

P mag.

DIE POST 

FÜR MITARBEITERINNEN
UND MITARBEITER
MÄRZ 2023

Gordana Josic ist mit Leib und Seele Pöstlerin. Die Tessiner Stylistin, die seit Beginn der Pandemie bei der Post arbeitet, schätzt die Schönheit der kleinen Dinge – von einem feurigen Sonnenaufgang bis zu den bunten Fenstern der Sagrada Família. Entdecke ihre Geschichte auf der letzten Seite.

Kampagne
So zeigt die Post,
dass sie eine
Top-Arbeitgeberin ist

ChatGPT
Die künstliche
Intelligenz bei der
Post

Essen und Trinken
Wie wir uns bei der Post verpflegen

Mehr Geschichten
unter post.ch/aktuell



Mmh!

Was gibt es wichtigeres als Essen und Trinken?
Deshalb geht es in diesem Schwerpunkt um die
Verpflegung bei der Post.

4



Postmusik

Einst eine grosse Formation, steht sie heute vor dem Aus.

48

postpourri

Klimafreundlich

In Bern und Zürich stellen wir nur noch mit Elektrofahrzeugen zu.

28



Gut beraten

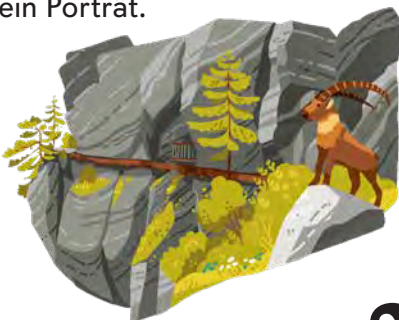
Filialen der Post werden zu Dienstleistungszentren.

22

Gesucht!

Eine Wanderfamilie für ein Porträt.

35



p
Und vieles mehr!



Guten Appetit!

Wieder einmal bin ich hin- und hergerissen: Soll ich die Salatschüssel mit Quinoa wählen? Oder doch die reichhaltigen Äplermagronen? Leichtes Mittagessen oder «Seelenfutter»? Heute entscheide ich mich für die gesunde Salatschüssel – dem Schokoladendessert später zum Kaffee kann ich allerdings nicht widerstehen ... Wann essen? Wo essen? Was essen? Mit diesen Fragen beschäftigen wir uns alle täglich. Unser Arbeitsalltag bestimmt die Antworten mit: Zum Beispiel wie viel Zeit für die Mittagspause bleibt, wann die Schicht zu Ende ist, ob ein Restaurant oder eine Bäckerei in der Nähe ist. Vor allem bei der Frage «Was essen?» spielen die persönlichen Vorlieben und Voraussetzungen eine Rolle: Was ich gerne mag, worauf ich allergisch bin, wie gross der Hunger ist, wie viel Geld ich fürs Essen ausgeben will oder kann.

Der Schwerpunkt dieser Pmag-Ausgabe ist dem Thema «Verpflegung bei der Post» gewidmet. Das Thema verbindet uns alle: Verpflegungspausen gehören zum Arbeitstag. Denn Essen und Trinken geben uns die Energie, die wir für die Arbeit brauchen.

Susanna

Susanna Stalder,
Redaktorin

Mmh!



362 926 Menüs sind im letzten Jahr in den Personalrestaurants der Post über die Theke gegangen.

Diese Zahl hat unsere Gastronomie-Partnerin SV Group erhoben – neben verschiedenen Zahlen zur Gästezufriedenheit. Doch nicht alle Mitarbeitenden haben die Möglichkeit, sich in einem Personalrestaurant zu verpflegen. Wo essen die Kolleginnen und Kollegen, die am Schalter oder in der Zustellung arbeiten oder Postauto fahren? Wie verträgt sich Schichtarbeit mit regelmässigem Essen? Kauft man sich lieber ein Sandwich oder wärmt man zu Hause gekochte Mahlzeiten in der Mikrowelle auf? Fünf Mitarbeitende erzählen auf den folgenden Seiten, wie sie sich an ihren Arbeitstagen verpflegen und was sie dabei am liebsten auf dem Teller haben. Ausserdem findest du unter anderem Tipps zu gesundem Essen, Wissenswertes zum Thema «Röstigraben» sowie ein Quiz, bei dem du Verpflegungsgutscheine gewinnen kannst.





Illustration: Kleon Medugorac

Hungrig!

Wer viel arbeitet, hat auch grossen Hunger. Die Post bietet ihren Angestellten deshalb eine reiche Auswahl an Verpflegungsmöglichkeiten. Ob Personalrestaurant oder gesunder Snack zwischendurch: Fünf Kolleginnen und Kollegen geben Auskunft über ihren Essensalltag.

Texte: Susanna Stalder, Daniela Waser, Magalie Terre und Claudia Iraoui

Fotos: Tom Huber Illustrationen: Kleon Medugorac

Hier sitze ich am liebsten», sagt Francesca Di Stasi und führt zu einem Tisch in einer der Nischen, die vom hohen und langgestreckten Raum abgetrennt sind. «Oder bei Sonnenschein am Holztisch dort drüben, von dem aus man einen Blick auf die Umgebung hat.» Pflanzen und Bäume in grossen Töpfen, viel helles Holz, farbige Stühle, eine Lounge-Ecke, Blumenvasen: Das Personalrestaurant im riesigen Briefzentrum wirkt überraschend wohnlich. Francesca arbeitet als Teamleiterin Annahme und Sortierung hier in Zürich-Mülligen und zu einem kleineren Teil auch als sogenannte «Ablöserin Materialflussmanager» im Leitstand des Zentrums. «Ich esse fast jeden Tag hier – je nach Schicht Frühstück, Mittagessen oder Abendessen.» Auch für einen Kaffee zwischendurch mag sie den Ort: «Der Kaffee schmeckt mir besser als der von der Maschine im Betrieb.» Sie mache dabei Pause vom Lärm im Betrieb, erledige Arbeiten am Laptop oder telefoniere, erzählt sie.

Sättigende Kost ist gefragt

Francescas Lieblingsgerichte im Personalrestaurant sind Ravioli oder Teigwaren mit Tomatensauce. «Klar, ich bin ja Italienerin!», sagt sie lachend. «Ausserdem sättigt Pasta gut.» Auch ein komplettes Menü in Form von beispielsweise Fleisch, Gemüse, Reis plus Suppe

findet sie ideal, am liebsten aus saisonalen Zutaten gekocht. «Wegen der körperlichen Arbeit und der ständigen Bewegung hat man jeweils richtig Hunger.» Allerdings dauert die grosse Pause während der Schicht nur eine halbe Stunde. «Das ist knapp. Viele essen darum im Pausenraum im Betrieb.» Dort gebe es einen Kühlschrank, einen Snackautomaten und eine Kaffeemaschine. Praktisch findet sie das Take-away-Angebot des Personalrestaurants – vor allem, wenn sie Dienst im Leitstand hat.

In Schicht arbeiten und sich regelmässig gesund verpflegen – geht das? Francesca erklärt, dass sie in drei Schichten arbeitet, die sich wochenweise abwechseln. Bei der Frühschicht (ab 5.30 Uhr) nutzt sie die Pause für ein Mittagessen, bei der Spätschicht (ab 14.30 Uhr) für ein Abendessen. «Schwieriger ist es bei der Nachtschicht. Ich habe da bei der Arbeit immer grosse Lust auf Süsses. Manchmal bringe ich sogar Kuchen mit», erzählt sie. «Wenn ich um 6.00 Uhr morgens Feierabend habe, bin ich sehr hungrig und gönne mir ein grosses Zmorge.» Zu Hause nimmt sie dann nur ein leichtes Mittagessen und ein spätes, nahrhaftes Nachtessen zu sich.

Raum für Geselligkeit

Das Personalrestaurant ist im letzten Jahr umgestaltet worden (siehe Infobox). Francesca schätzt das kollegiale Verhältnis zum Restaurantpersonal und die verschiedenen Möglichkeiten, sich als Gruppe zu treffen: «Es ist super, dass man zum Beispiel einen grossen Tisch reservieren kann, um das ganze Team zu einem Geburtstagskaffee einzuladen.»

Am Tag des Besuchs ist Francesca für die Spätschicht eingeteilt. Auf das Abendessen kann sie sich jedenfalls freuen: Auf dem Menüplan ist ein Pasta-Abend angekündigt.

Neu gestaltete und flexibel nutzbare Gasträume

2022 ist das Personalrestaurant der Post im Briefzentrum Zürich-Mülligen – sowie auch jenes im Briefzentrum Härkingen – umgestaltet worden. Bei den Standorten EspacePost und Engehalde war dies schon in den Vorjahren der Fall. Neu kann man sich in den Räumlichkeiten nicht nur verpflegen oder erholen, sondern sie auch für Besprechungen und Co-Working nutzen. Alle Personalrestaurants in den Paket- und Briefzentren sind seit 2022 für die Mitarbeitenden rund um die Uhr zugänglich.



Im neu gestalteten Personalrestaurant im Briefzentrum Zürich-Mülligen erzählt Francesca Di Stasi, Teamleiterin Annahme und Sortierung, warum sie hier gerne Pause macht, was sie am liebsten auf dem Teller hat und wie sich die Schichtarbeit auf den Appetit auswirkt.



Tolle Knolle:
Die Romands stehen
mehr auf Pommes,
bei den Deutschschweizern
gibts öfters Gschwellti.



LaraENZler, Bern-Wankdorf

«Wenn ich im Büro bin, verpflege ich mich praktisch immer im Personalrestaurant», sagt LaraENZler, Fachspezialistin Rekrutierungsprojekte am Standort Wankdorf. Nach einem Jobwechsel vom Zürcher Stadtzentrum ins EspacePost im Juni 2021 hatten ihr die wenigen Verpflegungsmöglichkeiten in der Umgebung zunächst Sorgen bereitet. «Das Personalrestaurant hat mich aber positiv überrascht», sagt sie rückblickend. Was Lara besonders schätzt: die vielfältigen Menüoptionen für jeden Geschmack. Rund zwei- bis dreimal pro Woche verpflegt sich die gebürtige Zürcherin im Espace – und richtet ihre Bürotage gerne nach dem Menuplan aus. «Wenn Cordon bleu im Angebot ist, freue ich mich besonders», sagt sie. Auch Dönerpizza zählt zu Laras Menü-Highlights. Für die 31-Jährige sind bei der Verpflegung am Arbeitsplatz drei Dinge besonders wichtig: frische Zubereitung, Abwechslung und angemessene Portionsgrössen. «Da ich kein Frühstück esse, muss mein Mittagessen nahrhaft sein», erklärt sie. Das Personalrestaurant im EspacePost erfülle ihre Bedürfnisse voll und ganz. Optimierungspotenzial sieht Lara beim Anstehen während der Stosszeiten. «Das ist aber verständlicherweise schwierig umsetzbar.» Ein kleiner Traum, der Laras Mittagspause versüssen würde: ein Sirupspender neben den Wassergläsern.





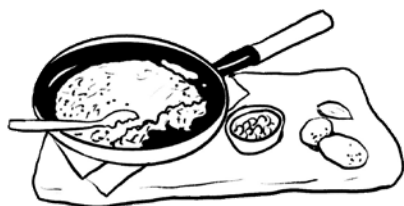
Régis Deya, La Brévine

«Ab 14 Uhr esse ich nichts mehr bis zum nächsten Tag», erzählt Régis Deya. «Das ist der Schlüssel zu meinem Idealgewicht.» Der 49-jährige Familienvater aus Frankreich arbeitet seit sechs Jahren bei PostAuto in La Brévine. Früher war er als Sportlehrer tätig. Er achtet sehr auf seine Ernährung und treibt täglich Sport. Trotzdem hat er in den ersten sechs Monaten als PostAuto-Fahrer fünf Kilogramm zugenommen. «Das war ein Schock für mich», gibt Régis zu. Die Ursache war schnell klar: Bewegungsmangel und falsche Ernährung. «Wenn man stundenlang hinter dem Steuer sitzt, verbrennt man weniger Kalorien», erklärt Régis. Also stellte er kurzerhand seine Ernährung um. Heute isst er bewusst weniger Zucker und verzichtet ganz auf verarbeitete Produkte. Wenn er Frühschicht hat, isst er am Arbeitsplatz. «Im PostAuto-Depot verfügen wir über eine kleine Küche mit Mikrowelle und Essecke», sagt Régis. Er bereitet seine Mahlzeiten zu Hause vor. Diese bestehen meistens aus Tofu, Käse, Reis oder Kartoffeln. «Eine feine Tarte zum Nachtisch darf natürlich nicht fehlen», erzählt Régis. «Wenn ich Spätschicht habe, esse ich mittags zu Hause», so Régis. Dann stehen Gemüse, Gratins, Lamm oder Suppen auf dem Speiseplan. Zwischen den Mahlzeiten isst Régis Äpfel oder Nüsse. «Ins Restaurant gehe ich nicht mehr», offenbart Régis. «Das ist nämlich einer der Gründe, warum ich zugenommen habe.» Trotzdem bereitet ihm sein Beruf als PostAuto-Fahrer Freude. «Ich mag meine Routen, die mitten durch die Natur führen – und freue mich auf einen kurzen Schwatz mit den Fahrgästen.»

**Wiese oder Wasser:
Die Deutschschweizer
essen etwas mehr
Fleisch, die Romands
mehr Fisch.**



Rösti ohne Graben:
Das Kartoffelgericht steht
in Kandersteg sowie
auch in Verbier auf dem
Speiseplan. Rösti
ist schweizweit gefragt.



Maloa Realini, 39 Jahre, LS, Teamleaderin Team Zustellung in Grancia (TI)

Pasta, Reis mit Thunfisch oder Poulet mit viel Gemüse – wenn es ums Essen geht, bevorzugt Maloa Realini, Teamleaderin Zustellung in Grancia mit dem exotischen hawaiischen Namen, einheimische Gerichte. IN der Cantine mit Mikrowelle und Kühlschrank am Sitz in Grancia treffen sich Maloa und ihre Kolleginnen und Kollegen täglich am Mittag. Es herrscht eine lockere Stimmung. «Ich nehme jeweils eine Lunchbox mit, die ich am Nachmittag des Vortags vorbereite. Es ist mir wichtig zu wissen, was ich esse. Ich investiere dafür 40 bis 45 Minuten und mache gleich etwas mehr, damit es für zwei Tage reicht», erklärt Maloa. Einige ihrer Kolleginnen und Kollegen bereiten sich eine Lunchbox vor, andere nehmen Fertiggerichte mit, die sie in der Mikrowelle aufwärmen, und wiederum andere kaufen sich eine Mahlzeit oder ein Sandwich an der nahegelegenen Tankstelle. Auch Maloa nimmt manchmal, wenn bei der Arbeit extrem viel los ist, ein schnelles Mittagessen ein. «Aber meistens versuche ich, mich ausgewogen zu ernähren: kohlenhydratreich am Mittag und dann leichter, proteinreich am Abend.» Natürlich spielt auch die Jahreszeit eine Rolle: «Im Winter brauche ich etwas Nahrhafteres und Warmes wie eine Suppe oder eine Minestrone, während ich mich im Sommer für leichtere Gerichte entscheide.»





Sandra Schmid, Wengen

«Meeresfrüchte landen bei mir bestimmt nicht auf dem Teller», offenbart Sandra. Viel lieber isst sie Kartoffelgerichte. Die gebürtige Meiringerin wohnt seit fünf Jahren im Alpendorf Wengen. «Wenn draussen der Schnee rieselt und Minustemperaturen herrschen, sitze ich gerne am wärmenden Racletteöfeli und geniesse den geschmolzenen Käse», erzählt sie. Ansonsten achtet die 33-jährige Postmitarbeitende auf ihre Ernährung. «Glücklicherweise habe ich geregelte Arbeitszeiten und kann am Mittag zu Hause essen», sagt Sandra. Entweder wärmt sie dann Essen vom Vorabend auf oder sie bereitet ihr Mittagessen frisch zu. «Ich Sorge für Abwechslung in meinem Teller», erklärt sie. «Je farbiger, desto besser.» Leckere Gemüsepfannen, Hörnli mit Salat oder «Gschwelli» kommen bei ihr regelmässig auf den Tisch. Vormittags arbeitet Sandra am Schalter der Post in Wengen und nachmittags in Lauterbrunnen. Während der eineinhalbstündigen Mittagspause bleibt ihr sogar genügend Zeit für ein kleines Nickerchen, bevor sie mit dem Zug talwärts nach Lauterbrunnen fährt. Dort bedient Sandra ab 14.30 Uhr Kundinnen und Kunden. Hinter dem Schalterbereich steht den Postmitarbeitenden eine kleine Essecke mit Mikrowelle zur Verfügung. «Diese nutzen oft die Briefträgerinnen und Briefträger», erklärt Sandra. Und wie sieht es mit der Zwischenverpflegung aus? «Ich esse selten ein Znüni oder ein Zvieri», sagt sie. «Aber ab und zu bringen mir die Portiers der umliegenden Hotels ein Gipfeli und eine Tasse Tee.»



Alles Käse:
In der Romandie
kommt vieler-
orts einmal
wöchentlich eine
Käsespezialität
auf den Tisch.
In der Deutsch-
schweiz etwas
weniger.

“Wir bauen unser Angebot an vegetarischen und veganen Gerichten laufend aus”

Claudio Schmitz, Director of Culinary Excellence bei der SV Group, zu den grossen Ernährungstrends und gesundem Essen an Arbeitstagen.

Interview: Susanna Stalder



Herr Schmitz, welche Ernährungstrends beobachten Sie zurzeit?

Die Megatrends sind Gesundheit und Nachhaltigkeit. Man will etwas für sich und die Umwelt tun. Dazu gehören Themen wie die vegane und vegetarische Küche. Heute geht es um viel mehr als um einen pflanzlichen Ersatz von Fleisch. Es geht um eine echte pflanzenbasierte Küche, bei der Hülsenfrüchte, Nüsse und Gemüse als «Stars» auf dem Teller inszeniert werden. Was auch auffällt: Die Menschen nehmen sich weniger Zeit zum Essen als früher; oft essen sie unterwegs.

Wie berücksichtigt die SV Group diese Trends in den Personalrestaurants?

Das Take-away-Angebot haben wir ausgebaut. Dabei vermeiden wir Abfall und bieten wo immer möglich Mehrwegverpackungen an. Bei der Menügestaltung orientieren wir uns am wissenschaftlichen Ansatz «Planetary Health Diet».

*Kombination aus «vegan» und «January». Organisationen und Unternehmen regen dazu an, sich während des ganzen Januars vegan zu ernähren.

Worum geht es dabei?

Alle Lebensmittel sind erlaubt, es kommt aber auf das richtige Verhältnis zwischen den Menübestandteilen an. Gemüse oder Hülsenfrüchte sind wichtig. Wir bauen unser Angebot an vegetarischen und veganen Gerichten laufend aus. Allein für den diesjährigen Veganuary* haben wir 14 neue Rezepte entwickelt. Ganz wichtig ist uns jedoch, dass unsere Gäste selbst wählen können, was sie essen. Wir wollen niemanden bevormunden.

Welche Verpflegung empfehlen Sie Mitarbeitenden, die körperlich stark gefordert sind?

Bei ihnen liegt der benötigte Energiebedarf um einiges höher als bei Büroangestellten; im Alter zwischen 25 und 51 Jahren bei einem Richtwert von ca. 3100 bis 3500 Kalorien pro Tag. Ich empfehle zum Tagesstart beispielsweise ein Müesli mit Früchten. Am Mittag eignen sich Vollwertgerichte mit hohem Gemüseanteil.



Vier Tipps von Claudio Schmitz für ein gesundes Mittagessen

1. Auf schwere oder fettreiche Speisen verzichten.
2. Achtsam essen: nicht am Schreibtisch, nicht neben der Arbeit. Sich mindestens 15 Minuten Zeit nehmen.
3. Viel Wasser oder ungesüssten Tee trinken und dadurch die Konzentrationsfähigkeit fördern.
4. Leicht verdauliche Gemüsesorten wie Zucchini, Karotten oder Sellerie bevorzugen. Zwiebeln oder Kohl können gegebenenfalls zu Blähungen führen.



Zufrieden?!

Zwischen dem 5. und 16. September 2022 führte die SV Group eine Zufriedenheitsumfrage in den Personalrestaurants und -cafeterien der Post durch. Insgesamt 1055 Besucherinnen und Besucher bewerteten ihr Restaurant. Die wichtigsten Ergebnisse im Überblick.

Text: Daniela Waser Illustrationen: Kleon Medugorac

Hohe Zufriedenheit:

Die Besucherinnen und Besucher gaben den Personalrestaurants der Post durchschnittlich 8,7 von 10 Zufriedenheitspunkten. Bei der letzten Umfrage von 2019 waren es noch 8,1 Punkte.



362 926
Menüs
gingen 2022
über die Theken
der Post-Personal-
restaurants.

Faire Preise:

Für 76 Prozent der Befragten stimmten Preis und Leistung in ihrem Restaurant sehr gut überein.

Drei Fragen an



Bruno Zehren (56),
Provider Manager IMS,
zuständig für die
Personalrestaurants

**8,7 von 10 Punkten in der Umfrage:
Die Gäste der Personalrestaurants
sind überaus zufrieden. Was hat
dazu beigetragen?**

Ausschlaggebend war die gute Zusammenarbeit zwischen der SV Group und der Post: Die SV hat das Angebot im letzten Jahr abwechslungsreicher und vielfältiger gestaltet, die Post hat gleichzeitig in eine ansprechendere Einrichtung der Gasträume investiert. Auch die lange Homeoffice-Pflicht hatte sicher einen Einfluss – die Mitarbeitenden schätzen es, wieder ein Personalrestaurant zu haben. Die Ergebnisse zeigen: Wir haben vieles richtig gemacht. Das ist ein sehr gutes Gefühl!

**Was lässt sich trotz gutem
Ergebnis verbessern?**

Unser Hauptziel ist es, die Zufriedenheit auf hohem Niveau zu halten. In Zukunft sollen die Restaurants noch stärker als Co-Working-Spaces und Aufenthaltsräume wahrgenommen werden. Ausserdem lanciert SV ein Konzept, um mitgebrachtes Essen mit Zutaten aus den Menulinien aufzuwerten – beispielsweise mit zusätzlichen Beilagen. Die grösste Herausforderung: den unterschiedlichen Verpflegungsbedürfnissen der Standorte gerecht zu werden. Da bleiben wir dran.

**Welches der Post-Restaurants ist
dein persönlicher Favorit?**

Alle! Man isst überall anders und immer gut. Ich freue mich besonders über Siedfleisch mit Kartoffeln – das habe ich für mein Leben gern. (DW)

Auswahl optimierbar:
Das Salatangebot könnte für
rund 20 Prozent der Befragten
abwechslungsreicher sein.

1 019 530 Mal
wurden die
Personalrestaurants
der Post 2022
besucht.

**Freundlich
bedient:**
98 Prozent der
Befragten
schätzten die
Freundlichkeit
der Mitar-
beitenden
ihres Restaurants
als sehr
hoch ein.

**419 571
Kaffees**
wurden in
den Cafeterien
der Post
im Jahr 2022
getrunken.





Wohlbefinden erreicht:
93 Prozent der Befragten fühlten sich sehr wohl in ihrem Restaurant.

98 750 Kilogramm Gemüse wanderten 2022 durch die Hände des Küchenpersonals.

Leichte Verbesserungswünsche:

Rund 25 Prozent der Befragten sahen beim Geschmack der warmen Speisen Verbesserungspotenzial.

Blitzblanke Räumlichkeiten:

Die Sauberkeit der Restaurants wurde von 97 Prozent der Befragten als sehr hoch eingestuft.

Gemütlich gestaltet:

76 Prozent der Befragten gaben der Einrichtung ihres Restaurants Bestnoten.

Gesund und günstig essen. Angebote für Mitarbeitende der Post

Zusätzlich zu den verschiedenen Personalrestaurants der Post stehen den Postmitarbeitenden externe Restaurants mit vergünstigten Angeboten zur Verfügung: schweizweit in 160 Coop-Restaurants (10 Prozent auf die Gesamtkonsumation), zu postinternen Preisen in Restaurants der SBB (schweizweit), Swisscom (schweizweit), PostFinance-Arena-Restaurants (Bern). Noch mehr Restaurants in der ganzen Schweiz – mit günstigeren Angeboten für Postmitarbeitende – sind unter Postweb/die-Post/Standorte ersichtlich. Eine weitere Verpflegungsmöglichkeit für die Mitarbeitenden der Post bieten die rund 190 Dallmayr Snack- und Kaltgetränkeautomaten. Diese befinden sich an allen Standorten der Post – und sind ideal für den kleinen Genuss ohne Wartezeiten. (MT)

Quiz

Verrate uns die richtigen Antworten und gewinne mit etwas Glück einen von drei Verpflegungsgutscheinen im Wert von 50 Franken. Tipp: Die Antworten findest du auf den Schwerpunkt-Seiten.



Text: Daniela Waser Illustration: Kleon Medugorac

1. Gästezufriedenheitsumfrage:
Wie viele Prozent der Befragten waren mit der Sauberkeit ihres Restaurants sehr zufrieden?

- a) 97 Prozent
- b) 88 Prozent
- c) 75 Prozent

2. Wie viele Kaffees wurden 2022 in den Post-Cafeterien verkauft?

- a) 1005 567
- b) 419 571
- c) 668 463

3. Wer isst mehr Käse?

- a) Deutschschweizerinnen und Deutschschweizer
- b) Romands
- c) Beide gleich

4. Wie lange ist das Personalrestaurant in Zürich-Mülligen täglich für die Mitarbeitenden zugänglich?

- a) Von 6 bis 18 Uhr
- b) Rund um die Uhr
- c) Von 9 bis 16 Uhr

5. An welchem wissenschaftlichen Ansatz orientiert sich SV bei der Menügestaltung?

- a) New Vegan Diet
- b) Paleolithic Diet
- c) Planetary Health Diet

6. Was isst Régis Deya zwischen den Mahlzeiten?

- a) Schokolade
- b) Äpfel und Nüsse
- c) Bananen und Trockenfrüchte

Du möchtest am Quiz teilnehmen?

Dann sende bis zum 14. April 2023 ein E-Mail mit dem Betreff
«Quiz Pmag 1/2023», den richtigen Antworten
sowie deinem Namen und deiner Adresse an redaktion@post.ch.
Nur für Mitarbeitende der Post.

postpourri

Wichtiges für dich

“Die Post hat ein anspruchsvolles Jahr gut gemeistert”

Die sehr volatile Welt- und Wirtschaftslage und die damit verbundene Zinswende haben das Ergebnis 2022 stark beeinflusst: Betriebsergebnis und Gewinn liegen wie erwartet tiefer als im Vorjahr – bei einem stabilen Betriebsertrag. Die Post hat die Herausforderungen insgesamt gut gemeistert. Das Umfeld bleibt aber weiterhin sehr anspruchsvoll.

Alex Glanzmann, wie sieht deine Kurzbilanz als Finanzchef der Post zum Jahr 2022 aus?

2022 war ein aussergewöhnliches Jahr: ein sprunghafter Anstieg der Teuerung, die Zinswende, Krieg in Europa, weltweite Lieferengpässe usw. Die geopolitische und makroökonomische Lage hat das Ergebnis stark beeinflusst. Mit Blick auf die sehr anspruchsvollen Rahmenbedingungen sind wir mit der erbrachten Leistung zufrieden.

Warum hat die Post weniger Pakete und Briefe verarbeitet?

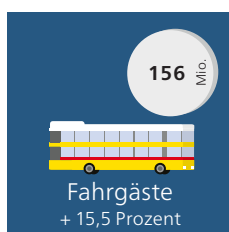
Der Krieg und die Teuerung drückten auf die Konsumentenstimmung, die Menschen bestellten dadurch weniger online. Produkte waren aufgrund von weltweiten Lieferengpässen nicht oder nur verzögert lieferbar. Das hat die Entwicklung der Paketmengen gebremst. Der langfristige Trend zum Onlinehandel hält indessen an. Deshalb bauen wir unsere Infrastruktur wie geplant aus. Klar ist aber auch: Einen Rückgang von 4 Prozent bei 194 Millionen Paketen im Jahr 2022 steckt die

Post nicht einfach weg, wenn die Produktionskosten steigen und die Preise gleichbleiben.

Bei den Briefen sind wir zwar immer noch bei eindrucklichen 1745 Millionen zugestellten Briefen, aber auch hier: Die Menge geht Jahr für Jahr zurück. Deshalb investieren wir in die digitalen Lösungen von Kommunikations-Services.

Zum Schluss: Wagst du einen Blick in die Zukunft?

Prognosen waren noch selten so schwierig wie in der aktuellen Welt- und Wirtschaftslage. Die Herausforderungen bleiben also bestehen. Aber die Post ist finanziell gesund. Wir können und wollen in bedürfnis- und zukunftsgerichtete Angebote für unsere Kundinnen und Kunden investieren. Darauf beruhen die Strategie und das eigenfinanzierte Geschäftsmodell der Post. Das ist unser Auftrag und unsere Verantwortung gegenüber der Bevölkerung, der Wirtschaft und auch gegenüber unseren Mitarbeitenden. (GH)





Gesamtarbeitsverträge verlängert

Die Vereinbarung Dach-GAV und die beiden Firmen-GAV Post CH und PostFinance AG werden um ein Jahr verlängert. Das haben die Sozialpartner Post, die Gewerkschaft syndicom und der Personalverband transfair gemeinsam entschieden.

Die aktuell gültigen Verträge bleiben damit bis zum 31. Dezember 2024 in Kraft. Einzelne GAV-Bestimmungen können im Verlängerungsjahr im gegenseitigen Einvernehmen und im Sinne der betrieblichen Bedürfnisse angepasst werden. Damit bietet die Post ihren rund 30 000 GAV-Mitarbeitenden in wirtschaftlich herausfordernden Zeiten weiterhin faire und stabile Rahmenbedingungen.

Die Sozialpartner werden die zur Verfügung stehende Zeit nutzen, um die Verhandlungen für den nächsten GAV 2025 vorzubereiten: Diese starten voraussichtlich in der zweiten Hälfte dieses Jahres. Der Firmen-GAV PostAuto gilt weiterhin bis Ende 2024 und wird separat verhandelt. (SM)



Mehr Informationen zu GAV Post CH /
GAV PostFinance AG

Vereinbarung Dach-GAV

Die Vereinbarung Dach-GAV regelt die Zusammenarbeit zwischen den Sozialpartnern. Dazu gehören insbesondere die gegenseitigen Rechte und Pflichten sowie die Bestimmungen über die Kontrolle und Durchsetzung des GAV.

Firmen-GAV Post CH und PostFinance AG

Die beiden Firmen-GAV regeln die konkreten Anstellungsbedingungen für die Mitarbeitenden der folgenden Unternehmen: Die Schweizerische Post AG, Post CH AG, Post CH Netz AG, Post CH Kommunikation AG und PostFinance AG.

Post erhöht Lohnsumme um 2,5 Prozent

Die Mitarbeitenden im Gesamtarbeitsvertrag (GAV) der Post und von PostFinance erhalten mehr Lohn: 2023 stehen 2,5 Prozent der Lohnsumme für Lohnmassnahmen zur Verfügung. Das haben die Sozialpartner Post, die Gewerkschaft syndicom und der Personalverband transfair verhandelt. Wie hoch die Lohnerhöhung für die einzelne Person ausfällt, ist abhängig vom individuellen Jahreseinkommen und dem Beschäftigungsgrad. Beim verhandelten Resultat berücksichtigen die Sozialpartner den Umstand, dass Mitarbeitende mit tiefen Einkommen überdurchschnittlich von den stark gestiegenen Lebenskosten betroffen sind. Die Lohnmassnahmen werden mit dem April-Lohn umgesetzt. Davon profitieren rund 30 000 GAV-Mitarbeitende der Post und von PostFinance. Die Lohnbänder im GAV werden bereits vor der Lohnrunde um 3 Prozent angehoben. (MSB)

“Die Post – agil wie ein Schnellboot”

In seinen 13 Jahren bei der Post hat Dieter Bambauer, ehemaliger Leiter PostLogistics, voller Ideen zahlreiche Projekte umgesetzt. Nun ist er in Pension und nimmt uns mit auf eine Reise zu den wichtigsten Stationen seiner Post-Karriere.

«Mein Herz schlug immer fürs Paketgeschäft. In einem umkämpften Marktumfeld haben wir es geschafft, unseren Marktanteil weiterzuentwickeln und die Basis dafür zu legen, dass heute über 200 Millionen Pakete pro Jahr in hoher Qualität sortiert und zugestellt werden. Als ich 2012 quasi die My Post 24-Automaten erfunden habe, befürchtete der damalige Leiter Poststellen, ich würde sein Geschäft kaputt-machen. Heute sind die Automaten völlig selbstverständlich Teil der diversen Zugangspunkte.

Ich konnte zudem gemeinsam mit meinem Team den erfolgreichen Turnaround in der Güterlogistik realisieren und auch aus Post Company Cars ein wettbewerbsfähiges und profitables Flottengeschäft entwickeln. Trotz anfänglichen Gegenwinds haben

wir 2017 E-Fahrzeuge für die Paketzustellung eingeführt. Dank ihnen werden heute immer mehr Päckchen klimafreundlich zugestellt. Ich habe ein Faible für Elektroautos und bin als einer der Ersten in der Schweiz ein solches gefahren.

Ich blicke zurück auf eine spannende und erfolgreiche Zeit. Für mich war und ist die Post agil wie ein Schnellboot, denn sie plant vorausschauend und kann deshalb rechtzeitig agieren, statt zu reagieren. Die Post-DNA ist stark, sie schützt in allen Krisen. Der Schlüssel zum Erfolg sind dabei die Mitarbeitenden, die besten der Welt. So bin ich stolz, dass mein Sohn jetzt auch zu den Gelben gehört. Er hat letztes Jahr seine Lehre als Automatiker abgeschlossen und arbeitet im Briefzentrum Mülligen.

Heute habe ich noch verschiedene Engagements im Logistikumfeld und widme mich nebenbei vor allem meinem Hobby, dem Handwerken. Zu Hause in Rapperswil habe ich eine Werkstatt voller moderner Werkzeuge. Restaurieren, konstruieren und bauen, das erfüllt mich sehr. Zusammen mit meiner Partnerin plane ich zudem eine Reise nach Alaska.» (GÜ)



13 Jahre stand Dieter Bambauer im Dienst der Schweizerischen Post, 11 Jahre davon als Leiter PostLogistics und Mitglied der Konzernleitung. Danach verantwortete er die Güterlogistik, bis er Ende 2022 in den Ruhestand trat. Anfang 2023 gründete er eine Beratungsfirma.



Innovator

Pakete gehen in die Luft

Was tun, wenn es an Platz fehlt und es am Boden schlicht zu eng wird? Wohin dann mit den Paketen? Genau diese Herausforderung stellt sich der Post bei der Verarbeitung von morgen. Beim Wohnungsbau weicht man für Platzgewinn in die Höhe aus. Bewährt sich dieser Trick auch in der Paketsortierung und hat er Zukunft? Die Zeichen dafür stehen gut, wie unser Innovator Lucas Heusser weiss. Der Verantwortliche für neue Konzepte bei Logistik-Services Operations berichtet aus dem Briefzentrum Härkingen. (IK)



Erfahre im Video, was es braucht, damit Pakete in die Luft gehen, um platzsparend und effizient auf ihr Ziel sortiert zu werden.

99,3 %

der B-Post-Briefe haben ihr Ziel im Jahr 2022 pünktlich erreicht.

Die Zahl bleibt konstant im Vergleich zu 2021 und liegt weiterhin +2,3 Prozentpunkte über dem im Postgesetz vorgeschriebenen Ziel.

Die anderen Zielwerte bei der Zustellung von Briefen und Paketen hat die Post ebenfalls übertroffen.

Im Detail: **96,9 Prozent der Economy-Pakete** wurden innerhalb der festgelegten Frist geliefert, während bei den **Priority-Paketen in 95,7 Prozent** der Fälle eine rechtzeitige Zustellung erfolgte. Zudem sind **97,2 Prozent der A-Post-Briefe** rechtzeitig in den Briefkästen angekommen. Alle diese Werte sind im Vergleich zu den letzten Messungen gestiegen.

Erstmals wurde auch die **Pünktlichkeit bei der Zustellung von abonnierten Zeitungen** erfasst. Mit **98,8 Prozent** haben wir den Zielwert von 95 Prozent übertroffen.

Danke an alle für diese starken Leistungen! (LC)

Zufriedene Kundinnen und Kunden

Die Mitarbeitenden der Post leisten gute Arbeit. Das zeigt die Befragung zur Kundenzufriedenheit 2022.

Seit 23 Jahren misst die Post die Zufriedenheit von Privat- und Geschäftskunden. Das Fazit der Befragung 2022 lautet: Die Kundinnen und Kunden sind zufrieden mit der Post und ihren Dienstleistungen. Sogar «sehr zufrieden» sind sie etwa mit der Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft der Pöstlerinnen und Pöstler, wenn sie Sendungen abholen. Ein «Sehr zufrieden» gibt es auch für die TWINT und PostFinance App von PostFinance oder für PostAuto – insbesondere, was das Fahrpersonal oder das Sicherheitsgefühl der Fahrgäste betrifft. Alle liegen sie deutlich über 80 Punkten, was sehr hohe Werte sind.

Mit den Vorjahren vergleichen lassen sich die diesjährigen Resultate aber nicht, weil die Post die Berechnungsmethode ihrer neuen Konzernstruktur angepasst hat. Es handelt sich um eine sogenannte «Nullmessung». (TH)

Die Resultate in der Übersicht

Geschäftsfeld Logistik und Kommunikation
(Logistik-Services, Kommunikations-Services und PostNetz): **74 Punkte («zufrieden»)**

Geschäftsfeld Finanzdienstleistungen (PostFinance):
78 Punkte («zufrieden»)

Geschäftsfeld Personenverkehr (PostAuto):
80 Punkte («sehr zufrieden»)

Die sieben strategischen Stossrichtungen von LS7. Darunter befindet sich auch die Qualität.



Dranbleiben, um die Spitze zu verteidigen

Die Post ist die Nummer eins der Branche, wenn es um den Service geht – doch die Konkurrenz folgt uns stets dicht auf den Fersen. Damit die Post nicht überholt wird, braucht es auch an der Spitze weiterhin viel Engagement. Ein wichtiger Teil davon sind die aktuell laufenden Schulungen aller Mitarbeitenden bezüglich Servicequalität.

Es ist klar: Die Lieferung muss möglichst schnell und sicher von A nach B kommen. Eine offensichtliche Dienstleistung, die entsprechend auch Konkurrenten auf den Plan ruft. «Schnell sein können alle. Unser Alleinstellungsmerkmal können die Mitbewerber jedoch nicht so schnell nachmachen: die Servicequalität», sagt Projektleiter Manuel Principe.

Aus diesem Grund dürfe man sich trotz Top-Resultaten bezüglich Kundenzufriedenheit nicht ausruhen. Um dies sicherzustellen, laufen grossflächige Schulungen. Begonnen wird mit «Mein

Auftreten ist sauber und korrekt», weitere Themen wie Freundlichkeit und Verhalten im Strassenverkehr folgen. Mit Präsentationen und Rollenspielen wird die Wichtigkeit des richtigen Auftretens in der Dienstbekleidung und eines engagierten Kundenservices thematisiert. Principe meint: «Wir erfinden das Rad nicht neu, aber das Thema wird immer wichtiger. Je länger je mehr ist es so, dass ein Teil der Kundschaft kaum mehr in die Filialen geht. Der Kontakt zur Pöstlerin und zum Pöstler stellt für viele oft den einzigen Berührungspunkt zur Post dar.» (SR)

Aus Filialen werden Dienstleistungszentren

Je digitaler unsere Welt, desto grösser unser Wunsch nach persönlicher Beratung – besonders bei komplexen Themen. Diesem Bedürfnis entspricht die Post und baut ihre Filialen zu Dienstleistungszentren aus. Mit ihrem dichten Filialnetz, ihrer Kundennähe und dem Vertrauen, das sie in der Öffentlichkeit geniesst, ist sie geradezu prädestiniert dafür.

Text: Gabriel Ehrbar Fotos: Adrian Moser, Adrian Brand, Loan Schläppi

Viel los in Ninas und Pauls Leben: gemeinsame neue Wohnung, Hochzeit im Sommer, Kinderglück auch bereits im Anmarsch. Das macht Freude, aber nicht nur. Das wird den beiden so richtig bewusst, als sie in der Filiale der Post stehen. Neben der Adressänderung mit Nachsendung bitten sie die Mitarbeiterin am Schalter, die Mietkaution – immerhin ein paar Tausend Franken – an ihren neuen Vermieter zu überweisen. «Geld, das einfach brachliegt», denken sie sich zähneknirschend, «aber was sollen wir tun?»

Umso erleichterter sind sie, als sie die Verkaufsberaterin auf die Alternative mit einer Mietkaution ohne Bankdepot hinweist und ihnen eine Broschüre von SwissCaution abgibt, damit sie mit der Post-Partnerin direkt in Kontakt treten können. Und das Beste: Mit Blick auf das Kautionsgeld, das die beiden jetzt quasi sparen, vermittelt sie ihnen gleich noch einen Beratungstermin bei der in der Filiale anwesenden Beratungsperson von PostFinance.

Als Nina und Paul die Post nach einer halben Stunde verlassen, wird Ihnen nicht nur die Post nachgesendet. Die Mietkautionsversicherung ist aufgelegt – und mit dem Geld, das für diese eigentlich vorgesehen war, haben sie ein Sparkonto bei PostFinance für den Nachwuchs in spe eröffnet. Nicht genug: Für den Versand der Hochzeitseinladungen haben sie gleich noch schöne Brief-

marken besorgt. Wer weiss, vielleicht stehen sie im Herbst aufs Neue in der Filiale der Post – wenn sie eine Krankenversicherung für die ganze Familie brauchen. Auch die gibts bei der Post, inklusive Beratung verschiedener Krankenversicherer. Alles unter einem Dach.

Beginn einer Erfolgsgeschichte?

Was vor ein paar Jahren noch als Utopie abgetan worden wäre, ist heute Realität. Die Filialen der Post wandeln sich zu Dienstleistungszentren. Tommy Baur, Leiter PostNetz, ist überzeugt: «Die Menschen haben gerade in unserer digitalen Welt ein Bedürfnis nach persönlichem Kontakt und individueller Beratung.» Hier kann die Post unterstützen: Mit ihren rund 800 eigenen Filialen kann sie Standorte anbieten, wenn Banken, Versicherungen oder Behörden einen weiteren physischen Kontaktpunkt wollen. Die Mitarbeitenden der Post stehen für die persönliche Beratung zur Verfügung. Kundinnen und Kunden können am gleichen Ort also nicht nur Pakete und Briefe aufgeben, sondern sie erhalten auch ein umfassendes Beratungsangebot.

Nachdem PostFinance bereits seit Jahren als Partnerin in den Filialen der Post präsent war, ging es im April 2022 so richtig los: SwissCaution, die führende Anbieterin von Mietkautionsversicherungen ohne Bankdepot, verlängerte den Vertrag mit der Post. Im Juli stiegen die Krankenversiche-



rungen Sympany und Assura ein, gefolgt von der Migros Bank, Cornèr Bank und der Hypothekarbank Lenzburg. Nicht nur Versicherungen und Banken haben den Wert des physischen Netzes erkannt. Seit dem 1. Februar 2023 unterstützen und beraten die Mitarbeitenden der 17 Filialen der Post im Kanton Jura die Bevölkerung, wenn sie sich am virtuellen Schalter des Kantons anmelden oder die Onlinedienste der kantonalen Verwaltung benutzen will.

Tommy Baur ist begeistert: «Ich war überrascht, wie viele Kunden-Leads wir bereits in den ersten Wochen und Monaten generiert haben.

Das hat mich sehr gefreut – nicht nur mich, sondern auch unsere Partner. Das ist noch fast wichtiger.» Dass das Partnermodell eine Erfolgsgeschichte werden könnte, stützt auch eine erste Kundenumfrage. Zwei Drittel der Befragten begrüßten, dass sich die Post in ihren Filialen Partner an Bord holt.

Und welche erste Erfahrungen haben unsere Mitarbeitenden und Partner in den Filialen gesammelt? Wie erleben sie die Zusammenarbeit im Alltag? Erfahre mehr dazu auf den nächsten Seiten.

Wie hat sich Ihre Präsenz in der Filiale bis jetzt bewährt?



Stefanie Wampfler
Kundenberaterin im Aussendienst der
Assura SA im PostParc Bern

Die Rückmeldungen unserer Kundschaft in der Beratungsbox waren durchs Band positiv. Für uns als Beratende ist die Box im PostParc in Bern eine sehr gute und erfolgsversprechende Möglichkeit, neue Kundinnen und Kunden zu gewinnen und die Assura bekannter zu machen.

Sehr angenehm. Wir pflegen einen offenen und informativen Austausch. Wir erhalten Antworten auf unsere Fragen. Umgekehrt informieren wir die Kolleginnen und Kollegen der Post auch gerne über die Assura.

Ich erhoffe mir von der Zusammenarbeit, dass beide Seiten weiterhin voneinander profitieren können. Der Beginn war vielversprechend. Daher sind wir zuversichtlich, was die weitere Zusammenarbeit anbelangt.

Wie läuft die Zusammenarbeit mit den Kolleginnen und Kollegen der Post?



Adrian Affolter
Berater Privatkunden Migros Bank,
Filiale der Post Köniz

Wir haben bereits einige Interessenten beraten und Lösungen aufgezeigt. Es ist für mich schön zu sehen, wie meine Beratungskompetenz und die Dienstleistungen der Migros Bank Anklang finden. Weiter freut es mich, dass die Zusammenarbeit in den Filialen der Post die Reichweite der Migros Bank erhöht.

Ich habe sympathische und offene Menschen kennengelernt. Die Motivation, unser Angebot an Postkundinnen und -kunden zu vermitteln, empfinde ich als gross. Auch der Austausch neben dem Tagesgeschäft ist unkompliziert und freundlich.

Die Mitarbeitenden der Post sind bei dieser Zusammenarbeit die Türöffner. Mit ihrem Engagement und der Freude am Vermitteln sind wir alle erfolgreich. Zusammen bringen wir die Migros Bank den Menschen näher und begeistern sie mit unserer Beratung. Das wünsche ich mir.

Was wünschen Sie sich für die weitere Zusammenarbeit?



Yannick Gyger Kundenberater
Kundenberaterin im Aussendienst
der Assura SA im PostParc Bern

Die Präsenz in der Post ist für Assura sehr positiv, denn dank unserer Beratungsbox in der Filiale kommen öfters Kundinnen und Kunden vorbei, die nur kurze Fragen oder Anliegen haben. Da wir die meisten Fragen schnell und kompetent beantworten können, bekommen wir sehr oft positives Feedback von genau diesen Leuten.

Die Zusammenarbeit läuft aus meiner Sicht hervorragend. Wir haben alle einen respektvollen Umgang miteinander. Auch die Gespräche, in denen es einmal nicht ums Arbeiten geht, sind immer sehr angenehm und spannend.

Für die weitere Zusammenarbeit wünsche ich mir natürlich noch mehr gute Leads und Neukundinnen und -kunden, die wir beraten dürfen. Vor allem wünsche ich mir, dass die zwischenmenschliche Basis der Mitarbeitenden von beiden Seiten so bestehen bleibt.

Wie gut klappt die Zusammenarbeit mit den Partnern?



Jessica De Roma
Kundenberaterin der Postfiliale Baden,
Sympany-Beratungsfiliale

Die Zusammenarbeit funktioniert gut. Wir unterstützen uns gegenseitig. Man sieht jedoch, wie unterschiedlich es in der Privatwirtschaft abläuft. Entscheidungen werden dort sehr schnell getroffen.

Die Arbeit ist vielseitiger und abwechslungsreicher geworden.

Die Reaktionen sind vor allem positiv. Die Kundinnen und Kunden sind jeweils froh, wenn man sie auf die Partnerangebote aufmerksam macht.

Wie hat sich deine tägliche Arbeit verändert?



Fatime Nexhipi
Stvertretende Teamleiterin, Postfiliale
Genève Mont-Blanc, Sympany-
und Migros Bank-Beratungsfiliale

Die Zusammenarbeit läuft gut. Die Beraterinnen und Berater von Sympany haben sich sehr gut integriert und haben immer ein offenes Ohr. Sie helfen, wann immer sie können.

Die Beraterinnen und Berater der Migros Bank sind sehr offen und äusserst kompetent auf ihrem Gebiet. Es gibt noch einiges zu verbessern, damit sich Alle in der Beratung sicher fühlen und die Abläufe verstehen. Aber es geht in die richtige Richtung. Ich konnte zwei neue Gebiete und Unternehmen kennenlernen, die ich zuvor nicht kannte. Es wird noch einiges an Arbeit auf uns zukommen, aber wir befinden uns bei der Netzöffnung auf dem richtigen Weg. Wir sind für jede neue Herausforderung gewappnet.

Die Reaktionen der Kundinnen und Kunden waren mehrheitlich positiv. Die Leute wissen um die hohen Krankenkassenprämien und versuchen deshalb, den günstigsten Anbieter mit guten Leistungen zu finden. Sympany war damals in der Westschweiz noch unbekannt und deshalb war die Kundschaft offen für das Angebot. Wir hatten kaum negative Rückmeldungen. Es ist toll, wenn man in der Filiale der Post eine gewisse Auswahl hat, denn man schaut sich zwangsläufig um.

Wie haben die Kundinnen und Kunden reagiert?



Barbara Kummer
Kundenberaterin der Postfiliale
Köniz Migros Bank- und
Sympany-Beratungsfiliale

Die Zusammenarbeit klappt gut – wir unterstützen uns bei Fragen gegenseitig.

Sie ist anspruchsvoller und vielseitiger geworden. Natürlich ist eine gute Bedürfnisabklärung sehr wichtig.

Grösstenteils positiv und interessiert, aber manchmal auch etwas irritiert. Viele möchten ja nur gewöhnliche Schaltergeschäfte erledigen können. Ich denke, da braucht es noch etwas Aufklärungsarbeit.



“Eishockeytraining ist eine Lebensschule”

Früher war er Friedhofsgärtner, Bodenleger, Pflege-Praktikant und Primarlehrer. Heute ist er Eishockeytrainer und PostAuto-Fahrer. Roman Stalder hat schon viele berufliche Wege eingeschlagen. Diesem Motto ist er bis heute treu geblieben.

«In meiner Schulzeit bastelte ich im Werkunterricht Hockeytore und Goalieausrüstungen», erzählt Roman Stalder. «In jeder freien Minute spielte ich mit meinen Schulfreunden auf dem Pausenhof Unihockey.» Mit zwölf Jahren pendelte der gebürtige Spiezer mehrmals pro Woche mit dem Zug nach Kandersteg ins Hockeytraining.

«Ich war Goalie, das gefiel mir sehr», sagt Roman. Ein Jahr später schaffte er den Sprung nach oben und trainierte im Nachwuchsteam des SC Bern. Die Trainings waren hart, seine Freizeit verbrachte er grösstenteils auf dem Eis. «Irgendwann wurde es zu viel», erklärt Roman. Mit 17 Jahren hängte er seine Schlittschuhe vorläufig an den Nagel.

Heute wohnt der 39-jährige Berner Oberländer mit seiner Frau und seinen drei Buben im seeländischen Meinisberg. Beruflich kurvt Roman mit seinem Postauto den Frienisberg hoch und runter – und absolviert nebenbei die Prüfung zum PostAuto-Fahrlehrer.

Inzwischen hat er seine verstaubten Schlittschuhe wieder hervorgeholt. «Nach meinem Umzug vom Oberland ins Seeland brauchte ich eine Tätigkeit, um mich zu integrieren», erzählt Roman. «So wurde ich im Eishockeyclub meiner Kinder in Lyss Eishockeytrainer.»

Ein- bis zweimal pro Woche trainiert Roman Kinder unter neun Jahren. «Eishockeytraining ist eine Lebensschule», offenbart Roman. «Ich schnüre den Kindern die Schlittschuhe, höre mir ihre Geschichten an und fördere sie.» Manchmal ist es auch herausfordernd. «Was kann ich von den Kindern verlangen, was lasse ich durch?»

Roman probiert gerne Neues aus und gestaltet damit das Training abwechslungsreich. Was wünscht er sich für die Zukunft? «Es wäre schön, wenn der SC Lyss weiterhin in der Lage ist, sich für den Nachwuchs einzusetzen, und über genügend finanzielle Mittel verfügt, um die Infrastruktur zu erneuern.» (MT)

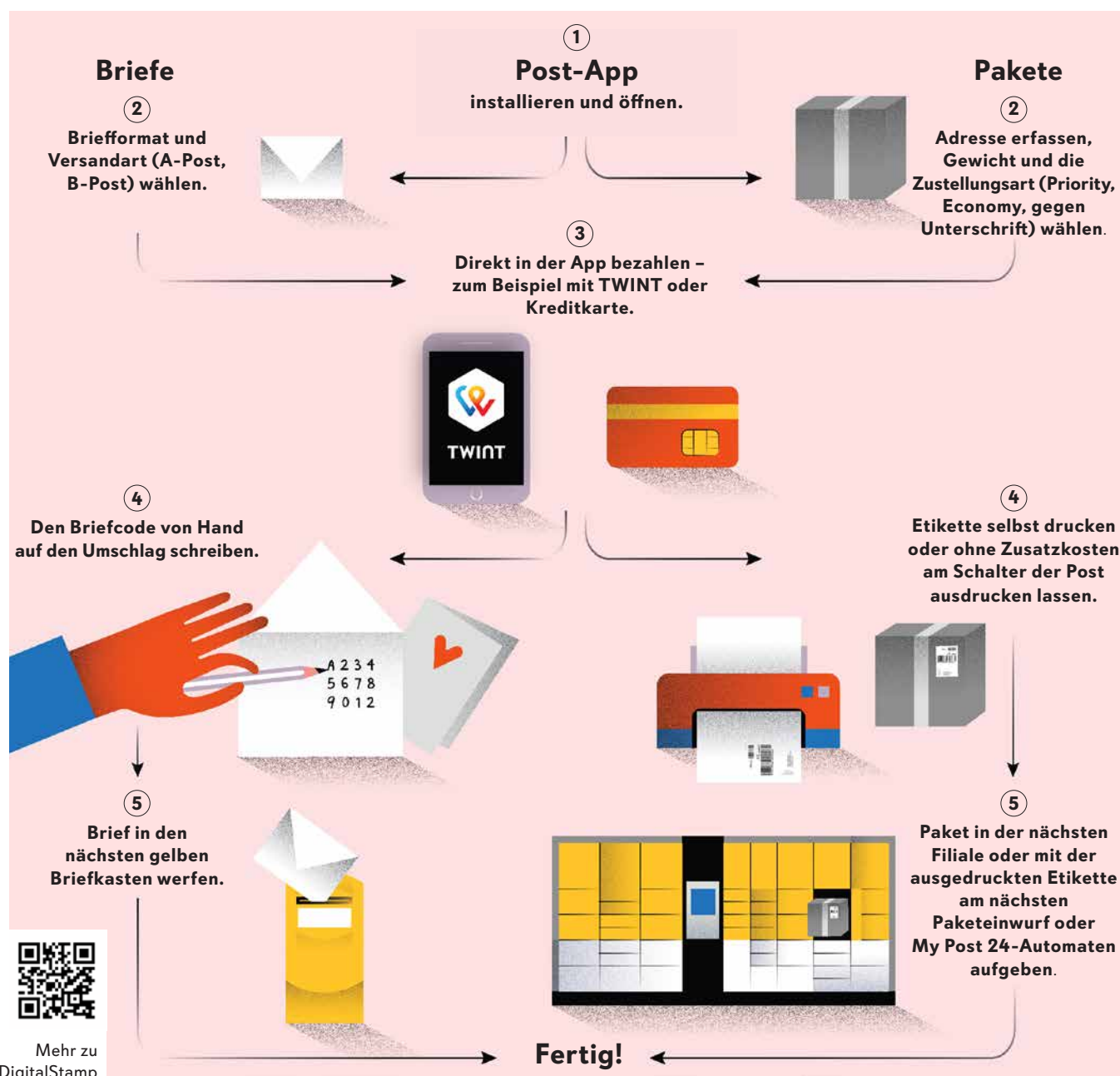
Foto: Urs Graber

Weitere
Informationen:
sclyss.ch

Frankieren, wo du willst – einfach mit dem Smartphone

Du bist zu Hause und hast keine Briefmarke zur Hand oder stehst – mit Brief, aber ohne Briefmarke – schon vor dem gelben Briefkasten? Oder brauchst du noch eine Etikette, um ein Paket zu beschriften? Egal, wo du dich gerade aufhältst: Mit DigitalStamp frankierst du deine Briefe und Pakete bequem mit der Post-App.

So funktioniert.





Emissionsfrei zustellen

Briefe stellen wir seit 2017 schweizweit emissionsfrei zu. Um ab 2030 auch die Pakete emissionsfrei ans Ziel zu bringen, treiben wir die Elektrifizierung voran.

Text: Inari Kirchhofer

Logistik-Services, Post Company Cars und Post Immobilien statten die Zustellstellen schrittweise mit Ladeinfrastruktur und Elektrofahrzeugen aus. So wächst die Elektroflotte der Post, die bereits heute die grösste der Schweiz ist. Seit Februar stellen unsere Pöstlerinnen und Pöstler in den Städten Bern und Zürich die Sendungen ausschliesslich mit Elektrofahrzeugen an die rund 340 000 Haushaltungen und Geschäfte zu. Dafür wurden 175 neue Lieferwagen beschafft. Insgesamt gelangen dieses Jahr nebst allen Briefen auch 41 Millionen Pakete schweizweit emissionsfrei ans Ziel. Ab 2025 stellen wir auch in Basel und Genf klimafreundlich zu. Auch unsere Transportpartner werden mitziehen für die vollständig klimafreundliche Zustellung ab 2030.

Weniger CO₂-Emissionen auf der Strasse

Ab 2040 soll unsere Wertschöpfungskette klimafreundlich und damit das gesamte Unternehmen netto-null sein. Ein Grossteil der Treibhausgasemissionen der Post stammt von Strassenfahrzeugen beim Transport von Gütern, Personen und Postsendungen. Für unser Ziel müssen wir und unsere Partner auch beim Transport mit Lastwagen die CO₂-Emissionen reduzieren und setzen deshalb seit 2020 und 2021 auch Lastwagen mit alternativen Antrieben ein. Kürzlich in Betrieb genommen wurden ein voll-elektrischer 40-Tonnen-Sattelzug bei Baulogistik Post und ein Wasserstoff-LKW bei unserer Tochtergesellschaft Bächle Logistics GmbH, wo im Mai zwei Elektro-LKW folgen.

Seit Anfang Februar in Bern zu sehen: das Post-Tram zur klimaneutralen Zustellung





Dario Küng (27), Projektleiter E-Mobilität in der Zustellung, ist begeistert: «Es ist ein Traumjob, zur Nachhaltigkeit der Post beizutragen, die als Logistikdienstleisterin ja einen grossen CO₂-Fussabdruck aufweist. Es motiviert mich, einen Beitrag zum Klima- und Energieziel zu leisten, denn davon können wir alle profitieren. Das ist sehr cool. Man muss weit suchen, um einen Job zu finden, bei dem man so nahe dran ist.»



Maja Ristevska (29), Zustellerin in Lausanne, stellt seit einem Jahr Briefe und Pakete mit einem Elektrodreiradroller zu. Sie findet es gut, dass die Post mit den Elektrofahrzeugen etwas für das Klima und den Planeten tut. Für ihren DX Cargo hat sie nur Lob übrig: «Die Aufladezeit ist kurz, er hat viel Platz, fährt schnell und ist wendig. Bei den Stopps muss ich nicht jedes Mal den Schlüssel drehen, sondern kann einfach vom Fahrzeug steigen.» Besonders schätzt sie den beheizten Lenker und ergänzt verschmitzt: «Bei frostigen Temperaturen noch angenehmer wäre eine ebenfalls beheizbare Sitzfläche.»



Steven Schmutz (26), stellvertretender Teamleader der Zustellstelle Ostermundigen bei Bern, meint zum neuen Renault Master E-Tech: «Als Automat ist er sehr praktisch. Ich fahre damit feiner, die Pakete rutschen weniger hin und her. Die vom Laderaum getrennte Fahrkabine lässt sich besser beheizen oder kühlen. Mein Team findet die Fahrzeuge auch tipp-top. Es hat sich schnell daran gewöhnt, sie an die Ladestation anzuschliessen und die Ladekarte für andere Nutzende im Fahrzeug zu lassen. Mit Softwareupdates konnten die Kinderkrankheiten behoben werden.» Er betont: «Es ist wichtig, dass wir mit der klimafreundlichen Zustellung konkurrenzfähig sind und dass die Beschriftung «Unser Antrieb ist grün» der Öffentlichkeit zeigt, wie wir zu einer saubereren Luft in der Stadt Bern beitragen.»

Startschuss für das grösste Elektropostauto-Netz

Zwischen Chur und Bad Ragaz werden bis im Sommer elf Batteriefahrzeuge in Betrieb sein. Es ist das bisher grösste Netz mit Elektropostautos.

Wäre die Einführung der Elektromobilität bei PostAuto ein Rennen, hätte der Kanton Graubünden die Spitze übernommen. Seit Februar fahren zwischen Chur und Bad Ragaz vier Batteriepostautos, bis im Juni werden sieben weitere folgen. So werden vier PostAuto-Linien zwischen Chur und Bad Ragaz komplett elektrisch betrieben.

Die Bündner Energieversorgerin Repower war für den Bau der Ladeinfrastruktur in den PostAuto-Depots Trimmis und Bad Ragaz sowie an den Bahnhöfen Untervaz-Trimmi und Landquart verantwortlich und liefert

die nötige Energie. Am Bahnhof Untervaz werden die Batterien der Elektropostautos via Pantograph (Stromabnehmer) zwischengeladen, der sich von oben auf das Fahrzeug senkt. Schweizweit sind neben Graubünden in folgenden Regionen Elektropostautos im Einsatz: Saas-Fee, Sarnen, Brugg, Delsberg, Sempach und Interlaken. Bis Ende 2024 sollen die ersten 100 fossilfreien Postautos auf der Strasse sein, bis spätestens Ende 2040 soll die ganze Flotte von 2400 Fahrzeugen klimafreundlich angetrieben werden. (KM)



Dreirad mit Sonnenenergie

Die Dreiräder der Zustellflotte sind alle elektrisch. Jetzt will die Post einen Schritt weiter gehen. Post Company Cars testet ein Solardach. Von Januar bis April 2023 wird geprüft, wie effizient die Solarzellen sind, wie autark die «Solar-Dreiräder» wirklich funktionieren und wie wirtschaftlich sie sind. (KM)



Egal ob Mausclick oder Poststempel – mit dir machen wir Eindruck.



Egal ob Elektro-Töff oder VR-Brille – mit dir spielen wir vorne mit.

So zeigt die Post, dass sie eine Top-Arbeitgeberin ist

Wie bringt man die Attraktivität als Arbeitgeberin mit über 100 verschiedenen Berufen in wenigen Sekunden auf den Punkt? Mit vier neuen Spots zeigen wir: Bei der Post arbeiten macht Freude – egal in welchem Beruf! Schaut rein und teilt die Spots in eurem Netzwerk.

Die Post sucht laufend neue Mitarbeitende. Dabei ist sie nicht allein. Etliche Firmen buhlen um die Aufmerksamkeit potenzieller Mitarbeitenden. Umso wichtiger ist es zu wissen, wofür unser Unternehmen als Arbeitgeberin steht. Eine Online-kampagne soll genau dies anhand von vier Kurzvideos zeigen. Die kommunikative Herausforderung: Die Post ist vielfältig und verfügt über eine grosse Bandbreite an Jobprofilen.

Witzig und würzig

Vermittelt wird die Jobvielfalt in den Spots mit typischen Postobjekten wie Paketen, DXP und Poststempeln. Eingebettet in nicht alltägliche Szenen schlagen sie mit einer Prise Humor die Brücke zur Jobvielfalt. Diese wird zudem sprachlich aufgegriffen.

Die Kampagne ist anders, frech und frisch und kommt dennoch innerhalb von 20 Sekunden auf den Punkt. Zudem transportieren die Menschen in den Spots ein gutes Gefühl, bei der Post zu arbeiten.

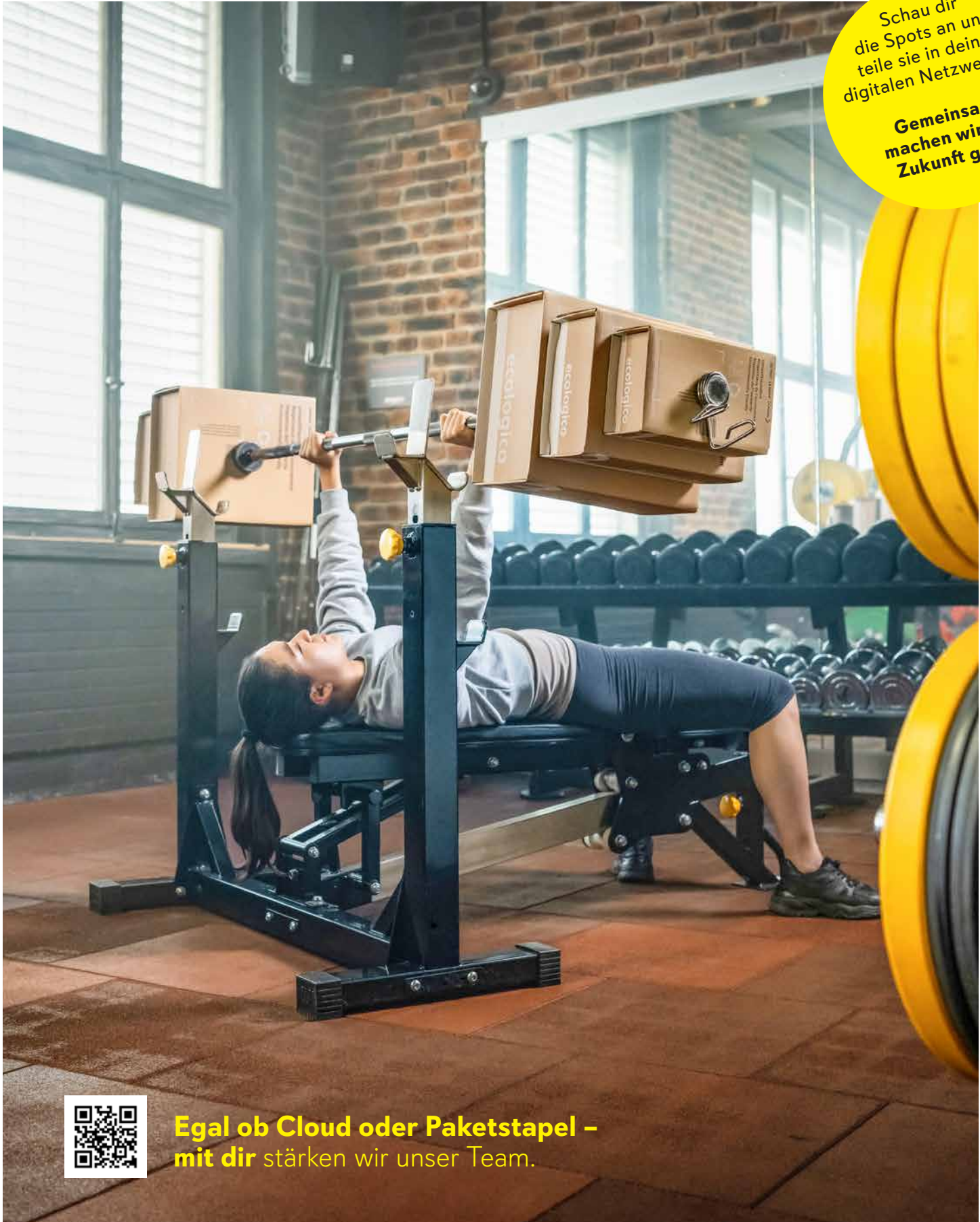
Die Post steht für Leidenschaft

Die Formulierung «Mit dir ...» knüpft dabei an die neue Arbeitgeberpositionierung an und zeigt, dass hinter der Post Menschen und ihre Leidenschaft stehen: Sie wollen etwas bewegen. Gezeigt wird dies, indem die Brücke von der persönlichen Leidenschaft der Protagonistinnen und Protagonisten zur Leidenschaft für die Arbeit bei der Post geschlagen wird.

Zu sehen sind die Spots seit Anfang März auf Bildschirmen in den Filialen von PostNetz sowie in den sozialen Netzwerken. Dazu kommt die Auspielung als Videoanzeigen auf Internetseiten. (SK)

Schau dir
die Spots an und
teile sie in deinen
digitalen Netzwerken!

Gemeinsam
machen wir die
Zukunft gelb.



**Egal ob Cloud oder Paketstapel –
mit dir stärken wir unser Team.**

People4Post: ein Gewinn für alle Beteiligten

Roman Ott und René Casagrande arbeiteten am gleichen Ort, dann trennten sich ihre Wege. People4Post brachte sie wieder zusammen.

Wie wurdet ihr wieder Arbeitskollegen?

Roman Ott: «Ich wusste sofort, dass René super zur Post passen würde. Ich habe sofort an ihn gedacht, als ich meine frühere Stelle als Leiter Service Desk West ausgeschrieben sah. Und das Handling der Kontaktaufnahme über die App mit dem Stellenangebot ist wirklich einfach.»

René Casagrande: «Wow, dachte ich, als die Anfrage kam. Schön, dass meine Persönlichkeit einen positiven Eindruck hinterlassen hat. Mit Roman konnte ich mich über die offene Stelle austauschen. Das hat mir bei der Entscheidung geholfen, mich zu bewerben.»

Wie bewertet ihr die Plattform People4Post?

Roman Ott: «Das ist ein tolles Programm! Auch in meinem Team habe ich schon Leute angestellt, die von anderen Kolleginnen und Kollegen empfohlen wurden. Ich habe schon häufiger Leute vorgeschlagen, dreimal wurde ein Arbeitsvertrag abgeschlossen.»

René Casagrande: «People4Post ist eine sehr hilfreiche Plattform, die es ermöglicht, etwa im Freundeskreis Leute direkt anzusprechen. Ich empfehle die Post als Arbeitgeberin gerne weiter.» (KL/SM)



Roman Ott, Leiter Service Management II bei IT und René Casagrande, Leiter Service Desk West

Neue IT-Mitarbeitende suchen und Gutscheine gewinnen

Für alle Bewerbungen, die du generierst, sei es über geteilte Links oder Empfehlungen, nimmst du direkt am Wettbewerb von People4Post teil. Verlost werden drei 300-Franken-Gutscheine für Digitec-Galaxus. So hilfst du mit, gute und passende IT-Mitarbeitende an die Post zu vermitteln, und profitierst von attraktiven Prämien für dich und dein Team. Das Programm People4Post macht es möglich: einfach Talentry-App aufs Smartphone herunterladen und People4Post nutzen. Mit dir können wir nur gewinnen!



Lade die Talentry-App herunter und nutze **People4Post**.

Mit Volldampf voraus!

Als erstes Dampfschiff der Schweiz brach die Guillaume Tell am 18. Juni 1823 zur Jungfernfahrt über den Genfersee auf und läutete damit ein neues Maschinenzeitalter ein. Transportierte sie werktags hauptsächlich Güter, durften am Wochenende auch Personen mitfahren. Der



Erfolg des Raddampfers verlieh der hiesigen Industrialisierung Schub. Trotz anfänglicher Skepsis merkte man bald: Was auf dem Wasser funktioniert, lässt sich auch an Land einsetzen. So fand die Dampfmaschinentechnik schon bald Anwendung in der Industrie sowie im Schienenverkehr und beschleunigte die Entwicklung der Schweiz.

Zwar gibt es von der Guillaume Tell keine Fotos und nur wenige Zeichnungen, trotzdem ist daraus 200 Jahre später eine Briefmarke im Spezialformat entstanden. Diese ist in den Filialen der Post sowie unter postshop.ch solange Vorrat erhältlich. (GE)

Mit Viva Insights die Balance finden

Keine Zeit für eine Pause oder konzentriertes Arbeiten? Abhilfe ist da: Die Post hat Microsoft Viva Insights eingeführt. Diese App gibt datenbasierte, personalisierte Einblicke in deine Tagesstruktur und macht dir Empfehlungen, wie du die Produktivität, die Zusammenarbeit und das Wohlbefinden verbessern kannst. Probiere es aus! Den Einstieg findest du im Teams in der Menüleiste (beim erstmaligen Anmelden unter den drei Punkten).

Viva Insights ist ausschliesslich für deinen persönlichen Gebrauch freigeschaltet und nur für dich sichtbar. Weder Führungspersonen noch I/T haben Einblick in deine Daten. Du entscheidest selbst, ob du Viva Insights nutzen willst oder nicht.

Microsoft Viva Insights ist eine Plattform, um Mitarbeitende in den Bereichen Gesundheit, Lernen und Zusammenarbeit zu unterstützen. Die Post hat sich bereits dazu entschieden, nebst Viva Insights auch Viva Learning einzuführen. Weitere Viva-Angebote sind in Prüfung. Mehr Informationen dazu auf der SharePoint-Seite auf MyWorkspace zu Microsoft Viva. (CH)

www.post.ch/myworkspace-viva

Nur von einem Post-PC aus zugänglich.

Illustration: iStock

SCHACH DEM KÖNIG

Save the date! Am **Freitag, 2. Juni 2023** findet im Auditorium im EspacePost Bern das grosse Post-Schachturnier statt. Hast du das Zeug, die gelbe Beth Harmon oder der gelbe Magnus Carlsen zu werden?

In der nächsten Ausgabe des Pmag stellen wir dir das Schachturnier und unseren Kollegen Afrim Fejzullahu, den Kopf hinter dem Anlass, näher vor.



Mit dir wird die Post aktiv!

Arbeiten bei der Post ist cool. Noch cooler ist es, gemeinsam zu wandern, Hockey zu spielen oder sich zum Yoga zu treffen. Die Plattform dafür ist PostActivity – und freut sich auf deine Angebote.

Nichts machen wir lieber als etwas, das wir gerne machen. Und wenn wir dabei noch Gleichgesinnte finden, umso besser. Die Plattform für alle Unternehmungslustigen in unserer Post-Community ist PostActivity. Dort findest du nicht nur alle Informationen zu anstehenden Post-Events wie zum Beispiel dem nahenden PostFestival im August 2023, sondern auch viele weitere Freizeitangebote von und für Mitarbeitende. Mit deinen Ideen, mit deinen ganz persönlichen Vorschlägen und Angeboten wird PostActivity noch aktiver! Wenn du also gemeinsam kochen willst, zum Plausch Fussball spielen, eine gemeinsame Yoga-Stunde organisieren oder zusammen Musik machen möchtest – zögere nicht! Werde Host und erfasse dein Angebot. Einfach QR-Code scannen, schon bist du auf der PostActivity-Seite. PostActivity zeigt, dass wir bei der Post noch viel mehr machen als nur arbeiten. Denn mit dir bleibt die Post aktiv. Mach die Zukunft gelb! (FG)



Hier gehts direkt zu PostActivity.

Gemeinsam joggen – eine von vielen Möglichkeiten von PostActivity

Wachrüttler für Stolpergefahren

Auf einem Stolperparcours der Suva erlebten die Mitarbeitenden des Briefzentrums Mülligen anschaulich, wie sie Stolper- und Sturzunfällen vorbeugen können.

Kurz abgelenkt, gestolpert, schon ist man hingefallen. Was meist glimpflich ausgeht, kann auch langwierige Folgen haben. In der Schweiz sind Stolpern und Stürzen Unfallursache Nummer eins – rund 64 000 Personen verunfallen pro Jahr bei der Arbeit. Ist man sich jedoch der Gefahren bewusst, lassen sich Unfälle und Verletzungen deutlich reduzieren. Im Briefzentrum Zürich-Mülligen absolvierten deshalb im November 2022 alle Mitarbeitenden – von den Lernenden bis zur Betriebsleitung – den Stolperparcours der Suva. An sieben Stationen erlebten die knapp 1000 Personen hautnah die Risiken auf unterschiedlichen Bodenbelägen und spürten, wie Zeitdruck und Ablenkung, aber auch fehlende Fitness zu mehr Unfällen führen können. «Für uns war es wichtig, nicht nur eine Infokampagne zum Stolpern zu machen», sagt Rolf Steckelisen, Leiter Sicherheit und Infrastruktur in Mülligen. «Mit dem Parcours

ist das Thema viel anschaulicher und bleibt so länger aktuell.» Gemeinsam trugen die Teilnehmenden zudem all die Stolperfallen im Betrieb zusammen. Denn auch herumliegende Kabel, nicht sorgsam gestapelte Kisten oder ungesicherte Löcher im Boden stellen ein Risiko dar.

«Der Stolperparcours war für viele ein wichtiger Wachrüttler für mehr Achtsamkeit im Alltag und für das Leitungsteam ein guter Moment, um all die Stolperfallen im Betrieb zu reduzieren», fasst Florian Mehl, Stellvertretender Leiter Sicherheit und Infrastruktur, den Erfolg des Stolperparcours zusammen und ergänzt: «Ich selbst habe mein Zuhause nun auch stolpersicherer gemacht.» (ISW)

Die Teilnehmenden erleben hautnah, welche Gefahren von Glatteis, wackeligen Platten, aber auch Treppen ausgehen können.

Weitere Informationen

Informationen zum Parcours finden sich auf der Website der Suva: [Stolperparcours | Modul mit Simulation für Betriebe \(suva.ch\)](https://www.suva.ch/Stolperparcours)

Bist Du fit auf Social Media?

Die sozialen Netzwerke sind heute ein wichtiger Bestandteil der Unternehmenskommunikation. Sie ermöglichen uns die wertvolle direkte Interaktion mit unserer Kundschaft. Als Mitarbeiterin oder Mitarbeiter kannst du einen wichtigen Beitrag leisten, indem du den verschiedenen Profilen der Post folgst und die wichtigsten Grundregeln zum Verhalten auf Social Media kennst. Bereit? Mache jetzt den Hörtetest mit unserem Quiz. Zu gewinnen gibt es ein tolles iPad Mini, praktische Air Pods sowie coole Aufsteck-Ringlichter für dein Handy. Teilnahmeschluss ist der 24. April 2023. Viel Glück!



QR-Code scannen,
mitmachen
und gewinnen!

Gesucht: Wanderfamilie!

Der Volkssport Nummer eins in der Schweiz? Na klar, Wandern! Bist du mit deiner Familie dabei? Wir suchen dich und deine Familie für ein Porträt. Ihr geht gerne wandern und die Kinder sind idealerweise zwischen fünf und zwölf Jahre alt. Toll wäre, wenn ihr nicht kamerascheu seid. Wir porträtieren euch im nächsten Pmag und begleiten euch an verschiedenen Wanderanlässen. Die Post übernimmt alle Teilnahmegebühren und Reisekosten für dich und deine Familie. Zusätzlich dürft ihr euch über einen grosszügigen Postshop-Gutschein und tolle Wander-Goodies freuen. Worauf wartet ihr? Nichts wie los! (CF)

Melde Dich
und erfahre mehr!
wandern@post.ch



SPEZIAL-ANGEBOT FÜR POST MITARBEITENDE



Wir offerieren Ihnen 20% Rabatt bei der Bestellung einer Dose Créative im Kambly Onlineshop.

Gestalten Sie Ihre individuelle Kambly Biscuit-Dose und halten Sie bleibende Erinnerungen fest. Schenken Sie Momente der Freude mit Kambly!
www.kambly.ch/shop

*Gutscheincode **PMag2023** online einlösbar unter www.kambly.ch/shop. Angebot gültig bis 30. April 2023. Code im Warenkorb einlösen.
Nicht nachträglich einlösbar und nicht kumulierbar mit anderen Aktionen und nur gültig bei der Bestellung einer Dose Créative.



RealTalk – reden wir Klartext

Am 26. Januar 2023 lancierte PostFinance ein neues Engagement: «RealTalk – Die Talkreihe, die kein Blatt vor den Mund nimmt».

Man nehme zwei spannende Persönlichkeiten unterschiedlicher Geschlechter, ein spezifisches Thema aus dem Bereich Diversität, Chancengleichheit oder Finanzkompetenz und lasse die beiden in einem moderierten Dialog Klartext reden. So das Rezept des RealTalk, der neuen Talkreihe von PostFinance. Den Auftakt machten am 26. Januar 2023 TV-Moderatorin und Schauspielerin Susanne Kunz sowie Musiker Andres Andrekson alias Stress, unter der Moderation von Viola Tami.

Sie diskutierten, teils hitzig, über das Thema «Lohngefälle – wieso Geld den Unterschied macht» und sprachen offen und ehrlich über ihre Erfahrungen. «Das Tabuthema Löhne muss gebrochen werden», forderte Susanne Kunz. Und für Stress ist als Arbeitgeber seiner Band klar: «Es geht nicht um Frau oder Mann, sondern darum, dass ich die

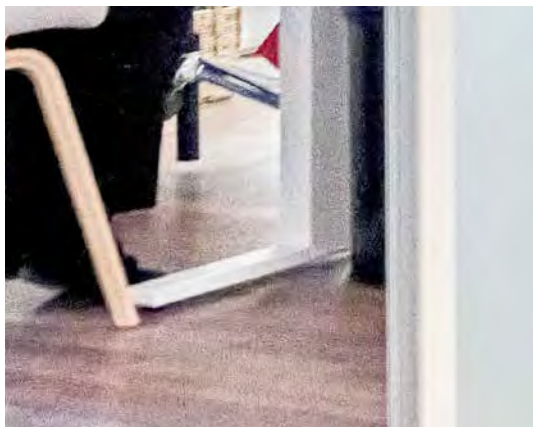
Jobs mit der oder dem Besten besetze.» Beide waren sich einig, dass es in Sachen Gleichberechtigung und Lohnungleichheit in der Schweiz zu wenig rasch vorwärtsgesht.

PostFinance hat die Serie lanciert, um Themen rund um das erfolgreiche Zusammenspiel der Geschlechter voranzubringen. Sie will eine Diskussion anregen, damit Geschlechter gleichermassen gehört, gesehen, respektiert und wertgeschätzt werden. Dies im Einklang mit den Werten und Unternehmenszielen von PostFinance, die Diversität in allen Facetten und mit Fokus auf die Geschlechtergleichstellung fördert. Die Veranstaltung findet 2023 dreimal an unterschiedlichen Veranstaltungsorten statt und ist kostenlos. (KB)

www.postfinance.ch/realtalk

Rate mal

Dieses Mal sind Adlraugen gefragt. Finde die richtige Seite, aus der dieser Bildausschnitt stammt, und schreibe uns deine Antwort an **redaktion@post.ch**, Betreff «Rätsel». Mit etwas Glück gewinnst du einen kleinen Preis.



Herzliche Gratulation ...

... an Corinne Hager aus Uster, die wie viele andere die Rätsel-frage in der letzten Ausgabe richtig löste. Bis zum Start von Nora Zimmerli als erste Fahrlehrerin von Post.Auto sind aktuell fünf Fahrlehrer im Einsatz.

Mach mit!

Schick deinen «Post-Kauderwelsch»-Begriff oder ein Foto eines kuriosen Gegenstands an redaktion@post.ch.

Eine für alle – alle mit einer

Seit Ende 2022 ist es möglich, bei PostFinance TWINT mehrere Konten anzuhängen und zwischen den gewünschten Belastungs- und Empfangskonten zu wechseln. PostFinance kam damit einem Wunsch ihrer Kundschaft nach. Die Beliebtheit der Zahlart PostFinance TWINT steigt: 2022 verzeichnete die App fast doppelt so viele Transaktionen wie im Vorjahr. (IF)



PostFinance Women's League



PostFinance engagiert sich seit über 20 Jahren im Schweizer Eishockey. Neu ist sie Haupt- und Namensrecht-Partnerin der höchsten Liga im Schweizer Fraueneishockey, der PostFinance Women's League. Das auf drei Jahre angelegte Sponsoring-Engagement soll dazu beitragen, professionellere Bedingungen zu schaffen und die Nachwuchsförderung zu stärken. Dazu braucht es zum Beispiel die Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit, bessere Trainingsbedingungen und eine gute Infrastruktur. (KB)

Yuh: Da waren es über 100 000

Ende 2022 zählte Yuh erstmals mehr als 100 000 Nutzerinnen und Nutzer. Und die Finanz-App von PostFinance und Swissquote wächst rasch weiter. Kein Wunder: Wer sich für Yuh entscheidet, verwaltet seine Finanzen digital, einfach und selbstständig. Zudem vergab Yuh als Vorreiterin noch vor anderen Banken wieder Zinsen. Noch keine Yuhserin, noch kein Yuhser? Nichts wie los: www.yuh.ch (IF)

Frag Roberto Cirillo persönlich!



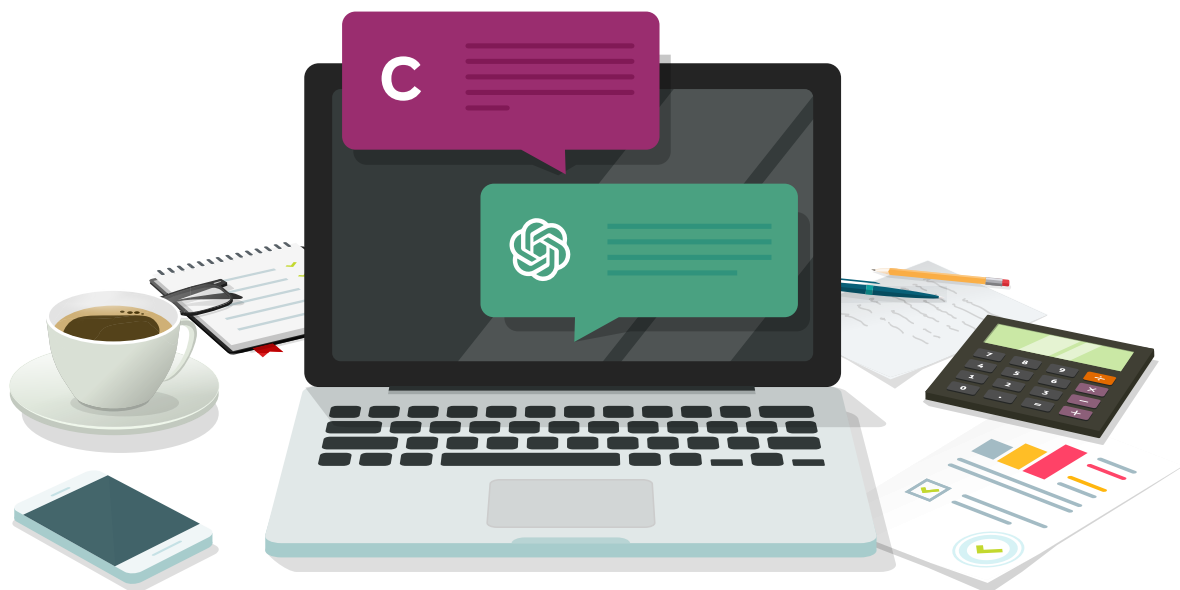
Willst du wissen, wie die Post ihre Zukunft anpackt und wie weit sie mit der Umsetzung ihrer aktuellen Strategie ist? Möchtest du erfahren, was die Post tut, um Energie zu sparen und das Klima zu schützen? Dann bist du an der Tour de Poste 2023 genau richtig! An diesen Dialoganlässen kannst du deine Fragen dem Konzernleiter Roberto Cirillo direkt stellen. Die Tour de Poste findet dieses Jahr in sechs Regionen in den Brief- und Paketzentren der Schweiz statt und wird zusätzlich als Live-Talk übertragen. Sie richtet sich an alle interessierten Mitarbeitenden.

Daten Tour de Poste 2023

21.04.2023	Cadenazzo (Italienisch)
04.05.2023	Härkingen (Deutsch)
10.05.2023	Pratteln (Deutsch)
11.05.2023	Müllingen (Deutsch)
21.06.2023	Vétroz (Französisch)
22.06.2023	Eclépens (Französisch)
28.06.2023	EspacePost Bern (Deutsch)
	Live-Stream, (Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch)



Weitere Informationen zu den Anlässen und zur Anmeldung findest du hier.



ChatGPT – was?!

Brauchst du einen Text für deine Geburtstags Einladung, ein Kochrezept für die Reste im Kühlschrank oder eine Serien-Empfehlung? Kein Problem – ChatGPT ist für dich da. Wenn es aber um sensible Informationen geht, musst du aufpassen. Denn wer weiss, wo diese überall abgespeichert werden.

Fun Fact:

Gut kennt ChatGPT die Post nicht. Auf die Frage, welches die beste Post der Welt ist, hatte er keine Antwort bereit. Frechheit, nicht wahr?!



So, aber jetzt. Bühne frei: **ChatGPT, stell dich doch kurz vor!**



Hallo zusammen, ich bin ein Computerprogramm, das dafür entwickelt wurde, menschenähnliche Sprache zu verstehen und zu generieren. Ich kann dabei helfen, Zeit und Ressourcen zu sparen, aber es ist wichtig, zu beachten, dass ich keine menschlichen Gefühle oder Kreativität habe. Daher ist es wichtig, meine Ergebnisse zu überprüfen, bevor sie in einer produktiven Umgebung verwendet werden. Ich bin hier, um euch zu helfen, und freue mich auf die Zusammenarbeit.*

*Die Vorstellung hat ChatGPT übrigens selbst geschrieben.

Was denken Lisa Weinzierl und Khalil Bawar von I/T über ChatGPT? Innovationen, Daten und künstliche Intelligenz lassen ihre Herzen höherschlagen – und doch unterscheiden sich ihre Sichtweisen, was den neuen Bot angeht.

Khalil: Hey Lisa – du hast ChatGPT ja auch schon ausprobiert. Findest du das nicht auch cool: Das Programm erledigt für uns mit wenig Aufwand sehr viel Routine-tätigkeiten und administrative Aufgaben. Auch für komplexe Herausforderungen liefert es Erstentwürfe. Eins steht für mich auf jeden Fall schon fest: **Mit ChatGPT wird 90/10 das neue 80/20.**

Lisa: Hmm, Khalil. Ich weiss nicht so recht. Ich finde es auch cool aber wir alle haben schon mal einen Satz mit «Ich habe gehört, dass ...» begonnen. Nicht wahr? ChatGPT tut genau das: Er gibt dir Infos weiter, die er «mal gehört hat». Deshalb gilt für mich: **Überprüfe die Antworten** und vertraue der künstlichen Intelligenz nicht blind. Und ganz wichtig: **Kopiere keine Antworten eins zu eins raus, ohne sie anzupassen**, sonst gehst du die Gefahr ein, die Urheberrechte Dritter zu verletzen.

Wir haben es hier mit einem **ewigen, wissensdurstigen Studenten** zu tun. Das System wird nämlich in absehbarer Zeit immer intelligenter und intelligenter. Nach einigen Feedbacks und wenig Zeit kann der Chatbot dir recht beeindruckende Antworten geben, die auf deinen eingegebenen Texten beruhen. Zudem können Nutzerinnen und Nutzer die Antworten mit Daumen hoch oder runter bewerten. Annahme: Wenn mehrere Tausend Personen angeben, dass eine Antwort nicht korrekt oder nicht mehr aktuell ist, passt der Bot sie an.

Ja, aber Achtung! Der Chatbot lernt von frei verfügbaren Daten aus dem Internet, die er eingespeist bekommt. Er ist also **nur so gut, wie die Daten, mit**

“Machen wir den Extraschritt und überprüfen die Antworten.”

Lisa Weinzierl

“Eine Million User in nur fünf Tagen. Eine Ambition, die wir bei der Post beherzigen sollten.”

Khalil Bawar

denen er trainiert wurde. Wenn diese veraltet, unvollständig, ungenau oder gar diskriminierend sind, gibt er diese so weiter. Ausserdem beruht die aktuelle Version von ChatGPT nur auf Informationen bis frühestens 2021.

Stimmt. Aber ich sag es dir: Ich wünschte, ich hätte ChatGPT während meiner Schulzeit gehabt. **Lernen war noch nie so einfach.** Wer schon immer Matheformeln oder die Relativitätstheorie verstehen wollte und zu schüchtern war, stundenlang grundlegende Fragen zu stellen, hat mit ChatGPT einen geduldischen und mehrsprachigen Helfer gefunden. Egal ob Erklärungen auf Grundschulniveau, im Fachjargon oder in Gedichtform – ChatGPT liefert dir die Infos so, wie du sie haben möchtest. Darüber hinaus kritisiert er dich nicht und ist nicht müde oder genervt, wenn du zum x-ten Mal nachfragst.

Okay, da gebe ich dir recht. ChatGPT kann wunderbar verknüpfen, wiedergeben und zusammenfassen.

Aber logisch denken? Nein. Beispielsweise sind einfache Matherechnungen kein Problem – bei kniffligeren Rätseln ist er jedoch überfordert. **Der gesunde Menschenverstand wird nach wie vor gebraucht.**



Lisa Weinzierl



Khalil Bawar

Dürft ihr als Postmitarbeitende ChatGPT ausprobieren?

Je nach Kontext kann die Nutzung eines solchen Tools ein Wegweiser auf weitere Informationen sein, aber auch zur effizienten Aufgabenerfüllung oder Weiterbildung beitragen. ChatGPT ist bei der Post jedoch nicht offiziell eingeführt. Achte deshalb darauf, keine Sicherheits-, Vertraulichkeits- oder Datenschutzvorgaben sowie Urheberrechte Dritter zu verletzen und die Nutzungsbedingungen des Anbieters einzuhalten. Melde dich im Zweifelsfall oder bei Fragen via E-Mail bei innovationenabling@post.ch.



Probieren es aus!

ENTDECKEN SIE DAS SUNRISE BENEFIT PROGRAM



Sunrise



Scannen Sie diesen QR-Code
und melden Sie sich an.

Damals

(1970)



Mit der grossen Kelle angerichtet

1970 wurde das neue Gebäude der PTT-Generaldirektion in Bern-Schönburg eröffnet. Am Tag der offenen Tür im Herbst durften interessierte Personen aus der Nachbarschaft die Räumlichkeiten besichtigen – und auch in die riesigen Töpfe der Betriebsküche schauen, wie dieses Foto aus der PTT-Zeitschrift zeigt. Die Küche, in der das Mittagessen für die Mitarbeitenden der Schönburg zubereitet wurde, war nach damals modernsten Standards eingerichtet.

Impressum

Herausgeberin

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

Chefredaktion

Marcel Suter (MS)

Art Director / Visuelles Konzept

Dieter Rösli

Redaktion

Ludovic Cuany (LC), Gabriel Ehrbar (GE), Carmen Fusco (CF), Fredy Gasser (FG), Sandra Gonseth (SG), Thomas Häusermann (TH), Claudia Iraoui (CI), Stefan Kern (SK), Inari Kirchhofer (IK), Sarah Meyer (SM), Sasa Rasic (SR), Ramona Schafer (RS), Susanna Stalder (SS), Ines Schumacher (ISW), Magalie Terre (MT), Daniela Waser (DW)

Layout

Kaspar Eigensatz, Natalie Fankhauser, Denise Maritsch

Mitwirkende

Katja Bauder (KB), Chantal Hodler (CH), Romy Blümel, Doreen Borsutzki, Ronny Steck, Evelyne Campana, Ilaria Sarti, Isabel Furrer (IF), Urs Graber, Tom Huber, Kerstin Lenz (KL), Kleon Medugorac, Katharina Merkle (KM), Patrick Salonen, Mark Sasvary, Meret Stamoulis-Bangerter (MSB), Günseli Ünlü (GÜ), Typopress Bern AG

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

Adrian Brand

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 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
gesundheitundsoziales@post.ch
Personalfonds Post:
personalfondspost.ch

gedruckt in der
schweiz

Einweihung der ersten
Berner Postmusik-Fahne
im Jahr 1927.



Der Postmusik droht das Aus

Grosse Postmusik-Kapellen gaben einst in Zürich, Basel und Lausanne den Ton an. Heute existiert davon nur noch die Berner Formation, die aufgrund von Nachwuchsmangel und eines fehlenden Probelokals über die Auflösung ihres bald 120-jährigen Vereins nachdenkt.

Text: Sandra Gurtner

Seit dem 9. April 1905 gibt es die Berner Postmusik. Ihr musikalisches Repertoire reicht vom Marsch bis zu poppigen Neuinterpretationen. Trotz grossem Können und dem einzigartigen kameradschaftlichen Zusammenhalt ist vom üppigen Glanz alter Tage nur noch wenig übrig. «Der Nachwuchsmangel setzt uns enorm zu», sagt Postmusik-Präsidentin Margret Aebersold. Die ehemalige Postmitarbeiterin war 1975 zugleich das erste weibliche Mitglied im Verein und wurde damals von manchen Herren nur mit Widerstand aufgenommen. «Das konnte Man(n) sich damals noch leisten. Heute sind wir um jeden Neuzugang froh», führt sie aus.

Majoretten und Nationalhymne

Noch in den 1980er-Jahren spielten mehr als 60 Musikerinnen und Musiker in eleganten blaugrauen Uniformen an Paraden, Festen und Anlässen. Das stattliche Musikcorps wurde sogar von der eigenen Majorettentruppe angeführt, die mit akrobatischen Einlagen ihrer Bâton-Stäbe verblüfften. Und 1995 durfte die Postmusik im Wankdorf-Stadion die Nationalhymne vor dem Länderspiel Schweiz-Deutschland spielen, die live am TV übertragen wurde.

Wie damals begeistert die Postmusik auch heute das Publikum noch mit ihren Auftritten. Und trotzdem ist die Zukunft der Formation gefährdet. Immer weniger



Die Postmusik Bern sucht Nachwuchs, besonders dringend einen Schlagzeuger oder eine Schlagzeugerin. Aber auch Bläserinnen und Bläser sind herzlich willkommen.

Du interessierst dich für eine Mitgliedschaft bei der Postmusik Bern?
www.postmusikbern.ch

Junge interessieren sich dafür und von den einst über 500 Passivmitgliedern halten noch rund 200 die Treue – jene dafür umso leidenschaftlicher. Noch so gerne würden die Musikerinnen und Musiker der Postmusik einer neuen Generation ihr Wissen weitergeben. Neben der Überalterung beschäftigt die Präsidentin noch ein weiteres Thema: «2024 läuft der Mietvertrag unseres Probelokals aus. So müssen wir neben neuen Mitgliedern auch noch einen neuen Übungsraum suchen.» Diesen Frühling wird sich zeigen, in welche Richtung es mit der Postmusik Bern weitergeht.

Milchlam- rücken aus den Pyrenäen

Eine Fastenkur hat viele Vorteile. Manche schwören darauf. So auch ich – wenigstens früher war dem so. Einer der Vorteile ist die Zeit, die man gewinnt. Denn es ist unglaublich, wie viel Zeit man mit der Nahrungsaufnahme verschwendet! Sie misst sich in Stunden – täglich. Fastet man, muss man sich etwa nicht den Kopf darüber zerbrechen, was man frühstücken möchte (oder sollte), man muss keine Lebensmittel beschaffen, keine Einkaufslisten erstellen, nicht am Herd stehen, nicht zu Tränen getriebene Zwiebeln rüsten, nicht in Pfannen rühren, keinen Abwasch erledigen, keine Restaurants besuchen, dort keine Rechnung bezahlen.

Aber wie so oft stellen sich vermeintliche Vorteile als Nachteile heraus. Denn was macht man in der Zeit, in der man nicht isst? Man denkt mit leerem und gerne böse knurrendem Magen über das Essen nach. Und man giert dem Moment entgegen, an dem man nach der Kur wieder etwas Festes zwischen die Zähne bekommt. Als ich noch fastete, nutzte ich die Mittagspause etwa, um in der Stadt zu spazieren, dort schnurstracks in die Buchhandlung zu gehen, genauer in die Kochbuchabteilung. Und da stand ich dann und blätterte mich durch die dicken Bücher, sah die prallen Bilder, farbig und prächtig: wunderbaren «Wiener Wirtshausgulasch», köstliche «Kichererbsen mit Blutwurst» oder einer Offenbarung gleichkommende «Ochsenbacke unter Kartoffelkruste». Das Wasser lief mir im Mund zusammen. Ich musste aufpassen, die Bücher nicht vollzusabbern.

Abends, wenn die Buchhandlungen längst geschlossen waren, schaute ich mir im Internet die Speisekarten von guten bis sehr guten Restaurants an. Ich studierte bis tief in die Nacht hinein die grossen Menüs. Die Gänge



“Es ist unglaublich, wie viel Zeit man mit der Nahrungsaufnahme verschwendet!”

hiessen «Gelbflossenmakrele, Miso, Ponzu, Rettich und Avocado». Oder «Milchlammrücken aus den Pyrenäen, aromatisiert mit Paprika, Ingwer und Cocobohnen». Es war, als läse ich pure Poesie. Ja, ich konnte mir keine schöneren Gedichte vorstellen als jene Gerichte. Und dann trank ich einen Beruhigungstee. Der wirkte jeweils – wenn auch nicht lange.



Max Küng (54) ist Kolumnist und Autor und lebt in Zürich.

POST Festival

19. & 20.8.23 | Zofingen

**Reservier' dir und deinem Team
den 19. oder 20. August 2023
für das erste PostFestival in Zofingen!**

**Mit nationalen und
internationalen Music Acts,
allerlei Foodständen und
ganz vielen Überraschungen.**

SAVE THE DATE!

**Mit dir
rocken wir
die Post.**

Mach die Zukunft gelb.

Covermodel

Freude an den kleinen Dingen



Wenn Gordana auf ihrer Tour ist, grüssen sie auch Unbekannte. «Die Pöstlerin bzw. der Pöstler ist in kleineren Ortschaften nach wie vor eine Institution.»

Wenn die Strasse dir gehört, stehen dir alle Türen offen», sagt Gordana Josic. Tatsächlich ist die Strasse bzw. der Weg, der sie zur Post geführt hat, ein ungewöhnlicher. Die Tessinerin mit serbokroatischen Wurzeln hat erst als Schneiderin, dann als Stylistin und schliesslich als Verkäuferin gearbeitet. Nachdem sie Anfang Pandemie zunächst ohne Arbeit dastand, verliebte sie sich in ihre neue Stelle als Postbotin der Zustellzone Lumino TI und Monticello GR. Wenn Gordana, deren Gesicht eine Wolke schwarzer Locken umgibt, von ihrer Arbeit erzählt, ist ihre Begeisterung greifbar. Eine Arbeit, die Kraft und ein gutes Gedächtnis verlangt: «Am ersten Arbeitstag war ich völlig fertig. Ich hatte nicht gedacht, dass die Arbeit als Postbotin so komplex ist und

man dafür so viel wissen muss! Tour, Vornamen und Namen, sogar die Namen der Kinder, die an einer Adresse wohnen! Dann musst du auch schnell sein und den Zeitplan einhalten, ohne aber dabei die Sicherheit zu vernachlässigen.»

Obwohl sie um 4 Uhr aufstehen muss, freut sich die 39-Jährige aus Camorino jeden Tag auf ihr Zustellteam. «Alle im Team sind gut gelaunt, lachen und scherzen

gerne oder singen auch mal aus voller Kehle. Noch in der Probezeit habe ich mich hier gleich zu Hause gefühlt.» Früh aufstehen bedeutet auch, dass man am Nachmittag frei hat. Dann hält sich die Pöstlerin im Fitnessstudio in Form oder besucht Kunstaussstellungen. «Ich habe viel Zeit für mich selbst. Heutzutage ein wahrer Luxus!»

Was Gordana auf ihren Zustelltouren besonders schätzt, sind die prächtigen Sonnenaufgänge mit ihren mal zarten, mal feurigen Farben. Sie möchte eines Tages ein Buch herausbringen mit dem Titel: Die kleinen Freuden des Pöstlerlebens. «Es sind die kleinen Dinge, die mich glücklich machen: ein Kunstwerk bewundern, die Schönheit der Natur um uns herum geniessen oder die nette Geste eines älteren Herrn, der mir zum Dank eine Mandarine schenkt.»

Erfahre mehr über Gordana Josic. In der Serie «Humans of Swiss Post» zeigen wir Pöstlerinnen und Pöstler und ihre Geschichten.

