie schnell einem der Körper Grenzen setzen kann, und genau deshalb bereite ich mich mit Demut auf den Wettkampf vor. Am Wichtigsten ist für mich nicht, die mit der Anstrengung verbundenen Schmerzen auszuhalten, sondern die tiefe Dankbarkeit dafür, dass ich mich überwinden kann, darüber hinauszugehen. Ich setze mich solchen Herausforderungen aus, weil ich darin einen Sinn sehe, weil es ein Privileg ist, sich bewegen zu können, und ich heute jede Anstrengung als Ausdruck von Lebendigkeit betrachte. Genau diese Sichtweise möchte ich in etwas übertragen, das anderen hilft.

In diesem Fall ist das sportliche Ziel jedoch zweitrangig. Zentral ist es, Spenden für die Organisation zu sammeln, damit sie ihre Projekte fortführen und echte Chancen für die Begünstigten schaffen kann. Jeder noch so kleine Beitrag erzielt spürbar Wirkung. Manchmal

Zum Abschluss des Triathlons laufen die Teilnehmenden von Brienz (BE) auf die Kleine Scheidegg – ein Marathon mit über 1500 Höhenmetern.

Körperliche Fitness ist das eine, gefordert sei aber auch mentale Stärke, sagt Roberto. «Vor einem Wettkampf wie dem Swissman sollte man grossen Respekt haben.»



sorgen die schwierigsten Erfahrungen nicht nur dafür, dass wir einen anderen Weg einschlagen, sondern eröffnen auch die Möglichkeit, für andere Menschen einen Mehrwert zu schaffen. Und genau das ist vielleicht für alle das wichtigste Ziel.»

Robertos Spendensammlung im Detail

Die Spendengelder werden eingesetzt, um einen besonderen Inklusionstag im Sportzentrum Tenero zu finanzieren, der allen offensteht. Bei diesem Anlass können Menschen mit Beeinträchtigungen jeglichen Alters mit Unterstützung von qualifizierten Fachpersonen Sport- und Spielaktivitäten barrierefrei ausprobieren. Jede Spende trägt dazu bei, dass ein einfacher Tag zu einem bedeutsamen Erlebnis für die Teilnehmenden wird, bei dem neue Freundschaften entstehen, das eigene Selbstvertrauen gestärkt und das Zugehörigkeitsgefühl unterstützt wird.

Wenn auch du Robertos Projekt unterstützen möchtest, kannst du dies auf zwei Weisen tun:

Entweder online über die folgende Plattform:



www.progettiamo.ch/progetto/?idp=4341
oder per E-Mail an: progettiamo@locarnese.ch

Dabei musst du folgende Angaben übermitteln:

- Projektreferenz «Swissman per inclusione handicap ticino»
- Personendaten (Adresse, Telefonnummer, Geburtsdatum)
- Gewünschte Spendensumme

“Innovation beginnt selten perfekt”

Innovation entsteht nicht nur in spezialisierten Teams und Laboren, sondern im Arbeitsalltag vieler Mitarbeitenden. Stimmen aus der ganzen Post zeigen, weshalb Wirkung wichtiger ist als Perfektion – und was es braucht, damit Ideen einen echten Nutzen entfalten.

Text: Ludovic Cuany



1 Weshalb braucht die Post überhaupt Innovation?

Kundenbedürfnisse, Technologien und Märkte verändern sich laufend. Innovation hilft der Post, auch morgen nützlich, bezahlbar und relevant für die Schweiz zu bleiben. Es geht nicht darum, ständig Neues zu erfinden. Stattdessen wollen wir Kundenprobleme früh erkennen und auch mit Weitsicht Lösungen entwickeln, die im Alltag der Schweizer Bevölkerung echten Mehrwert bieten.

Pascal Grieder, Konzernleiter (CEO)

2 Warum ist das Kundenerlebnis bei Innovationen so zentral?

Wer das Kundenerlebnis aus den Augen verliert, entwickelt vielleicht etwas Neues – aber nicht unbedingt etwas Nützliches. Eine Innovation ist nur dann gut, wenn sie für unsere Kundschaft eine spürbare Verbesserung bringt. Neue Lösungen sollen Dinge einfacher, schneller oder verständlicher machen.

Géraldine Brökner, Leiterin Kundenerlebnis Office (PostNetz)

3 Was ist der grösste Mythos rund um Innovation?

Viele denken, Innovation müsse gross, technisch oder spektakulär sein. Das stimmt nicht. Oft entsteht Fortschritt durch kleine, gezielte Verbesserungen. Digitalisierung kann dabei helfen, ist aber kein Selbstzweck: Etwas digital zu machen, reicht nicht, es muss für die Kundschaft oder Mitarbeitenden tatsächlich besser werden.

Kim Kordel, Leiterin Digital Excellence & AI

4 Idee oder Innovation – was ist der Unterschied?

Eine Idee ist ein erster Gedanke. Eine Innovation entsteht, wenn daraus eine Verbesserung wird, die tatsächlich und nachhaltig genutzt wird. Mein Tipp: Ideen früh teilen und diskutieren. Aus etwas Unfertigem kann mit gutem Feedback oft mehr entstehen als aus einer perfekten Idee, von der niemand erfährt. Alle können mit Ideen dazu beitragen, die Post weiterzubringen.

Daniel Gygax, Leiter Postidea (Stab UE)

Du hast eine Idee und weisst nicht, wohin damit?

Das Ideenmanagement der Post bietet den passenden Raum für grosse und kleine Ideen aus dem Arbeitsalltag. Mit Plattformen wie Postidea und Kaizen können Mitarbeitende ihre Ideen einbringen und gemeinsam weiterentwickeln.



5 Viele haben gute Ideen – und zögern trotzdem. Warum?

Oft liegt es nicht an der Idee, sondern an Unsicherheit und Zeitdruck: Fragen wie «Ist meine Idee gut genug?» oder «Passt das in den Alltag?» bremsen. In einer grossen Organisation ist es anspruchsvoll, Neues voranzubringen und gleichzeitig das Tagesgeschäft sicherzustellen. Entscheidend ist eine Kultur, in der frühe Gedanken willkommen sind und Feedback unterstützt statt blockiert. Innovation beginnt selten perfekt.

Martina Stühlinger, Co-Leitung Organisation, Führung und Kultur (Personal)

6 Zusammenarbeit über Bereichsgrenzen hinweg klingt gut – aber wie gelingt sie?

Zusammenarbeit gelingt dort, wo Transparenz und gemeinsame Ziele bestehen. Wenn sichtbar ist, wer woran arbeitet, lassen sich Ideen verbinden. So verhindern wir, dass wir Dinge doppelt entwickeln. Entscheidend sind geschaffene Zeitfenster für Austausch und gemeinsames Denken. Führungspersonen geben Orientierung: Sie setzen Prioritäten, schaffen Freiräume und prägen den Umgang mit Fehlern. Wer nur perfekte Lösungen erwartet, verhindert Lernen – und damit Innovation.

Femke Morf, Co-Leiterin EspaceLab (Stab UE)

7 Welche Rolle spielt Foresight bei der Innovation?

Innovation scheitert selten an Ideen, sondern oft an falschen Annahmen über die Zukunft. Foresight macht sichtbar, wo sich Spielregeln gerade verändern – und hilft uns zu verstehen, welche Bedürfnisse und Märkte künftig wichtig sind und wo daraus neue Chancen entstehen.

Larissa Bollmann, Foresight-Managerin (Stab UE)

Was ist Foresight?

Das Team Strategic Foresight beobachtet wichtige Entwicklungen und denkt mögliche Zukunftsszenarien für die Post mit. Mit Instrumenten wie dem Future Navigator hilft es, Chancen und Risiken früh zu erkennen und bessere Entscheidungen zu treffen.



8 Inwiefern helfen Zukunftshypothesen der Innovation?

Zukunftsthese helfen uns, Innovation gezielter zu steuern. Statt nur auf Trends zu reagieren und sich am Hier und Jetzt zu orientieren, können wir Chancen und Risiken früh abwägen. So können wir unsere Ressourcen für die Themen einsetzen, die auch künftig und langfristig relevant sind.

Pascal Stalder, Leiter InnoLEP (Logistik-Services)

9 Was braucht es, damit die Post die Zukunft nicht nur bewältigt, sondern mitgestaltet?

Beweglichkeit – primär geistig. Das heisst, mit Neugier und Mut gewohnte Sichtweisen zu hinterfragen. Dazu gehört auch ein systematischer Umgang mit Unsicherheiten. Zukunft entsteht nicht automatisch und ist keine lineare Verlängerung der Gegenwart. Wer sie mitgestalten will, muss heute beginnen, neue Wege auszuprobieren – Schritt für Schritt.

Lorenz Wyss, Leiter Innovationsmanagement (Stab UE)

Unser Innovationsmanagement

Das Team Innovationsmanagement begleitet Mitarbeitende und Teams von der Idee zur Innovation. Es schafft Raum für Austausch, Orientierung und Unterstützung.



Innovatorinnen und Innovatoren des Monats

Bei der Post entsteht Innovation überall und wird von vielen mitgetragen. Das Videoformat stellt Mitarbeitende vor, die mit Ideen, Mut und Engagement die Post voranbringen.



Endlich pensioniert

Es ist Sommer 2025. Meine Eltern stellen den Liegestuhl in den Garten, denn sie sind endlich pensioniert – hier beginnt ihre Freizeit. Was sie nicht wissen: Dies ist ein Irrtum. Dabei fing alles vielversprechend an: Nach 45 Jahren im Berufsleben hatten sie auf einmal so viel Zeit wie zuletzt, bevor sie drei Kinder in die Welt gesetzt hatten. Mit unserer Geburt machte ihre Freizeit eine Auszeit. Wir nahmen jeden erdenklichen Augenblick in Anspruch. Zuerst wahlweise mit Weinen oder Schreien. Und zuletzt halfen sie uns beim Lernen, korrigierten Texte oder spielten Taxi, damit die Masterarbeit doch noch rechtzeitig an der Uni landete.

Die Jahre zogen ins Land und die Kinder irgendwann aus. Die Eltern hatten wieder Zeit für sich – und bald darauf für neue Projekte. Kaum im Ruhestand räumten sie zuerst das Haus auf, das sich als Archiv unserer Kindheit entpuppte. Bei jedem Besuch durften wir uns durch Kisten mit gesammelten Erinnerungen wühlen. Danach renovierten sie die Küche.

Als auch das Küchenprojekt beendet war – meine Eltern machten es sich gerade auf dem Sofa gemütlich –, da kamen wir schon wieder an. Genauer gesagt das Goldschmiede-Atelier von meiner Schwester und mir. Wir beschlossen, die Zeit sei reif für eigene Gewerberäume. Was meine Eltern nicht ahnten: Dieser Entscheid wirkte sich kritisch auf ihren Ruhestand aus. Ihre angebotene Hilfe nahmen meine Schwester und ich nur allzu gerne an.

Sie boten uns den kleinen Finger. Den Rest kann man sich denken: Es begann harmlos mit Tipps für geeignete Bauunternehmen, steigerte sich zu Hilfe beim Aufstellen



“Mit unserer Geburt machte ihre Freizeit eine Auszeit.”

von Regalen und endete bei der tatkräftigen Unterstützung an der Eröffnung selbst. Aus «kurz helfen» wurden Abende und ganze Wochenenden. Die Hilfsbereitschaft meiner Eltern kannten wir noch aus früheren Zeiten. Meine Eltern, handwerklich und organisatorisch begabt, spielten schliesslich die Hauptrolle beim Projekt «Atelier».

In den drei Monaten wurde aus einer Idee ein Atelier – und aus zwei frisch Pensionierten ein kleines Generalunternehmen.

Wie gesagt: Meine Eltern sind seit einem Jahr pensioniert. Ihre Freizeit weiss nur noch nichts davon.



Olivia Vera (30) ist Slam-Poetin, Traurednerin und Autorin. Sie ist in Bern und Winterthur zuhause.



CHF 50.–
geschenkt

Das «Die anderen haben es auch»-Investment.

Erste eigene Investments sind wichtig – das erste eigene Konto auch: Jetzt SmartKids-Konto eröffnen.

postfinance.ch/smartkids

Teilnahmebedingungen unter: postfinance.ch/smartkids

 **PostFinance**

Im nächsten Pmag:
**Braucht ein gemeinsames
Lied unterschiedliche Stimmen,
um vollkommen zu klingen?**



Stadt-Land, alt-jung, Ost-West: Im nächsten Pmag treffen sich
Gegensätze zum Gespräch über das **Leben**, die **Arbeit** und die **Post**.