

die Post

9 | 2015

Für unsere Mitarbeitenden

www.post.ch/online-zeitung

P.P.
3030 Bern



Bastian Baker

Eine frische Stimme für die Post

Seiten 6 und 28

DIE POST 

Gelb bewegt.

Psychologie – wie Ängste bei der Arbeit überwunden werden können Seite 12

Neuer Scanner – unterwegs mit Zustellerin Vreni Wanner Seite 26



Ängste und Innovationen

Ich arbeite seit elf Monaten bei der Post. In dieser Zeit habe ich für mich regelmässig die «Top10» der von meinen Kolleginnen und Kollegen am häufigsten verwendeten Wörter erhoben. Dies ist eine sehr nützliche Methode, wenn man eine neue Stelle antritt, denn eine solche Liste sagt viel über die Arbeitsatmosphäre, das Management und die Sorgen der Mitarbeitenden aus.

Die Rangliste wird bei der Post klar von zwei Wörtern angeführt: Innovation und Ängste. Eine seltsame Kombination ... Aber erklärbar, denn das Unternehmen durchlebt eine Phase der Veränderung, und Innovationen bilden den Kern seiner Strategie und seiner Aktivitäten. Die Mitarbeitenden sind aufgerufen, sich aktiv am Veränderungsprozess zu beteiligen. Dies ist für sie eine Chance, sich einzubringen und sich innerhalb des Unternehmens weiterzuentwickeln.

Eine Chance, aber auch ein Risiko, denn jede Innovation beinhaltet Veränderungen, die Angst machen können. Meistens sieht man zuerst, was man verlieren könnte, bevor man erkennt, wo ein möglicher Gewinn liegt. Viele Betroffene verstecken ihre Sorgen und Ängste leider.

Auch deshalb war es offen gesagt ganz und gar nicht einfach, in dieser Ausgabe über das Thema zu schreiben. Angststörungen im beruflichen Umfeld sind offenbar ein Tabu (siehe unseren Schwerpunkt auf den Seiten 12 bis 18). Um das Schweigen zu brechen, müssen wir über das Problem reden. Machen wir also den Anfang ...

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'A. Chevillot'.

Annick Chevillot,
Chefredaktorin



Porträt

24 *Kommunikationsfrau und Käserin*

Doris Larmann ist Kommunikationsverantwortliche bei Swiss Post Solutions (SPS) und Käserin auf einer Alp im Berner Oberland.



Personal

29 *40-Jahr-Jubiläum*

Bernhard Kugler, Mitglied der Geschäftsleitung bei IT Post, blickt auf seine Karriere zurück.



Reportage

26 *Einfach praktisch*

Auf Zustelltour mit Vreni Wanner von PostMail und dem neuen Scanner Intermec CN51.

Aktuell

5 *Wie gelb bist du?*

Engagierte Mitarbeitende: Auf ich-bewege-gelb.ch erzählen die Pöstler ihre «gelben» Geschichten.

6 *Bastian Baker tourt für die Post*

Der charmante Sänger aus der Romandie ist das neue Aushängeschild der Post.

8 *Schriftentwickler gestorben*

Adrian Frutiger hat über 30 Schriftfamilien entwickelt, eine davon dient der Post bis heute als Hausschrift.

Schwerpunkt

12 *Ängste am Arbeitsplatz*

Angst vor dem Chef, dem Jobverlust, vor Fehlern – Ängste können aber auch überwunden werden.

Dialog

20 *Briefliche Stimmabgabe*

Die Post ist bei nationalen Abstimmungen und Wahlen jeweils gefordert. Lukas Renold von PostMail gibt einen Einblick in den Prozess.



Feedback!

Hat Ihnen diese Ausgabe der Personalzeitung gefallen? Sagen Sie uns Ihre Meinung! Scannen Sie den QR-Code ein oder folgen Sie dem untenstehenden Link.

*[post.ch/
feedback-personalzeitung](http://post.ch/feedback-personalzeitung)*



Kurz notiert



3

4



© Foto: Thomas Hodel, Klimaplattform der Wirtschaft



6

1 TWINT in 80 Poststellen

Das digitale Portemonnaie TWINT wird bei den rund 80 Poststellen mit PostShop eingeführt. Ab 6. November 2015 kann an allen Schaltern und PostShop-Theken mit TWINT bezahlt werden. So einfach funktioniert: TWINT-Shopping- und Payment-App herunterladen, Guthaben aufladen, und los gehts. TWINT AG ist eine hundertprozentige Tochtergesellschaft von PostFinance. Unter anderem ist TWINT bei Coop in der Testphase. Demnächst sollen 6000 Coop-Kassen mit dem neuen Bezahlsystem ausgerüstet werden.



www.twint.ch

2 Prädikat «Familie UND Beruf»

IT Post hat erfolgreich Massnahmen zur besseren Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben eingeleitet und erhält dafür das Prädikat «Familie UND Beruf» der Fachstelle UND. Das postinterne Netzwerk MOVE verbindet die Prädikatsverleihung mit einer Podiumsdiskussion und Marktständen rund um das Thema Vereinbarkeit. Post-Verwaltungsrätin Susanne Blank und Yves-André Jeandupeux, Leiter Personal der Post, werden mit weiteren Fachleuten an einer Podiumsdiskussion teilnehmen. Datum: 13. Oktober 2015, ab 16 Uhr, im EspacePost. Anmeldung bis 6. Oktober via LMS.

3 Das «magazin» gewinnt Silber

Das Privatkundenmagazin der Post gewinnt beim Wettbewerb «Best of Corporate Publishing» Silber. Bewertet wurden über 600 Publikationen aus dem deutschsprachigen Raum aus ganz Europa. Die Jury setzte sich aus 160 Experten aus den Bereichen Journalismus, Art Direction, Marketing, Unternehmenskommunikation und interne Kommunikation, Social Media, Print sowie Direct Marketing zusammen und bewertete Publikationen aus 28 Kategorien.



www.post.ch/magazin

4 Business Lunch Klimaplattform

Am 24. August hat im EspacePost der 33. Business Lunch der Stadtberner «Klimaplattform der Wirtschaft» stattgefunden. Bei diesem Anlass hat der Stadtberner Gemeinderat und Energiedirektor Reto Nause (siehe Bild) der Post das «Energieradar» übergeben. Mit der Holzskulptur wurde ihr jahrelanges vorbildliches Engagement für den Klimaschutz gewürdigt. Das «Energieradar» steht zur Ansicht bei der Rezeption im EspacePost.

5 PostFinance ist systemrelevant

Die Schweizerische Nationalbank (SNB) hat PostFinance als systemrelevante Bank eingestuft. Gemäss Bankengesetz sind diejenigen Banken systemrelevant, deren Ausfall die Schweizer Volkswirtschaft und das schweizerische Finanzsystem erheblich schädigen würde. Die SNB hebt in ihrer Verfügung die bedeutende Stellung von PostFinance im inländischen Einlagengeschäft und die starke Position im Zahlungsverkehr in der Schweiz hervor. PostFinance wird in einem nächsten Schritt gemeinsam mit der FINMA die Umsetzung der besonderen Anforderungen bezüglich Eigenmittel, Liquidität, Risikokonzentration und der Erarbeitung des Notfallplans angehen.

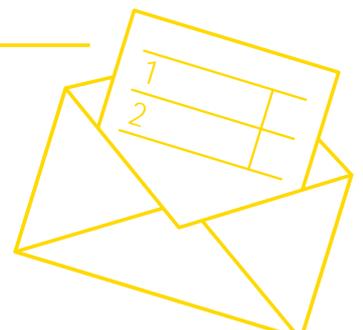
6 Vom Dschungel auf die Marke

Auf zwei Sondermarken verewigt die Post die bekannte Comicfigur Marsupilami. Der belgische Zeichner und Autor André Franquin hat das gelb-schwarz gefleckte Tier mit acht Meter langem Schwanz 1952 erfunden. Bei den Vier- bis Zwölfjährigen gilt der kleine Dschungelbewohner heute als eine der beliebtesten Figuren.

Zahl des Monats

85%

... der Stimmenden geben ihre Stimme per Brief ab. Das macht je nach Wahlbeteiligung über 2 Millionen Stimmcouverts. Die meisten Schweizer Gemeinden haben Anfang der 1990er-Jahre die vereinfachte briefliche Stimmabgabe eingeführt. Seitdem ist diese Form immer beliebter geworden, wohl nicht nur bei sonntäglichen Langschläfern. Am 18. Oktober 2015 wählen die Schweizer Stimmberechtigten ein neues Parlament (mehr dazu im Interview auf S. 20/21).



Wie Gelb bist du?

Die Post hat eine interne Kampagne zur Stärkung der Arbeitgebermarke lanciert. Gesucht werden Geschichten von Mitarbeitenden und Teams. Die Kampagne steht in Verbindung zur neuen Vision der Post und soll das Mitarbeiterengagement aufzeigen.

Text: Muriel Baeriswyl

«Ich bewege Gelb, indem ich Neues sprichwörtlich zum Fliegen bringe.» Janick Mischler ist Projektleiter bei Entwicklung und Innovation und bewegt mit seiner Arbeit. Zurzeit testet er Drohnen. Er ist einer der ersten Mitarbeitenden, die ihre Geschichte auf ich-bewege-gelb.ch erzählen. Wozu? Die Post hat in Verbindung mit der neuen Vision eine interne Kampagne zur Stärkung der Arbeitgebermarke lanciert. Gesucht werden Geschichten von Mitarbeitenden und Teams, die Gelb bewegen. Zu gewinnen gibt es tolle Preise. Zum Beispiel einen Teamausflug im Wert von 2000 Franken, der die Vision «Einfach mit System» erlebbar macht, oder einen Feriengutschein im Wert von 1000 Franken.

Wofür steht die Kampagne?

Die Post hat sich dieses Jahr eine neue Vision gegeben: «Einfach mit System – Die Post». Diese Vision kann nur realisiert werden, wenn alle am gleichen Strang ziehen und die Erfah-

rung und die Ideen der Mitarbeitenden genutzt werden. «Die Mitarbeitenden sind die Post», sagt Susanne Ruoff im Interview zur Lancierung der neuen Kampagne.

Diese Kampagne soll zeigen, wie sich die Mitarbeitenden der Post täglich engagieren, also wie Gelb sie sind. Und sie soll natürlich auch motivieren, um gemeinsam vorwärtszukommen und für die Kundinnen und Kunden der Post täglich Höchstleistungen zu erbringen.

Machen Sie mit! Erzählen Sie Ihre Geschichte, liken und kommentieren Sie und bewegen Sie Gelb. Gemeinsam und einfach mit System.



Die Teilnehmenden nehmen automatisch am Wettbewerb teil. Es gibt attraktive Preise zu gewinnen.

ich-bewege-gelb.ch

Bastian Baker geht mit c

Die neue Privatkundenkampagne startete am 7. September mit dem jungen Lausanner Sänger und Songwriter als cha am 23. Oktober ein exklusives Konzert für die Postmitarbeitenden. Nehmen Sie am Wettbewerb teil und gewinnen Sie

Text: Annick Chevillat / Foto: Christian Breitenschmid

Die Tour

9.10. Hasliberg, Hotel Wetterhorn
 10.10. Lugano, Studio Foce
 15.10. Sitten, Le Port Franc
 16.10. Vevey, Rocking Chair
 30.10. Zürich, Mascotte
 5.11. St. Gallen, Kugl
 6.11. Luzern, DAS ZELT

Tickets

Tickets sind zum Preis von 30 Franken in allen Poststellen sowie unter www.postshop.ch erhältlich. Pro Person können maximal vier Tickets gekauft werden. Ist ein Konzert bereits ausverkauft, besteht noch die Chance, über die Teilnahme an einem Wettbewerb an Tickets zu kommen.



Bei der am 7. September lancierten neuen Privatkundenkampagne geht buchstäblich die Post ab! Bastian Baker spielt dabei die Hauptrolle: Mit der Gitarre in der Hand und einem Lächeln auf den Lippen tourt er durch die Schweiz und kommt mit allen Facetten des Unternehmens in Berührung. Mit der Wahl des jungen Sängers und Songwriters aus der Romandie hat sich die Post für eine ganz neue Art der Publikumsansprache entschieden. Zum ersten Mal setzt sie auf einen Botschafter, der mit Sympathie und Dynamik unsere Botschaften transportiert.

Die Botschaft ist übrigens ganz einfach: Die Post ist innovativ! Mit Hilfe des Sängers, der in der Deutschschweiz, im Tessin und in der Romandie gleichermaßen beliebt ist, präsentiert das Unternehmen zahlreiche innovative Dienstleistungen, die in den letzten Jahren auf den Markt gebracht wurden. Viele von ihnen sind rund um die Uhr, sieben Tage die Woche und 365 Tage im Jahr verfügbar, doch die Kunden kennen sie kaum. Ziel ist es, das junge und dynamische Image von Bastian Baker zu

nutzen, um die Dienstleistungen bei einem breiten Publikum bekannter zu machen.

Interaktiv

Mit dieser Crossmedia-Kampagne lassen sich die Vorteile dieser Produkte, Dienstleistungen und Lösungen an der Schnittstelle zwischen digitaler und physischer Welt optimal präsentieren. THE YELLOW TOUR bietet nicht nur Gelegenheit, bei einem Konzert dabei zu sein (Tickets à 30 Franken), sondern auch, die klassischen Dienstleistungen der Post zu nutzen und gleichzeitig neue, innovative Lösungen kennenzulernen. PostLogistics transportiert während der Tour das Bühnenbild, und der Ticketverkauf wird über die Poststellen und über www.postshop.ch abgewickelt.

Bastian Baker ist mit vollem Engagement dabei und nutzt die Postdienstleistungen ganz unterschiedlich: Zu einzelnen Konzerten reist er mit

der Post auf Tour

romantem Botschafter. Damit auch Sie dabei sein können, gibt er zwei Tickets!



EXKLUSIVES KONZERT FÜR MITARBEITENDE

Bastian Baker gibt am 23. Oktober im Palais de Beaulieu in Lausanne ein Privatkonzert für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Post. Nehmen Sie am Wettbewerb teil und gewinnen Sie zwei Tickets unter: www.ich-bewege-gelb.ch

dem Postauto an und nutzt das kostenlose WiFi, um während der Fahrt mit seinen Fans zu chatten. Fans können auch ein Selfie machen und es von Bastian Baker signieren lassen: Dank der PostCard Creator App wird ihnen das unterschriebene Bild in Form einer Postkarte nach Hause geliefert.

Während der Kampagne finden zahlreiche und sehr vielfältige interaktive Aktionen statt. So gibt es bei verschiedenen Wettbewerben Konzerttickets zu gewinnen. Auf der Internetseite der Yellow Tour können Sie sich einen Überblick verschaffen, auch wenn natürlich noch nicht alle Überraschungen verraten werden. ■



TheYellowTour.ch
[#TheYellowTour](https://twitter.com/TheYellowTour)
TheYellowTour@post.ch

Mehr über
 Bastian Baker
 auf der Seite 28.

Work-Life-Balance bei IT Post

Als Arbeitgeberin will IT Post speziell bei der jüngeren Generation wieder attraktiver werden. Ein erster wichtiger Schritt in diese Richtung ist das Prädikat «Familie UND Beruf».

Text: Simone Hubacher

«Fachkräfte sind in der Informationstechnologie knapp und werden in Zukunft noch knapper werden. Mit Verbesserungen im Bereich Vereinbarkeit von Beruf und Familie wollen wir auf dem IT-Arbeitsmarkt attraktiv sein und unseren Mitarbeitenden optimale Rahmenbedingungen bieten», sagt Kathrin Beer, stv. Leiterin HR bei IT Post. Denn das Thema Vereinbarkeit verbinde viele Mitarbeitende trotz unterschiedlicher Interessen und Lebenssituationen: «Junge Mitarbeitende schreiben Ausbildung, Hobby und Work-Life-Balance gross, Mütter und Väter stehen ebenso vor Herausforderungen wie ältere Mitarbeitende, die beispielsweise ihre Eltern pflegen oder ihre Pensionierung in kleinen Schritten vorbereiten», so Beer.

Organisationseinheit durchleuchtet

Am 13. Oktober darf IT Post im EspacePost in Bern nun das Prädikat «Familie UND Beruf» der Fachstelle UND entgegennehmen (vgl. Seite 4, Anmeldung via LMS). Damit werden Firmen ausgezeichnet, die sich für die Vereinbarung von Privatleben und Beruf besonders stark einsetzen. «Bei uns war es ein längerer Prozess, der bereits im November 2014 mit ersten Analysen begann», erklärt Kathrin Beer. Während des Prozesses hat die Fachstelle UND diverse Unternehmensdokumente analysiert, zahlreiche Interviews geführt und daraus einen Bericht erstellt. «Es folgte ein Workshop zur Definition von Massnahmen mit den Schwerpunkten Organisationsstruktur, Rekrutierung und Betreuungsleistungen», so Kathrin Beer. Der erarbeitete Massnahmenplan wurde von der Geschäftsleitung genehmigt. Er wird teilweise bereits umgesetzt und kann somit nachhaltig in der Organisation verankert werden. ■

Schriftgestalter mit Weltruhm

Am 12. September ist Adrian Frutiger, Schweizer Typograf und Schriftentwerfer, 87-jährig gestorben. Als erstes Schweizer Grossunternehmen führte die damalige PTT die «Frutiger» als Hausschrift ein.

Text: Lea Freiburghaus / Foto: Keystone

Ob auf den Schweizer Strassen, am Flughafen Charles de Gaulle in Paris oder in der Londoner Innenstadt: Überall hat Adrian Frutiger mit seinen Schriften Spuren hinterlassen. Der gelernte Schriftsetzer aus Unterseen ging nach dem Studium an der Kunstgewerbeschule Zürich nach Paris, wo er für die Firma Deberny & Peignot erste Schriften für den Fotosatz entwickelte. So entstand die serifenlose «Univers», Frutigers erste Schriftenfamilie, die im Buch- und Zeitungsdruck bis heute wegweisend ist. Ein weiterer grosser Wurf gelang ihm mit der Entwicklung der Signalisationsschrift «Frutiger» für den 1974 eröffneten Pariser Flughafen.

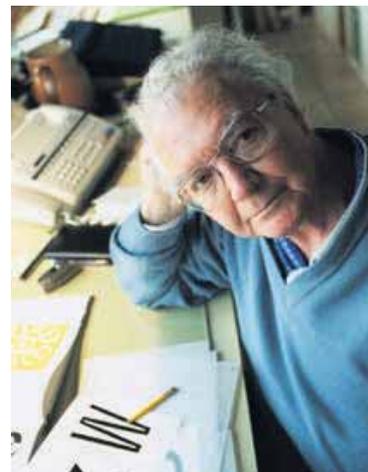
Von Paris zu PostAuto

Als PostAuto Mitte der 1970er-Jahre eine Schrift für ein neues Signalisationskonzept suchte, stiess das Unternehmen unweigerlich auf Frutigers Schrift. Was für den Pariser Flughafen gut ist, kann für das Schwei-

zer Transportunternehmen nicht schlecht sein! Und so verkehren die Postautos seither «Frutiger»-beschriftet. Anfang der 1980er-Jahre erklärte die PTT Frutigers Schrift zur Hausschrift. Bis heute sind ihr sowohl die Post wie auch Swisscom treu geblieben.

Aktiv bis zum Schluss

Auch nach den ersten grossen Erfolgen, die ihn international bekannt machten, blieb Adrian Frutiger aktiv. Er schuf über 30 Schriftfamilien, darunter auch die für Computer lesbare «OCR-B», die 1973 zum Weltstandard erhoben wurde, sowie die «ASTRA-Frutiger», die er 2002 im Auftrag des Bundesamtes für Strassen entwarf. ■

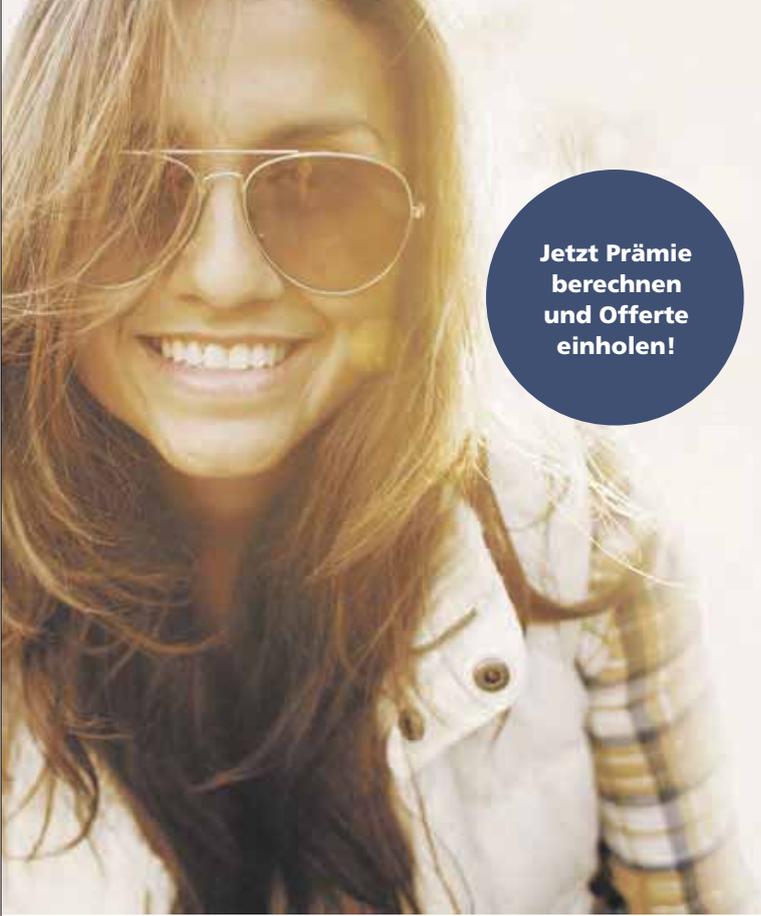


Auch bei der Post hat er seine Spuren hinterlassen: Schriftentwerfer Adrian Frutiger.



Auch wir von der Personalzeitung verwenden für Titel und Bildlegenden eine Schrift aus der «Frutiger»-Familie.

Inserat



Ausgezeichneter Service und günstige Prämien für Post-Mitarbeitende

Ihre persönlichen Vorteile:

- Günstigere Prämien für Post-Mitarbeitende
- Lebenspartner im gleichen Haushalt profitieren auch
- Kundenfreundliche 1-Jahresverträge
- Im Schadenfall 7 x 24 Stunden-Service

zurichconnect.ch/partnerfirmen
ID: post, Passwort: mailing

0848 849 000
Mo – Fr von 8.00 – 17.30 Uhr
Exklusive Telefonnummer für Post-Mitarbeitende




Versicherungsträger: Zürich Versicherungs-Gesellschaft AG

Verzicht auf eigene LKW-Flotte

Die Post plant, ihre Flotte für interne Transporte mit LKWs über 3,5 Tonnen aufzulösen. Von der Neuausrichtung sind 187 Chauffeurstellen betroffen. Alle erhalten ein Angebot für eine Weiterbeschäftigung.

Text: Sandra Gonseth

Die internen LKW-Transporte der Post weisen seit mehreren Jahren einen beträchtlichen Kostennachteil im Vergleich zum Markt und zu den Mitbewerbern aus. Mit Blick auf ihre langfristige Wettbewerbsfähigkeit verkleinert die Post deshalb seit einigen Jahren ihre Lastwagenflotte für die internen Transporte. Da der Grossteil der rund 85 verbleibenden Lastwagen über 3,5 Tonnen in den nächsten Jahren erneuert werden muss, hat die Post die Absicht, im internen Transport auf den Betrieb einer eigenen Lastwagenflotte zu verzichten. Künftig sollen die internen Transporte mit Fahrzeugen über 3,5 Tonnen im Wettbewerb ausgeschrieben und bei externen Transportfirmen eingekauft werden. Mit diesem Schritt will die Post ihre Wettbewerbsfähigkeit stärken. Nicht betroffen ist die Paketzustellung an die Kunden.

Von der Neuausrichtung sind 187 Chauffeurstellen an 14 Standorten in der ganzen Schweiz betroffen – vorbehaltlich des Konsultationsverfahrens, das bis 23. September 2015 läuft. Die Post wird allen betroffenen Mitarbeitenden eine zumutbare Weiterbeschäftigung anbieten und sie bei der internen und externen Stellensuche unterstützen. Zudem besteht ein Sozialplan.

Ueli Lüdi, Leiter Distribution und Systemtransporte PL nimmt dazu Stellung:

Die geplante Auslagerung betrifft 187 Chauffeurstellen. Wird es zu Entlassungen kommen?

Bei den betroffenen Chauffeuren handelt es sich um langjährige Mitarbeitende der

Post. Es war immer klar, dass die Post gegenüber diesen Mitarbeitenden ihre soziale Verantwortung wahrnehmen wird. Es wird daher zu keinen Entlassungen kommen. Die Post plant, allen betroffenen Chauffeuren eine zumutbare Weiterbeschäftigung anzubieten.

Was heisst das konkret?

Was zumutbar ist, regelt der Sozialplan. Beispielsweise gelten Vorgaben bezüglich Lohn, Arbeitsweg und Arbeitszeit. Die Post definiert auf der Basis dieser Vorgaben für jeden Mitarbeitenden die individuelle Zumutbarkeit. Zum Beispiel eine Tätigkeit bei den postinternen Lieferwagentransporten, im Innendienst, in der Zustellung oder eine Anschlusslösung in einem anderen Bereich der Post. Auch Möglichkeiten bei einem externen Transportpartner der Post werden geprüft. Für Mitarbeitende über 55 Jahre und mit mehr als 20 Dienstjahren besteht eine Garantie für eine Weiterbeschäftigung bei der Post bis zum 62. Lebensjahr.

Werden weitere Auslagerungen in anderen Sparten folgen?

Auftragsvergaben in anderen Sparten werden von Fall zu Fall geprüft. Es kann sein, dass die Post punktuell bei bestimmten Leistungen und in gewissen Situationen mit externen Transportpartnern zusammenarbeiten wird, wenn es ökonomisch und aus Prozesssicht sinnvoll ist. Dies tut sie bereits heute, zum Beispiel bei der Abend- und Samstagzustellung oder als Verstärkung an den Weihnachtsfeiertagen. Kein Thema ist die vollständige Auslagerung der Paketzustellung. ■

Zeit sparen beim Einkaufen

Die SBB, die Post und die Migros Zürich lancieren ein Angebot für mobiles Einkaufen. Es richtet sich vor allem an Pendler.

Text: Sandra Gonseth



Auf dem Weg zum Zug die volle Einkaufstasche fassen, und schon ist der Kühlschrank wieder voll.

Ab sofort können Reisende im SBB SpeedyShop online rund 1000 Migrosprodukte bestellen und 30 Minuten später an einem My-Post-24-Automaten im Hauptbahnhof Zürich abholen. Bezahlt wird mit der PostFinance Card oder der Kreditkarte. Das Angebot richtet sich vor allem an Pendler, die keine Zeit für Einkäufe haben oder zu Stosszeiten nicht einkaufen wollen.

Einkaufen und Pakete abholen

«Mit der Post haben wir eine starke Partnerin gefunden», betont Sabine Deinhofer, Projektleiterin bei der SBB. Sie verfüge mit den My-Post-24-Automaten über umfangreiche Erfahrungswerte für die Abholung von Paketen. Diese Erfahrung lasse sich auf die Abholung anderer Waren – in diesem Fall Einkäufe – übertragen. «Der Paketautomat bietet zum einen eine hohe Qualität und zum anderen eine kundenfreundliche und einfache Bedienung für die Abholung der Bestellungen.»

Und was ist der Nutzen für die Post? «Wir profitieren von attraktiven Standorten für My-Post-24-Automaten an den SBB-Bahnhöfen», erklärt Stefan Luginbühl, Leiter Paket National/International bei PostLogistics. Der Pilotversuch im Hauptbahnhof Zürich soll bei Erfolg auf weitere Bahnhöfe ausgedehnt werden. Die Kunden können an den Paketautomaten selbstverständlich nicht nur ihre Einkäufe, sondern auch ihre Pakete abholen. ■



www.sbb.ch/speedyshop

Auf den Spuren von Susanne Ruoff

Springen wir auf den Tourbus auf!



«Die Post bewegt sich in einem anspruchsvollen Umfeld. Wir stellen uns neuen Konkurrenten, neuen Technologien und immer vielseitigeren Ansprüchen unserer Kundinnen und Kunden. Wir müssen neue Lösungen anbieten – ohne unsere traditionellen Dienstleistungen zu vernachlässigen. Von unseren Mitarbeitenden wird viel Beweglichkeit verlangt. Wir wollen sie deshalb weiter befähigen, sich den Veränderungen anzupassen. Und wir müssen die besten Lernenden und die besten Fachkräfte für die Weiterentwicklung unseres Unternehmens gewinnen.

Die Post wandelt sich, weil das Kundenverhalten sich ändert. So stellt sich heute das Postnetz aus einer Vielzahl an Kundenzugangspunkten zusammen, die wir fortwährend weiterentwickeln. Ob Agenturen, PickPost-Stellen oder My-Post-24-Paketautomaten: Wir bieten innovative und praktische Dienstleistungen, die unseren Kundinnen und Kunden den Alltag mit der Post so einfach wie möglich machen – sieben Tage die Woche, 24 Stunden am Tag. Mit unserer neuen Kommunikationskampagne tragen wir diese Botschaft ins Land. Wir haben Bastian Baker als sympathisches Gesicht der modernen Postwelt gewonnen. Auf den Tourbus aber sollten wir alle aufspringen – denn wir alle sind Teil der YELLOW TOUR. Die Post bewegt, sie ist innovativ und nah beim Kunden. Das ist die Botschaft, die wir transportieren wollen – sei es auf der Konzertbühne, bei der Arbeit oder im Austausch mit Freunden und Bekannten.» ■

Susanne Ruoff

konzerndirektorin@post.ch



www.post.ch/vision

Inserat

Expo Milano 2015
Cucina svizzera
Schweizer Küche
Cuisine suisse
Swiss cuisine

Kulinarisches Souvenir an die Expo Milano 2015 – exklusiv für Sie

nur CHF 19.–

- Attraktives Buch mit Rezepten und kulinarischen Hintergrundinformationen zu den sieben Regionen der Schweiz, die sich an der Expo präsentieren
- Enthält einen Bogen mit sechs Originalbriefmarken Expo Milano 2015 im Wert von CHF 6.–
- Mit Vorwort von Bundesrat Didier Burkhalter
- 100 Seiten, gebunden und in vier Sprachen: it, de, fr, en

Bestellen Sie das Buch «Expo Milano 2015 – Schweizer Küche» jetzt unter +41 (0)848 66 55 44 oder auf posthop.ch. Das Buch ist auch in den grössten Poststellen erhältlich.

DIE POST
Gelb bewegt.

Der Nationalrat lehnt die Initiative «Pro Service public» ab

Am 14. September ist die grosse Kammer dem Ständerat gefolgt und hat sich gegen die Initiative «Pro Service public» ausgesprochen. Das Volk stimmt nächstes Jahr über die Vorlage ab.

Text: Emmanuelle Brossin

Der Service public lässt niemanden kalt und beschäftigt die Politik regelmässig. Wie der Ständerat im letzten Herbst hat nun auch der Nationalrat über die Initiative «Pro Service public» beraten und sich ebenfalls dagegen ausgesprochen. Die von verschiedenen Konsumentenzeitschriften lancierte Volksinitiative verlangt unter anderem, dass der Bund und die von ihm kontrollierten und beauftragten Unternehmen, die die Grundversorgung sicherstellen (Post, Swisscom, SBB), keinen Gewinn erzielen dürfen. Sie will ihnen auch die Quersubventionierung zwischen verschiedenen Geschäftsfeldern verbieten.

Gefahr für Randregionen

«Diese Initiative entzieht den bundesnahen Betrieben die nötigen Mittel, um für die Schweizer Bevölkerung qualitativ hochstehende Dienstleistungen zu erbringen. Dies gefährdet das heutige Niveau der Grundversorgung, insbesondere in den Randregionen und den ländlichen Gebieten», erklärt Thomas Egger, Direktor der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für die Berggebiete (SAB). Um die Initiative zu bekämpfen, haben die SAB und der Schweizerische Gemeindeverband (SGV) ein Nein-Komitee gebildet. SGV-Direktor

Reto Lindegger warnt: «Wird die Initiative angenommen, werden die Steuerzahlenden und die Konsumentinnen und Konsumenten mehr bezahlen müssen, um den bisherigen Umfang und die Qualität des Service public zu erhalten.» Auch die Post lehnt die Initiative ab. Das Volk befindet nächstes Jahr über die Vorlage. ■

Interessieren Sie sich für Politik?

Auf der Plattform *PostConnect* finden Sie Informationen und Erläuterungen zum aktuellen Politgeschehen, das die Post betrifft.

Lesen Sie unseren *Blog «Post und Politik»* oder melden Sie sich für die gleichnamige Gruppe an.



www.servicepublic.ch

Verkauf voran in die Zukunft

Am 27. August 2015 fand in der neu erstellten Tissot Arena in Biel der zehnte Sales Event der Post statt.

Text: Benjamin Blaser

Auf Einladung des Fachausschusses Verkauf des Konzerns fanden sich rund 450 Mitarbeitende des Verkaufs aller Bereiche in der brandneuen, noch nicht ganz fertigen Tissot Arena in Biel ein, um gemeinsam zu networken, in speziellen Breakout-Sessions konkretes Wissen zu gewinnen und natürlich die besten Verkaufsprojekte zu küren.

Nach einer musikalischen Begrüssung und den Impulsreferaten von Konzernleiterin Susanne Ruoff und Gastgeber Franz Huber führte Extremsportler Remo Läng in die Welt des Adrenalins ein. Und wie jedes Jahr wurden im Rahmen des Sales Event auch die Sales Awards verliehen und die drei besten

Verkaufsprojekte in den Kategorien Best Simplicity Case, Best Team Success und Best Customer Surprise prämiert. Mit 50 eingereichten Projekten bewarben sich dieses Jahr so viele Verkaufsmitarbeitende wie noch nie.

Die drei besten Verkaufsprojekte

In der Kategorie Best Simplicity Case gewann das Team um Rolf Hofmann von PostMail. Er konnte den Kunden Interio davon überzeugen, mit einem von der Post durchgeführten Liefer- und Aufstellservice von elf auf einen Anbieter zu vereinfachen.

In der Kategorie Best Team Success gewann das Team um Claudio Gisiger,

PostMail, mit seinem Megadeal mit der Credit Suisse. Während der nächsten sieben Jahre erledigt die Post das physische und elektronische Mailroom-Management der Grossbank und beweist dadurch ihre hohe Kompetenz im Dokumentenmanagement.

In der Kategorie Best Customer Surprise schliesslich gewann Markus Bolliger von Poststellen und Verkauf, der mit einer kühlen Überraschung – Glace-Cornets für die gesamte Belegschaft – die Firma GoodDrive – The Jekyll & Hyde Company so positiv überraschte, dass sich die Firmenleitung entschied, künftig wieder die Dienste der Post in Anspruch zu nehmen. ■

Ängste am Arbeitsplatz: Sprechen Sie darüber!

Sie sind ein Tabuthema: Über Ängste – vor dem Chef, vor einer Entlassung, vor dem Nichterreichen seiner Ziele – spricht man nicht. Wenn doch, dann ist dies ein erster Schritt, um sich nicht länger von ihnen beherrschen zu lassen.

Text: Annick Chevillat / Foto: Keystone

Angst macht Angst! Nach mehrmonatigen Recherchen muss man leider zum Schluss kommen, dass es quasi ein Ding der Unmöglichkeit ist, über Angststörungen im beruflichen Umfeld zu sprechen. Wie aber diskutiert man ein Problem, das totgeschwiegen oder manchmal gar geleugnet wird? In der «Aussenwelt» sind Gefahren allgegenwärtig: Verkehrsunfälle, Überfälle, verbale oder physische Angriffe oder Hundebisse. Sie alle werden in den Bereichen klar erkannt (siehe Seiten 14 und 15).

Intern bestehen andere Ängste. Jeder Mitarbeitende empfindet hin und wieder Angst im Arbeitsalltag, sei es bei einer tiefgreifenden Veränderung im Unternehmen, bei Restrukturierungen, Reformen oder einer internen Reorganisation, angesichts von zunehmendem Druck oder wenn Gerüchte kursieren. Solche Faktoren können Menschen geradezu lähmen vor Angst.

Jede Veränderung kann Besorgnis oder sogar Angst verursachen, bestätigt der Personalverantwortliche Yves-André Jeandupeux: «Wir alle erleben Veränderungen, sowohl am Arbeitsplatz als auch im Privatleben. Die Aufspaltung der PTT in Swisscom und Post im Jahr 1998 führte bei der Post nicht nur zu einer neuen Unternehmensstruktur, sondern auch zu einem grundlegenden Wandel der Unternehmenskultur, der sich sehr direkt auf die Mitarbeitenden auswirkte. Dass in der Übergangsphase Verunsicherung herrschte, ist nur natürlich. Aus diesem Grund war es damals – und ist es auch heute noch – wichtig, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit geeigneten Massnahmen durch die Veränderungen zu begleiten.»

Unterschätzte Ängste

Seither hat sich die Post immer wieder verändert, ist gewachsen und hat innovative Neuerungen eingeführt. Die meisten betroffenen Mitarbeitenden stehen diesen schnellen, häufigen Veränderungen positiv gegenüber. Andere hingegen erleben sie als brachial und entwickeln Ängste. Ängstliche sehen

oft vermeintliche Gefahren, wo Nicht-Ängstliche nur eine normale Situation sehen. «Angst ist wie eine Maus, die ständig an Geist und Seele nagt und uns auslaugt», erklärt Christophe André, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsspital Saint-Anne in Paris. «Studien zeigen, wie sehr Ängste die Lebensqualität einschränken und wie viele Schuldgefühle damit verknüpft sind, denn die Umgebung nimmt die Angst einflössenden Umstände oft nicht als sehr schlimm wahr.»

Empathie

Personen, die nicht unter chronischen Ängsten leiden, halten sie oft für einen Charakterzug. Dem ist aber nicht so (siehe auch «Richtig oder falsch» auf den Seiten 17 und 18). Ängste sind Symptome einer Störung, die behandelt werden kann, und kein unabänderliches Schicksal. «Einem von Ängsten geplagten Kollegen helfen Sie am besten, wenn Sie ihm professionelle Hilfe empfehlen. Nicht unbedingt, um sich in Therapie zu begeben, sondern um eine neutrale Meinung zur Situation zu erhalten», erklärt Guido Bondolfi, Professor für Psychiatrie an der medizinischen Fakultät der Universität Genf. «Dies ist eine gute Art, einen Kollegen oder eine Kollegin dazu zu bringen, sich selbst zu helfen.»

Genau dies will auch die Sozialberatung der Post (siehe Seite 16): «Mit unseren Interventionen versuchen wir ein Gleichgewicht herzustellen zwischen den verschiedenen komplexen Systemen, in denen ein Angestellter sich zurechtfinden muss», erläutert Enrico Tolotti, Leiter Sozialberatung Region Westschweiz. «Auf der einen Seite sind da ein sich ständig veränderndes Arbeitsumfeld, auf der anderen Seite soziale Verpflichtungen gegenüber Familie und Freunden. Wenn eine oder beide dieser Welten Ängste verursachen, müssen wir gemeinsam Lösungen finden, um sie einzudämmen.» ■



So unterstützen die Bereiche ihre

Sei es nach einem Verkehrsunfall oder einem Überfall, bei Depressionen, Problemen mit den Vorgesetzten, Stress oder

Text: Annick Chevillat



PostLogistics

«Wenn sich besonders kritische Situationen ergeben – zum Beispiel bei Unfällen, Überfällen oder Suizid – ziehen wir die Unternehmenssicherheit und/oder die Sozialberatung bei. Selbstverständlich nach Rücksprache mit den Vorgesetzten und den HR-Beratern, die hier eine wichtige Triagerolle spielen. Die beigezogenen internen Fachstellen können dann bei Bedarf weitere Fachkräfte vermitteln.

Bei Angst vor Versagen, vor Stellenverlust oder vor dem Gespräch mit dem Chef bewegen wir uns eher im Rahmen unserer Angebote im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements und der Personal- und Organisationsentwicklung. Hier geht es um die Sensibilisierung für eine adäquate Art der Führung und Zusammenarbeit, es geht um die Kultur im Betrieb. In internen Programmen für die Entwicklung von Führungskräften und obligatorischen Führungskursen werden Vorgesetzte sensibilisiert, aufgeklärt und geschult. PostLogistics beteiligt sich ausserdem an der Kampagne «I feel good» zur Förderung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz. Um in und mit den Teams an deren Entwicklung zu arbeiten, werden unsere Spezialisten für die Personal- und Organisationsentwicklung regelmässig von der Linie beigezogen. All dies sind Massnahmen, um auch dem Thema Angst zu begegnen.»

Yvonne Wechsler, Leiterin HR-Kompetenzcenter Entwicklung und Gesundheit, PostLogistics Personal



Swiss Post Solutions

«SPS bewegt sich in einem sehr kompetitiven Marktumfeld. Unsere Mitarbeitenden sind es daher gewohnt, mit Leistungsdruck umzugehen. Einer besonderen Herausforderung sind die Mitarbeitenden ausgesetzt, die für unsere Kunden eingehende Postsendungen auf verdächtige Inhalte hin röntgen. Wen würden beim möglichen Entdecken von verdächtigen Sendungen nicht unangenehme Gefühle beschleichen? Glücklicherweise kommen derartige Fälle selten vor. Dank regelmässiger Schulungen und der Unterstützung durch entsprechende Experten sind unsere Mitarbeitenden auf solche Herausforderungen gut vorbereitet.»

Daniel Vögeli, Head of Mailroom Services, SPS Schweiz



PostMail

«Wir unterstützen die Linie bei der Umsetzung der strategischen Stossrichtung «Mitarbeitende und Vorgesetzte stärken» und setzen auf ein Umfeld, in dem die Stärken im Vordergrund stehen. Der Dialog wird gefördert mit Schulungen von Vorgesetzten zum Umgang mit Konflikten, mit strukturierten Vorgesetztenfeedbacks und mit der Bildung von Führungsduos, die für die Zielerreichung am gleichen Strick ziehen. Die Konzernkampagne zur psychischen Gesundheit soll ausserdem die psychische Gesundheit aller Mitarbeitenden fördern. Bei Change-Prozessen werden Mitarbeitende und Vorgesetzte durch die HR-Beratung, aber auch durch die interne Organisationsentwicklungsabteilung aktiv unterstützt und begleitet. Zudem stehen allen Mitarbeitenden jederzeit die Dienstleistungen der Sozialberatung zur Verfügung.»

Thomas Lüdin, Senior HR-Berater, PostMail



Mitarbeitenden

Ängsten – die Bereiche halten Lösungsansätze bereit. Hier ein Überblick.



PostAuto

«Es ist schwierig, ohne vorgängige Erhebung eine fundierte Aussage darüber zu machen, welche Ängste bei PostAuto in welchem Ausmass vorkommen. Bei Verkehrsunfällen, insbesondere bei schweren Unfällen, wird jeweils die Sozialberatung beigezogen. Ausserdem hat PostAuto auch ein eigenes internes Krisenmanagement. Je nach Bedarf haben wir Coachingangebote oder nehmen die Angebote der Sozialberatung, Weiterbildung usw. in Anspruch. Um unseren Führungskräften den Zusammenhang zwischen Führung und Gesundheit aufzuzeigen, schulen wir sie regelmässig zum Thema betriebliches Gesundheitsmanagement.»

Janine Eichenberger, PostAuto Schweiz AG, Psychologin/Spezialistin Gesundheitsmanagement



Poststellen und Verkauf

«Mitarbeitende, die einen Überfall miterleben mussten, gehen sehr unterschiedlich damit um. Es gibt jene, die am nächsten Tag wieder am Schalter stehen, andere fallen für längere Zeit aus. Nicht selten geschieht es, dass nach einem Überfall fast zu viele Stellen (Care-Team der Polizei, Vorgesetzte, Sozialberatung Post, HR) ihre Unterstützung anbieten. Eine zielführende Koordination ist da sehr wichtig. Es kann vorkommen, dass eine Mitarbeiterin nach einem Überfall nicht mehr auf einer Ein-Personen-Poststelle eingesetzt werden kann. Darauf nehmen wir selbstverständlich Rücksicht.

Bei uns muss niemand Angst haben, die eigene Meinung zu äussern oder Kritik anzubringen, nicht nur gegen unten, sondern auch gegen oben – selbstverständlich in einem anständigen, respektvollen Ton. Um dies zu unterstützen, haben wir viel Zeit in die Erarbeitung der Grundsätze der Führung und Zusammenarbeit investiert.

Die Angst, seine Ziele nicht erreichen zu können, war letzten Sommer medial ein grosses Thema. Die Mitarbeitenden gehen sehr unterschiedlich mit Zielen um. Einigen macht es riesigen Spass, im Verkauf tätig zu sein, andere bekunden noch Mühe, die Kunden gezielt auf bestimmte Produkte anzusprechen. Aktuell testen wir im Teilprojekt Verkaufs- und Beratungsgeschäfte zwei unterschiedliche Stellenprofile für Mitarbeitende am Schalter. Damit sollen die Mitarbeitenden noch stärker nach ihren individuellen Kompetenzen und Präferenzen eingesetzt werden.

Die Angst vor Stellenverlust ist bei jedem Migrationsprozess vorhanden. Bis anhin ist es uns meist gelungen, Mitarbeitenden, die von einem Stellenverlust betroffen waren, ein zumutbares Angebot zu unterbreiten. Betroffenen empfehlen wir auch, die Dienstleistungen des Arbeitsmarktzentrums (AMZ) in Anspruch zu nehmen.»

Marc Hösli, Poststellen und Verkauf, Leiter Personal Mitte



Sich jemandem anvertrauen

Um Angststörungen, Ängste und übertriebene Sorgen zu überwinden, muss man darüber reden. Die Sozialberatung der Post hilft Betroffenen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Text: Annick Chevillat / Foto: Keystone

Jedes Jahr wenden sich zwischen 2500 und 2800 Postangestellte mit ganz unterschiedlichen Problemen an die interne Sozialberatung. Viele durchleben eine Krise: «Wir unterstützen die direkten, aber auch die indirekten Opfer von Überfällen, Verkehrsunfällen und Übergriffen jeder Art», erklärt Sébastien Imesch, Sozialberater FH bei der Sozialberatung Region West in Lausanne. Eine Betreuung ist zentral, wenn das Risiko einer posttraumatischen Belastungsstörung besteht. Die Gespräche sorgen dafür, dass die Person rasch wieder arbeiten und ihr gewohntes Leben aufnehmen kann. «Eine Beratung trägt wesentlich zum Heilungsprozess bei», bestätigt Enrico Tolotti, Leiter der Sozialberatung Region West. Dieser Dienst bietet seine Hilfe auch in Fällen von **Mobbing, offenen Konflikten mit den Vorgesetzten, sexueller Belästigung, finanziellen Schwierigkeiten oder auch bei komplizierten Behördengängen** an. Jede Anfrage wird selbstverständlich vertraulich, taktvoll, professionell und mit «Empathie gegenüber den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern behandelt, die sich an uns wenden. Unsere Aufgabe ist es ganz klar, sie zu unterstützen sowie **pragmatische Vereinbarungen und Lösungen zu finden**, dank denen das Anstellungsverhältnis bestehen bleiben kann. Dies ist Teil der gesellschaftlichen Verantwortung des Unternehmens», betont Sébastien Imesch.

Was aber ist mit Personen, die im Alltag ständig gestresst sind oder offensichtlich unter Angststörungen leiden, die sich aber isolieren und es nicht wagen, mit ihren Kollegen, geschweige denn mit ihren Vorgesetzten über ihre Probleme zu sprechen? «Solche Situationen gibt es. Oft hindern ein Schamgefühl und die Angst vor negativen Folgen die Betroffenen daran, sich jemandem anzuvertrauen», erläutert der Sozialberater.

Diffuse Fälle, versteckte Fälle?

Viele Zusteller wurden schon von Hunden gebissen. «Ein Hundebiss lässt sich verkraften, wird aber jemand über zehn Jahre immer wieder gebissen, ist das belastend. Kürzlich betreuten wir einen Briefträger, der ins Gesicht gebissen worden war.» So wie Sébastien Imesch sind auch seine Kollegen von der Sozialberatung immer wieder mit Fällen konfrontiert, in denen Gewalt ausgeübt wurde. Andere widerspiegeln die Veränderungen, die das Unternehmen in den letzten Jahren geprägt haben: diffuser und als schwierig erlebter Druck, höheres Arbeitstempo, verwechselte Briefkästen, stressige Arbeitszeiten, Restrukturierungen, Poststellenschliessungen, zunehmende Hektik, die Angst, Ziele nicht zu erreichen usw. «Solche Faktoren haben negative Auswirkungen auf die Angestellten und führen in einen Teufelskreis: Rückzug, unangemessenes Verhalten in Bezug auf neue Anforderungen, Verwarnung seitens des Vorgesetzten, Depression, erneute Verwarnung, Burn-out. Und schliesslich gewinnt die Angst», erklärt Sébastien Imesch.

Den Blickwinkel ändern

Das muss nicht sein, die Angst muss nicht zwingend die Oberhand behalten. Es ist eine Tatsache, dass sich die Post in den letzten zehn Jahren grundlegend verändert hat. Diese Veränderungen haben das Unternehmen sowohl physisch als auch im digitalen Umfeld leistungsfähiger gemacht. Allerdings kommen nicht alle Mitarbeitenden damit zurecht. «Etwas nicht zu verstehen, nährt Ängste, Sorgen und Wut», weiss Sébastien Imesch. Versteht man eine Veränderung, ist es auch leichter, sie zu akzeptieren. Als Erstes sollte man sich aus seiner Ecke hervorwagen, den Austausch und das Gespräch suchen. Die Sozialberatung steht den Mitarbeitenden zur Verfügung, um Ängste abzubauen und sie zu begleiten. Mit der Zeit wird es gelingen, das Glas halb voll statt halb leer zu sehen. ■



Weitere Informationen

Den Mitarbeitenden stehen zahlreiche Programme, Dienste, Kurse und Dokumente zur Verfügung. Hier die wichtigsten:

Sekretariat der Sozialberatung Post
 Region Mitte: 058 667 78 38
 Region Ost: 058 448 09 09
 Region West: 058 448 03 05
sozialberatung@post.ch

Im Intranet

- Intranet > HR-Portal
 - Intranet > HR-Portal management

Für Notfälle besteht eine Hotline:
 Mitte/Ost: 0848 20
 West: 0848 20
 Post-Courage (anonymer
<https://post.integrityplat>)

Ängste überwinden

Richtig oder falsch? Neun Behauptungen zu Ängsten, Sorgen, Phobien und Angststörungen.

Text: Annick Chevillat

Auf der nächsten Seite finden Sie die Antworten der Autoren des Buchs «L'anxiété et les troubles anxieux» (Angst und Angststörungen), das bei Ed. Planète Santé erschienen ist. Geschrieben hat es Suzy Soumaille, Medizjournalistin und Chefredaktorin der Zeitschrift «Pulsations», die vom Genfer

Universitätsspital HUG herausgegeben wird. Mitautor ist Guido Bondolfi, Professor für Psychiatrie an der medizinischen Fakultät der Universität Genf und Leiter des Programms gegen Angststörungen an der Abteilung für Psychiatrie des HUG.

1 Mit Ängsten gehen Schlafstörungen einher.
Richtig – Falsch

3 Um eine ängstliche Person zu beruhigen, genügt es, sie in den Arm zu nehmen.
Richtig – Falsch

2 Wer Angst hat, muss häufiger zur Toilette.
Richtig – Falsch

5 Das Angstzentrum im Gehirn heisst Amygdala.
Richtig – Falsch

4 Ängstlich zu sein ist Charaktersache.
Richtig – Falsch

6 Angst kann man verlernen.
Richtig – Falsch

7 Wer Angst hat, sollte keinen Sport treiben.
Richtig – Falsch

8 Man sollte mit den Kollegen nicht über seine Ängste reden.
Richtig – Falsch

9 Humor hat keinen Platz im Leben einer ängstlichen Person.
Richtig – Falsch

> Sozialberatung
> Gesundheits-

e 24-Stunden-

30 20

30 10

Briefkasten)

form.org/

Antworten

1 Richtig

In 70 Prozent der Fälle. Ängstliche Personen brauchen lange, um einzuschlafen, und schlafen oft schlecht. Sie liegen einen Teil der Nacht wach und brüten über die Vergangenheit und/oder kommende Gefahren.

2 Richtig

Der Verdauungstrakt reagiert stark auf Emotionen und folglich auch auf Ängste. Die Liste der möglichen Symptome ist lang: Appetitlosigkeit, «Klumpen» im Bauch, Übelkeit, wiederholter Durchfall, Verdauungsstörungen. Angst beschleunigt die Verdauung, weshalb man häufig zur Toilette muss.

4 Falsch

Viele Angststörungen werden nicht diagnostiziert. Dies kommt vor allem daher, dass Angstpatienten ihr Leiden mit einem Charakterzug verwechseln. Zwar sind gewisse Personen von Natur aus ängstlicher als andere, wenn die Angst aber ständig grösser und schliesslich zu einer Angststörung wird, sollte man professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, um sie einzudämmen.

7 Falsch

Sport hat eine positive Wirkung. Eine regelmässige sportliche Aktivität hilft, die Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu lenken, und verstärkt das Gefühl, eine Situation im Griff zu haben. Dies erhöht die Stressresistenz, verringert die Herzfrequenz und baut Muskelspannungen ab. Mit der Zeit geht der Gehalt an Stresshormonen im Blut zurück.

3 Falsch

Ängstliche Personen reagieren hypersensibel auf kleinste Details, insbesondere auf beunruhigende Anzeichen. Zudem nehmen sie negative Signale besonders stark wahr und überbewerten sie. Sie können auch sehr reizbar sein und Wutausbrüche haben, wenn sie nicht ernst genommen werden. Versucht man also, eine ängstliche Person zu beruhigen, indem man sie in den Arm nimmt, kann sich das kontraproduktiv auswirken: Der Betroffene wird sich in seiner Angst bestätigt sehen, da es offenbar Grund gibt, ihn zu beruhigen ... Das Beste ist, einfach zuzuhören, die Ängste ernst zu nehmen und professionelle Hilfe zu empfehlen.

5 Richtig

Sobald einer unserer Sinne (Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Tasten) eine Gefahr erkennt, gelangt diese Information ins Angstzentrum, eine Hirnregion mit dem Namen Amygdala. Ihre Aufgabe ist es, die Gefahr zu bewerten und die Reaktion des Körpers darauf vorzubereiten. Die Amygdala spannt den Bewegungsapparat sofort wie eine Feder an, damit er bereit ist für die Flucht oder den Kampf.

6 Richtig

Wird wegen überbewerteter Gefahren im Gehirn immer wieder Alarm ausgelöst, erschafft dieses mit der Zeit eingeübte Gefahren. Diese Konditionierung lässt sich rückgängig machen. Man kann «verlernen», Angst zu haben, wenn man sich seinen Ängsten (im Rahmen einer Psychotherapie) schrittweise stellt.

8 Falsch

Es tut gut, über seine Ängste zu sprechen, sich jemandem anzuvertrauen, sich seinen Ängsten zu stellen und sich von ihnen nicht einschränken zu lassen. Angststörungen sind wie Hausbesetzer, die sich bei Ihnen eingenistet haben und Ihnen vorschreiben, was Sie zu tun haben. Um sie loszuwerden, müssen Sie Widerstand leisten. Vermeiden Sie Vermeidungsstrategien und stellen Sie sich dem, was Ihnen Angst macht.

9 Falsch

Humor ist der Verbündete des Ängstlichen. Er dient zur Massage von Geist und Seele. Seine beruhigende Wirkung macht ihn zu einem wertvollen Instrument, das Distanz zur Angst schafft. Selbstironie ist ein gutes Mittel, um seine Sorgen zu relativieren und Stress abzubauen – und sie ist jederzeit einsetzbar!

Alles drin! Das ABO

Exklusiv bei der Post!



Apple iPhone 6



99.-

49.- / Monat mit «Das ABO» by Salt / 24 Mt.

iPhone 6 – 16 GB

Unlimitiert in der Schweiz telefonieren
Unlimitiert in die EU, Türkei und USA telefonieren
1 GB Highspeed 4G surfen

Preis ohne Abo: 759.-
SIM-Karte: geschenkt

Und so können Sie profitieren:

Als Mitarbeiter ganz einfach den Personalausweis in Ihrer Poststelle vorweisen und von dem Geburtstagsangebot profitieren.



Das ABO by **Salt.**

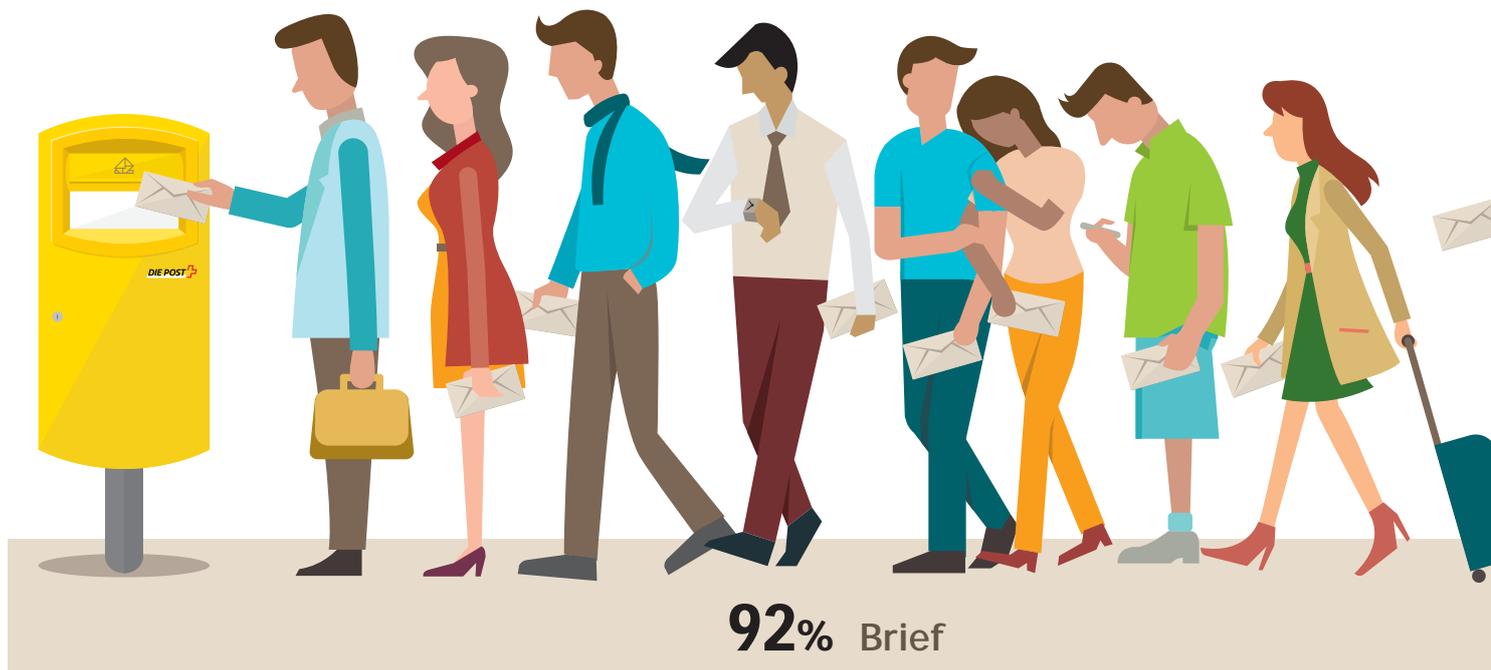
«Wir sprechen von rund 5 Millionen

Schweizer vertrauen ihre Stimm- und Wahlzettel gerne der Post an. Nicht nur eine grosse Verantwortung für das Unter Abstimmungen bei PostMail, erklärt.

Interview: Claudia Iraoui / Foto: Annette Boutellier

Ergebnisse der August-Umfrage

Parlamentswahlen 2015: Wählen Sie brieflich oder an der Urne?



Lukas Renold

92 Prozent der Postmitarbeitenden werden brieflich wählen. Eine erfreuliche Nachricht. Und wie werden die Schweizer wählen? An der Urne oder per Post?

Die meisten brieflich. Seit einigen Jahren beläuft sich der Anteil der Wahlberechtigten, die auf diese Art wählen, auf 85 bis 90 Prozent.

Wie hat sich die Anzahl Bürger, die per Post wählen und abstimmen, in den letzten Jahren entwickelt?

Sie ist stark gestiegen. Zwischen 1998, als die erste Umfrage zur brieflichen Stimmabgabe durchgeführt wurde, und 2012 hat dieser Anteil von 44 auf 85 Prozent zugenommen.

Seit wann gibt es die Möglichkeit, brieflich abzustimmen?

Die Bürger des Kantons Waadt können bereits seit 1957 brieflich

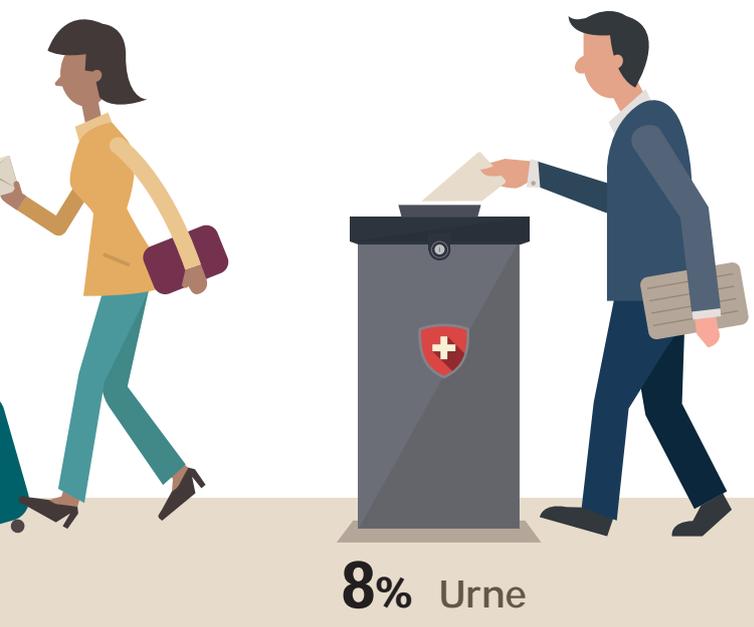
abstimmen. Dafür war allerdings ein Gesuch bei der Wohngemeinde nötig. Die Möglichkeit war für Personen mit eingeschränkter Mobilität gedacht. Die Kantone Baselstadt, Appenzell Innerrhoden, Solothurn und St. Gallen führten die briefliche Stimmabgabe Ende der 70er-Jahre ein. Auf Bundesebene geschah dies 1994.

Gibt es pro (Sprach-)Region Unterschiede?

Keine nennenswerten. Für den Entscheid, brieflich abzustimmen, sind vermutlich andere Faktoren ausschlaggebend, zum Beispiel, ob das Stimmcouvert vom Kanton oder der Gemeinde bereits vorfrankiert ist. Es gibt aber auch kulturelle Unterschiede: In Kantonen mit Landsgemeinden gehen die Leute lieber noch selbst an die Urne.

Sendungen»

nehmen, sondern auch ein logistischer Kraftakt, wie Lukas Renold, Prozessverantwortlicher Wahlen und



8% Urne

Was sind PostMails Herausforderungen bei den Parlamentswahlen?

PostMail arbeitet wie immer, aber bei Abstimmungen tun wir noch mehr für einen reibungslosen Ablauf. Dann fallen enorme Briefmengen an, die in kurzer Zeit versendet werden, sodass unsere Zentren und das Personal sehr gefordert sind. Wir sprechen hier von rund 5 Millionen Sendungen. Zudem haben Politiker und Wählerschaft in dieser Periode ein sehr aufmerksames Auge auf uns. Wenn es bei uns irgendwo Probleme gibt, steht das nachher in den Zei-

tungen. Aber dank den mittlerweile bewährten Abläufen können wir die Risiken minimieren.

Wie funktioniert der Versand konkret?

Für die Wahlen vom Oktober bereiteten wir uns in einer Arbeitsgruppe über mehrere Monate intensiv vor. Ab dem 10. September bringen uns die Gemeinden und Kantone die Wahlcouverts, die wir innerhalb von kantonal unterschiedlichen Fristen zustellen müssen. Damit die ausgefüllten Wahlzettel sicher rechtzeitig wie-

der bei den Gemeinden eintreffen, müssen sie spätestens bis 13. Oktober per B- und bis 15. Oktober per A-Post abgeschickt werden.

Wird PostMail für diese Leistung entschädigt?

Die Gemeinden und (in der Westschweiz) die Kantone werden als Geschäftskunden behandelt und bezahlen das reguläre Porto für den Briefversand.

Wird im Ausland auch so fleissig per Post gestimmt?

Nein, aus verschiedenen Gründen nicht. In Frankreich besteht diese Option gar nicht, und in Deutschland wird sie nur von 24 Prozent der Wählenden genutzt. Die Erklärung ist einfach: In der Schweiz werden die Stimmbürger mehrmals jährlich an die Urne gerufen. In den anderen Ländern ist dies seltener der Fall und die Abläufe sind weniger eingespielt, deshalb gehen die Leute lieber selbst ins Wahllokal.

Ist E-Voting die Zukunft?

E-Voting ist seit dem Jahr 2000 ein Thema, es geriet allerdings vorübergehend etwas in Vergessenheit. Nun ist es wieder aktuell. Die Post entwickelt auch eine E-Voting-Lösung, und es ist sicher positiv, dass sie ihren Kunden damit ein modernes und komplettes Lösungspaket für Wahlen und Abstimmungen anbieten kann. ■

Reaktionen

Cordula Steffen Passalacqua, PV

Leider wurden bei uns die Öffnungszeiten an der Urne massiv verkürzt. Deshalb habe ich auf Abstimmung per Briefpost umgestellt.

René Schmid, PL

Ich stimme seit Jahren brieflich ab. Somit helfe ich meiner Arbeitgeberin, der Schweizerischen Post bzw. PostMail, ein wenig, die rückläufigen Briefzahlen einzudämmen. Eine Kernkompetenz der Post ist und bleibt der Brief- und Paketverkehr.

Simon Betschart, PV

Ich wäre froh, wenn wir endlich elektronisch wählen und abstimmen könnten. Wir leben ja schliesslich nicht mehr im 20. Jahrhundert. Hundertprozentige Sicherheit gibt es nirgends. Auch beim brieflichen Stimmen nicht.

Yvonne Burkard-Hermann, PV

Ich sehe Probleme für das E-Voting: Erstens haben nicht alle einen Computer zu Hause und zweitens, was noch viel entscheidender ist, erklären Sie doch bitte einer älteren Person, die ja auch abstimmungsberechtigt ist, wie sie mit einem Computer zurecht kommen soll. (...)



Mehr Reaktionen online:
www.personalzeitung.post.ch

Frage des Monats

Sind Sie an einer Paketzustellung am Sonntag interessiert?



Schreiben Sie uns Ihre Meinung online:
www.post.ch/personalzeitung

oder schriftlich an: Die Schweizerische Post AG, Redaktion
«Die Post» (K11), Wankdorfallee 4, 3030 Bern



Läufe: gratis für Mitarbeitende

Corrida Bulloise vom 21. November 2015

Anmeldeschluss: 10. Oktober 2015

<input type="checkbox"/> Running Männer	8,15 km	Laufzeit:
<input type="checkbox"/> Running Frauen	6,15 km	Laufzeit:
<input type="checkbox"/> Nordic Walking	7,75 km	
<input type="checkbox"/> Walking	7,75 km	

Basler Stadtlauf vom 28. November 2015

Anmeldeschluss: 10. Oktober 2015

<input type="checkbox"/> Running	5,5 km	Laufzeit:
<input type="checkbox"/> Mit Medaille		

Silvesterlauf vom 13. Dezember 2015

Anmeldeschluss: 30. Oktober 2015

<input type="checkbox"/> Running	10 km	Laufzeit:
<input type="checkbox"/> Running Run for Fun	5 km	

Der Post liegt viel an der Gesundheit ihrer Mitarbeitenden. Mit den Anmeldetalons in der Personalzeitung können Sie sich auch weiterhin kostenlos für Laufveranstaltungen anmelden.

Name: _____

Vorname: _____

Personalnr.: _____

Jahrgang: _____

E-Mail: _____

Strasse, Nr.: _____

Ort: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Talon einsenden an:

Post CH AG

Laufsport K22

Wankdorfallee 4

3030 Bern

Hinweis:

Sie können sich auch direkt im Intranet anmelden unter: Marktplatz > Tickets und Veranstaltungen

Achtung: Falls Sie sich schon angemeldet haben, können wir Ihnen aus administrativen Gründen das Startgeld nicht zurückerstatten. Alle Unterlagen erhalten Sie vom Veranstalter. Wer sich anmeldet, verpflichtet sich, am Lauf teilzunehmen. Bei Nichtteilnahme wird das Startgeld in Rechnung gestellt.

Selfie des Monats



Elias Cerrito (20 Jahre),
KV-Lernender, drittes Lehrjahr

«Eine Lehre bei der Post ist aus meiner Sicht sehr vielfältig. Ich durfte zu Beginn der Lehre viele eindrückliche Erfahrungen in einer Briefzustellregion und in einer Distributionsbasis sammeln, unter anderem auf der Zustelltour. Ausserdem verbrachte ich ein halbes Jahr in der Poststelle Zürich-Altstetten und hatte grosse Freude am Kundenkontakt. Im Moment unterstütze ich die HR-Beratung PostMail und steuere bereits mit vielen Erkenntnissen und Erlebnissen auf meinen Lehrabschluss hin.»

Agenda

25.9.–4.10.2015

Züspa, Zürich
www.zuespa.ch

1.–7.10.2015

DAS ZELT, Chapiteau
PostFinance, Langenthal
www.daszelt.ch

4.10.2015

Murtenlauf
www.morat-fribourg.ch

8.10.2015

Besichtigung Briefzentrum,
Härkingen
Anmeldung via LMS

8.–18.10.2015

OLMA, St. Gallen
www.olma.ch

9.–18.10.2015

Artesca, Lugano
www.fieraartescas.ch

10.10.2015

Hallwilerseelauf
www.hallwilerseelauf.ch

13.10.2015

Besichtigung Briefzentrum,
Zürich-Mülligen
Anmeldung via LMS

15.–25.10.2015

DAS ZELT, Chapiteau
PostFinance, Aarau
www.daszelt.ch

17.10.2015

3. Squash-Postturnier,
Kehrsatz (BE)
www.postactivity.ch
Anmeldeschluss: 6.10.2015

21.–25.10.2015

Berufsschau Pratteln
www.berufsschau.org

22.10.2015

Besichtigung Briefzentrum,
Zürich-Mülligen
Anmeldung via LMS

23.10.2015

Besichtigung Briefzentrum,
Härkingen
Anmeldung via LMS

24.10.2015

Glarner Stadtlauf
www.glarner-stadtlauf.ch

24.10.2015

SJSO-Herbsttournee, Bern
www.sjsso.ch

25.10.2015

30. Minigolf-Postmeisterschaften,
Bassersdorf (ZH)
Anmeldeschluss: 11.10.2015
www.postactivity.ch

25.10.2015

Lausanne Marathon
www.lausanne-marathon.com

25.10.2015

Swiss City Marathon
www.swisscitymarathon.ch

25.10.2015

SJSO-Herbsttournee,
MuttENZ
www.sjsso.ch

30.10.2015

SJSO-Herbsttournee,
Schaffhausen
www.sjsso.ch

1.11.2015

Mülligenlauf, Briefzentrum
Zürich-Mülligen
Anmeldeschluss: 18.10.2015
www.postactivity.ch

2.11.2015

SJSO-Herbsttournee, Zürich
www.sjsso.ch

3.–8.11.2015

Cité des Métiers, Genf
www.cite-metiers.ch

3.–22.11.2015

DAS ZELT, Chapiteau
PostFinance, Sitten
www.daszelt.ch

4.11.–4.12.2015

DAS ZELT, Chapiteau
PostFinance, Luzern
www.daszelt.ch

5.11.2015

SJSO-Herbsttournee,
Freiburg
www.sjsso.ch

5.–14.11.2015

DAS ZELT, Chapiteau
PostFinance, Horgen
www.daszelt.ch

6.11.2015

Super10Kampf der Stiftung
Schweizer Sporthilfe
www.sporthilfe.ch

15.11.2015

SJSO-Herbsttournee,
Solothurn
www.sjsso.ch

Die Post und der Gotthard – eine erfolgreiche Partnerschaft

Im Juni 2016 wird der Gotthard-Basistunnel eröffnet (www.gottardo2016.ch). Die Post unterstützt den Grossanlass als Partnerin. In Zusammenhang mit der Eröffnung finden bereits im Vorfeld diverse Aktivitäten statt. Eine erste davon war die Wanderung am 10. und 11. September.

Motto: nicht unter dem Berg, sondern oben drüber. Auch zwei Mitarbeitende der Post nahmen teil. Wie es ihnen erging? Eindrücke finden Sie unter www.post.ch/ueber-uns > Gut informiert.

Bewerben einfach gemacht

Schnell, übersichtlich, einfach: die neue Onlinebewerbung der Post.

Text: Muriel Baeriswyl, Lorenz Ryser



Im August wurde die Onlinebewerbungsplattform der Post durch eine neue Oberfläche abgelöst. Interessenten können sich ab sofort in drei Schritten bewerben: persönliche Daten erfassen, Unterlagen hochladen, Bewerbung senden – fertig. Die neue Oberfläche steht ganz im Zeichen der Vision «Einfach mit System» und ist eine Massnahme zur Steigerung der Arbeitgeberattraktivität der Post.

In Zusammenarbeit mit Nutzerinnen und Nutzern wurde die alte Plattform in einem Usability-Labor getestet. Dabei wurden insbesondere die Probleme der Plattform sowie die Bedürfnisse der Bewerbenden identifiziert. Auf der alten Plattform mussten die Bewerbenden noch 12 bis

20 Schritte zurücklegen, bis sie ihr Dossier abschicken konnten. Das ist nun vorbei. Die neue barrierefreie und mobil kompatible Plattform soll bei den Kandidaten positive Emotionen auslösen und die Post als moderne und attraktive Arbeitgeberin erlebbar machen. Neben der Bewerbungsplattform gibt es auch zahlreiche Informationen auf der Job- und Karriereseite, unter anderem auch einen neuen Blog. ■



www.post.ch/jobs
www.post.ch/work-at-post

Aktiv auf Social Media

Die Post betreibt eine Vielzahl von Social-Media-Profilen auf diversen Plattformen. Sie möchte die Mitarbeitenden als Botschafter aktivieren und potenziellen neuen Mitarbeitenden einen Einblick in die Kultur der Post ermöglichen. Teile, like und kommentiere auch Du!



Facebook

Die Post verfügt seit Juni über ein eigenes Arbeitgeberprofil auf Facebook. Die Beiträge zeigen den unterschiedlichen Arbeitsalltag der Mitarbeitenden, informieren über Anlässe und aktuelle Themen. Mitarbeitende können in den direkten Dialog mit dem Unternehmen treten und sich mit Kolleginnen und Kollegen austauschen.



LinkedIn

LinkedIn ist das weltweit grösste soziale Netzwerk zur Pflege von beruflichen Kontakten. Auf LinkedIn werden Karrierethemen und bevorstehende Events veröffentlicht, offene Stellen publiziert sowie neue Projekte der Post vorgestellt.



Xing

Xing ist das bekannteste Karrierenetzwerk im deutschsprachigen Raum. Wie bei LinkedIn stehen auch auf Xing Karrierethemen im Mittelpunkt.



kununu

Auf kununu können Mitarbeitende ihre Arbeits- und Anstellungsbedingungen beschreiben, Benefits oder das Betriebsklima bewerten. Dadurch prägen Mitarbeitende sehr direkt das Bild der Post als Arbeitgeberin gegen aussen – je mehr positive Feedbacks, desto besser!



Instagram

Auf der beliebten Foto- und Videoplattform geben Mitarbeitende jeweils während zweier Wochen Einblick in ihren Berufsalltag. Möchtest Du auch Postinstagrmer werden? Bewerbe Dich per Mail an socialmedia@post.ch



[facebook.com/
swisspostjobs](https://facebook.com/swisspostjobs)



[linkedin.com/
company/swiss-post](https://linkedin.com/company/swiss-post)



[xing.com/companies/
dieschweizerischepost](https://xing.com/companies/dieschweizerischepost)



[kununu.com/ch/
die-schweizerische-post](https://kununu.com/ch/die-schweizerische-post)



[instagram.com/
swisspost](https://instagram.com/swisspost)

Mit Leib und Seele Käserin

Doris Larmann hat das Käsen von der Pike auf gelernt. Praktisch jedes Wochenende verbringt die Kommunikationsverantwortliche von Swiss Post Solutions im Sommer auf der Alp.

Text: Sandra Gonseth / Fotos: Annette Boutellier

«Man fokussiert sich auf die harte Arbeit und kann deshalb prima abschalten.»

Steckbrief

*Doris Larmann wohnt abwechslungsweise in Zürich und in Grund bei Gstaad, wo ihr Lebenspartner einen Bauernhof hat
Im Winter fährt sie gerne Ski
Engagiert sich für soziale Projekte*

Tessa ist die heimliche Schönheitskönigin im Stall auf der Arnenalp im Berner Oberland. Denn die Simmentaler Kuh ist ein begehrtes Fotomodell für Prospekte von Gstaad Saanenland Tourismus. Tessa ist nicht nur schön, sondern auch fleissig: Sie und ihre 31 Artgenossinnen produzieren rund 500 Liter Milch pro Tag. Die Grundlage für den Berner Alpkäse. «Wir produzieren pro Saison rund 3 Tonnen Käse», sagt Doris Larmann. Taxiert mit der Höchstnote von 20 Punkten, wie sie nicht ohne Stolz verrät.

Rein in die Gummistiefel

Die Postmitarbeiterin bewirtschaftet in ihrer Freizeit mit ihrem Lebenspartner und dessen Bruder die 100 Hektar grosse Arnenalp bei Gstaad auf steilen 1900 Metern. «Spätestens, wenn ich die Autobahn Bern–Spiez verlasse und ins Simmental abbiege, lege ich den Schalter um», erklärt die gebürtige Deutsche, die seit fünf Jahren bei Swiss Post Solutions für die weltweite Kommunikation verantwortlich ist. Auf der Alp steigt sie als Erstes in die Gummistiefel und zieht stalltaugliche Klamotten an. «Hier oben bin ich ganz weit weg von allem», schwärmt sie vom einfachen Leben. Obwohl der Alltag rein gar nichts mit Alpenromantik zu tun habe. «Man fokussiert sich auf die harte Arbeit, kann deshalb prima abschalten», so Doris Larmann. Es sind sowieso die kleinen Momente, die ihr viel bedeuten: «Die Geburt eines Kälbchens, die unglaubliche Stille oder das Beobachten des Sonnenaufgangs durch das Schlafzimmerfenster der Alphütte.»

Geschmack durch Alpenkräuter

In aller Herrgottsfrühe gehts dann raus, um das Vieh in den Stall zu treiben. Nach dem Melken ist das Käsen dran, das Doris Larmann von der Pike auf gelernt hat. «Die gleich bleibende Qualität des Endprodukts ist von vielen äusseren Einflussfaktoren abhängig», weiss sie. Deshalb wird die Rohmilch regelmässig auf ihre bakteriologische Beschaffenheit hin überprüft. «Sie hat auf jeder Alpwirtschaft ihren typischen Eigengeschmack, je nachdem, welche Alpenkräuter die Kühe fressen.» Nach der Alpkäseherstellung widmet

sich Doris Larmann der Produktion von Mutschli und Weisschimmelkäse. «Dabei habe ich mein Lehrgeld bezahlt», lacht die SPS-Mitarbeiterin und erzählt von ihrem ersten Versuch, Camembert herzustellen. «Wenn die Luftfeuchtigkeit beim Reifen nicht stimmt, wird der angestrebte weisse Edelschimmel ganz schnell grau.»

Leben auf der Überholspur

Dass sie sich dereinst mit solchen Problemen beschäftigen würde, hätte die promovierte Ökonomin vor ein paar Jahren nicht zu träumen gewagt. Sie war beruflich immer in einem internationalen Umfeld tätig, war beispielsweise für Siemens drei Jahre in New York, um die Kotierung an der New Yorker Börse vorzubereiten, und hat für IBM das Sponsoring der Olympischen Spiele in Atlanta und Nagano gemacht. «Ich habe ein Leben auf der Überholspur geführt und genieße vielleicht deshalb das Äplerleben umso mehr.» Eine besondere Herausforderung ist es, neue Absatzwege für den selbstproduzierten Käse zu finden. Zwei Drittel werden selbst vermarktet, der Rest geht an eine ortsansässige Molkerei. Unten im Tal auf dem eigenen Hof wird der Alpkäse gelagert. An die 300 Stück sind es auch dieses Jahr wieder. Und wer meint, mit der Lagerung sei die Arbeit getan, täuscht sich: «Jeder Käselaiab muss täglich mit einer Salzlake abgerieben und gedreht werden.» ■

Käse zu gewinnen

Wir verlosen dreimal 1kg Berner Alpkäse von der Arnenalp. Wenn Sie Käse gewinnen möchten, schreiben Sie uns ein E-Mail an redaktion@post.ch oder schicken Sie eine Postkarte an Redaktion «Die Post», Wankdorfallee 4, 3030 Bern (Stichwort Käse).



*Der Käse kann direkt ab Hof oder auf verschiedenen Märkten im Saanenland gekauft werden.
Adresse Hof: Moosvorsassweg 2,
3783 Grund b. Gstaad*





Eingeschriebene Briefe werden vor der Tour gescannt.



Ohne Scanner keine Zustellung.



«Wenn ich ein Paket bringe, bekomme ich meistens einen Kaffee», sagt Vreni Wanner über die Familie Raemy.

Einfach praktisch

Der neue Scanner vereinfacht die Arbeit der Zustellerinnen und Zusteller von PostMail und PostLogistics. Auf Tour durchs Freiburger Hinterland mit Vreni Wanner von PostMail.

Text: Lea Freiburghaus / Fotos: Yoshiko Kusano

«Der neue Scanner passt gut in die Hosentasche: Das ist praktisch», sagt Vreni Wanner, und schiebt ihre Post auf dem Rollwagen zum gelben Renault Kangoo, der mit vielen anderen vor dem unspektakulären Industriegebäude an der Mariahilfstrasse in Tafers steht. Es ist 7.30 Uhr, ein schöner Spätsommertag bricht an, und gleich gehts auf Tour durchs Freiburger Hinterland.

19 Apps für alle Fälle

Vreni Wanner ist seit 6.00 Uhr vor Ort. Zuerst hat sie alle Pakete für die Tour 183 vorsortiert,

danach hat sie die Briefpost sortiert und in graue Kisten gepackt. Eingeschriebene Briefe hat Vreni Wanner mittels Scanner erfasst; dabei hat sie festgestellt, dass ihr ein Brief fehlt. Über die App «Ankunft erfassen» hat sie diesen im System als fehlend deklariert. Ein Blick in die To-do-Liste auf ihrem Scanner hat ihr verraten, dass heute ein Nachsendeauftrag abläuft. Den hat Vreni Wanner ruckzuck quittiert und gelöscht. «Zu Beginn erschien die To-do-Liste alle drei Minuten», erklärt sie. Das sei für die Zustelltour nicht praktisch gewesen. «Bis nun



Pakete werden bei der Auslieferung erfasst.



Mit AMP ist die Adressabfrage kinderleicht.



Leert Vreni Wanner einen Briefkasten, wird er vorher gescannt.



Nach der Tour scannt Vreni Wanner für PromoPost die zugestellten Werbesendungen.

ein neues Zeitintervall standardmässig definiert ist, müssen wir die To-do-Liste regelmässig selbst aufrufen.» Ein Brief ist im Briefbotengestell liegengelassen. Weshalb? «Ich konnte im AMP (Anmerkung der Redaktion: Adressmanagement Post) keine Adresse finden», so die Zustellerin. Mangels Absender geht er jetzt zurück nach Eclépens, wo weitere Nachforschungen angestellt werden. Übrigens: Das AMP auf dem neuen Scanner sei super zu bedienen, viel einfacher als früher. So können die Boten bereits auf der Tour Einträge aktualisieren. Das verkürzt ihnen die Nacharbeit und sorgt gleichzeitig für eine Qualitätsverbesserung der Daten. Bevor Vreni Wanner losfährt, zückt sie noch einmal ihren Scanner, wählt die Zeiterfassungsapp an und stempelt aus für eine heisse Schokolade. «Meine Tour ist so abgelegen, dass ich nirgendwo einen Kaffee trinken kann.»

Von Bauernhof zu Bauernhof

Auf Tour ist der Scanner immer mit dabei, heute kommt er jedoch nur gelegentlich zum Einsatz. Zum Beispiel bei der Leerung des Briefeinwurfs

am Spital Tafers, Vreni Wanners erster Station. Dann gehts weiter von Bauernhof zu Bauernhof. Flink springt sie aus dem Auto, blitzschnell ortet sie die Briefkästen, und schon ist sie wieder zurück auf dem Fahrersitz und gibt Gas. Über enge Feldwege und schmale Strässchen geht es weiter zur Familie Raemy, wo die Zustellerin gleich vier Pakete aushändigt. «Heute hast du wohl keine Zeit für einen Kaffee?», fragt Hans Raemy. Vreni Wanner schüttelt den Kopf, dankt und lacht. Falls ein Empfänger mal nicht zu Hause ist, zeigt der Scanner an, wo sie Pakete allenfalls deponieren kann. Später auf der Tour: «Bibiib bibiib», ein A++-Brief, «Bibiib bibiib», eine Dispobox, «Bibiib bibiib», ein Zahlungsbefehl. Vreni Wanners gemischte Tour dauert bis spätestens 12.30 Uhr. Dann müssen auch der letzte Brief und das letzte Paket beim Empfänger sein.

«Bibiib bibiib», dann ist Feierabend

Zurück an der Mariahilfstrasse scannt Vreni Wanner für PromoPost die Werbesendungen, die heute rund um Tafers verteilt wurden.

Danach wird die B-Post sortiert. Bevor ihr Scanner in der Ladestation landet, wählt Vreni Wanner noch einmal die Zeiterfassungsapp an und stempelt aus – 15.30 Uhr zeigt der Bildschirm an. «Praktisch», meint sie, «früher musste man immer lange suchen, um zu schauen, wann man ausgestempelt hat.» ■

Der neue Scanner

Der neue Intermec CN51 ist seit Anfang Mai in Tafers im Einsatz. Zuvor hat Vreni Wanner ihre 27 Kolleginnen und Kollegen auf dem neuen Gerät geschult. Via Superuser Nicolas Rime fliessen Verbesserungsvorschläge von der Basis zurück ins Projektteam. Ideen gibt es viele: z. B. nicht gebrauchte Apps ausblenden oder den Empfang verbessern; hier sucht man bereits intensiv nach Lösungen. Ende Jahr wird das schweizerweite Rollout der neuen Scanner bei PostMail abgeschlossen.

Promis über die Post

Bastian Baker

Sänger



Illustration:
Jennifer Santschy

Er ist der Botschafter der ersten Privatkundenkampagne der Post. Mehr erfahren Sie unter theyellowtour.ch.

Wann haben Sie Ihre letzte Postkarte verschickt?

Vor über zwei Jahren. Ich war in Thailand in den Ferien und wollte meiner Familie zeigen, wie schön das Land ist.

Kennen Sie Ihren Briefträger mit Namen?

Weil ich so viel reise, habe ich keinen festen Wohnsitz. Deshalb kenne ich auch meinen Briefträger nicht persönlich. Aber viele sehr sympathische Briefträger gehen im Restaurant meines Vaters essen. Sie begrüsse ich jeweils herzlich.

Wie häufig trifft man Sie am Postschalter?

Nicht oft, höchstens einmal im Monat.

Bezahlen Sie Ihre Rechnungen elektronisch oder mit dem gelben Büchlein?

Elektronisch.

Welches ist Ihr Lieblingspostprodukt?

Das Postauto mit Gratis-WiFi. Das ist eine moderne, sehr nützliche und professionelle Dienstleistung.

Die schönste Strecke mit dem Postauto?

Nach Les Diablerets. Die benutze ich oft, wenn ich im Winter Skifahren gehe.

Gelb, wie

... die Sonne, meine Religion! ■

Inserat

KYBURZ
+ SWITZERLAND



**Sie fahren täglich
mit unserem DXP.**

**Ihnen gilt unser grosses Dankeschön
für Ihre schönen Rückmeldungen!**

Impressum

Herausgeberin

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

Redaktion

Annick Chevillot, Chefredaktorin
Lea Freiburghaus
Sandra Gonseth
Simone Hubacher
Claudia Iraoui
Catherine Riva
Sara Baraldi

Übersetzung und Korrektorat

Sprachdienst Post, Diana Guido

Layout

Branders Group AG, Zürich

Anzeigen

Annoncen-Agentur Biel AG
E-Mail: anzeigen@gassmann.ch
Tel. 032 344 83 44

Druck

Mittelland Zeitungsdruck AG, Aarau

Titelbild

Christian Breitschmid

Nachdruck mit schriftlicher

Einwilligung der Redaktion gestattet.

Abos/Adressänderungen

Aktivpersonal: Intranet (HR-Portal /
Persönliche Daten) oder beim zustän-
digen Servicecenter Personal (gemäss
Lohnabrechnung) oder unter scp@post.ch

Rentenbezüger:

Schriftlich an Pensionskasse Post,
Adressierwesen, Postfach 528,
3000 Bern 25

Andere Abonnenten:

E-Mail: abo@post.ch
Tel. 058 338 20 61

Abopreis: 24 Franken pro Jahr

Wichtige Adressen

Sozialberatung: 058 448 09 09,
sozialberatung@post.ch
Arbeitsmarktzentrum Post (AMZ):
058 667 78 30
Personalfonds: 058 338 97 21,
www.pfp-ferienwohnungen.ch



RECYCLED
Papier aus
Recyclingmaterial
FSC® C005019



«Ich bin durch und durch Pöstler»

Bernhard Kugler ist seit 40 Jahren bei der Post und wird bald pensioniert. Aktuell leitet er den IT-Support und ist Mitglied der Geschäftsleitung IT.

Interview: Sandra Gonseth / Foto: François Wavre

Welche technologische Veränderung hat Sie am meisten geprägt?

Der Wechsel von der Schreibmaschine zum PC. Als Autor der ersten AII-IN-1-Schulungsunterlagen der Post bildete ich alle Mitarbeitenden der Kreispostdirektion Luzern aus. Dies war der Start zur Büroautomation bei der Post.

Ihr unvergesslichstes Erlebnis in all Ihren Berufsjahren?

Der tolle Zusammenhalt unter meinen Berufskollegen. Es entstanden über die Jahre viele wertvolle Freundschaften. So treffe ich mich zum Beispiel seit 40 Jahren mit acht Kollegen aus der verrückten Genfer Sturm- und Drangphase.

Nie Lust gehabt, die Arbeitgeberin zu wechseln?

Bei der Post erhielt ich immer wieder die Möglichkeit, mich berufsbegleitend weiterzubilden – sei dies zum Bahnpostler,

Marketingplaner, Programmierer, Betriebswirtschaftler oder zur Führungskraft. Es gab nie einen Grund, die Arbeitgeberin zu wechseln. Zudem bin ich durch und durch Pöstler; bereits meine beiden Grossväter und mein Vater arbeiteten bei der Post.

Wie schalten Sie ab?

Aktivitäten mit der Familie, politisieren mit Kollegen. Im Sommer mit einem erfrischenden Bad im herrlichen Vierwaldstättersee oder einem Buch. Und dies alles mit dem rockigen Sound der 60er- bis 80er-Jahre im Ohr.

Sie werden bald pensioniert. Haben Sie schon Pläne?

Nächstens reise ich nach Madagaskar, um meine Tochter zu besuchen. Sie absolviert dort ein Praktikum als Hebamme. Und ich werde sicher noch das eine oder andere Mandat annehmen. ■

Treue zur Post**45 Jahre****PostMail**

Bongard Jean-Paul, Cheseaux-sur-Lausanne
 Corpataux René, Farvagny
 Dey Alain, Grand-Saconnex
 Kroha Ursus, Frauenfeld
 Künzle Ernst, Nesslau
 Molteni Renato, Lugano
 Neuenschwander Christian, Solothurn
 Stalder Franz, Adligenswil
 Werlen Josef-Anton, Susten

PostLogistics

Kolly Johann, Härkingen
 Lingg Franz, Härkingen

Poststellen und Verkauf

Räber Bernhard, Nebikon
 Segessemann Jürg, Liestal

PostFinance

Siegrist Lucia, St. Gallen

40 Jahre**Informationstechnologie**

Kugler Bernhard, Zollikofen

PostMail

Bapst Paul, Renens
 Barthe Joël, Vevey
 Capaul Valentina, Schlieren
 Chatelan François, Lausanne
 Humbert Jean-Pierre, Fribourg

Kunz Paul, Utzenstorf
 Morard Pascal, Sierre
 Panchaud Pascal, Mézières FR
 Perroud Charles, Bulle
 Randin Christian, Gland
 Savary Serge, Fétigny
 Stouder Dominique, Genève
 Valentino Angelina, Zürich-Mülligen
 Voisard Christian, Porrentruy
 Volken Treuhold, Brig

PostLogistics

Martin Jacques, Genève
 Siegrist Martin, Mägenwil

Poststellen und Verkauf

Jost Samuel, Kerzers
 Müller Marianne, Küssnacht am Rigi
 Morena Moreno, Verscio

PostFinance

Widmer Susanne, Bern

PostAuto

Wieland Kilian, Eendingen

Swiss Post Solutions

Wegmüller Philipp, Bern

Wir gratulieren**95 Jahre**

Bösch Emil, Ebnat-Kappel (03.10.)
 Hänseler Gustav, Zürich (21.10.)

90 Jahre

Bongard Martine, Posieux (24.10.)
 Duruz Alfred, Lausanne (14.10.)
 Eberli Arnold, Dinhard (22.10.)
 Emery Paul-Pierre, Carouge (18.10.)
 Eng Paula, Erlinsbach SO (30.10.)
 Hollenstein Alfred, Winterthur (11.10.)
 Jeanneret Elsa, Boveresse (17.10.)
 Kehl Hans, Balgach (19.10.)
 Knopf Gertrud, Schinznach Bad (23.10.)
 Lüthi Ernst, Bern (02.10.)
 Meyer Rudolf, Langenthal (21.10.)
 Reichenbach Roger, Chesières (10.10.)
 Reizele Doris, Luzern (12.10.)
 Richoz Henri, Le Pâquier-Montbarry (19.10.)
 Santschy Bernard, Lausanne (21.10.)
 Silacci Rita, Camedo (05.10.)
 Vinanti Santina, Vacallo (21.10.)

85 Jahre

Andrey Max, Lausanne (17.10.)
 Antonini Armando, Lugaggia (29.10.)
 Bertusi Claudine, Cugy VD (06.10.)
 Boschetti Luciano, Bioggio (10.10.)
 Brüschiweiler Walter, Ermatingen (08.10.)
 Chabbey Gustave, Anzère (21.10.)
 Donzé Clairette, Delémont (07.10.)
 Dragan Terezia, Slowenien (01.10.)
 Fässler Edwin, Bühler (19.10.)
 Feurer Erika, Basel (12.10.)
 Fontana Giulio, Montagnola (13.10.)
 Frischknecht Rösli, Schwellbrunn (28.10.)
 Gallina Jakob, Luzern (18.10.)
 Gassmann Konrad, Weggis (23.10.)

Gattlen Hans, Bürchen (23.10.)
 Grolimund Alice, Brugg AG (26.10.)
 Grütter Hanni, Unterentfelden (22.10.)
 Heggli Max, Rothenburg (31.10.)
 Karadag Julia, Wallisellen (28.10.)
 Kräuchi Alice, Münchenbuchsee (16.10.)
 Meer Hans, Münchenbuchsee (01.10.)
 Meier Ursula, Aarau (12.10.)
 Meyer Walter, Holzhausern (24.10.)
 Mock Mina, Stein am Rhein (24.10.)
 Mürset Heinz, Twann (26.10.)
 Neuenschwander Kurt, Unterkulm (29.10.)
 Oesch Helene, Steinhausen (19.10.)
 Rüegg Heinrich, Zumikon (09.10.)
 Rüttsche Josef, Wattwil (20.10.)
 Schmid Edith, Lenzburg (15.10.)
 Schoch Willi, Wetzikon ZH (06.10.)
 Schwarzmann Walter, Petit-Lancy (19.10.)
 Stocker Maria, Muri AG (28.10.)
 Streit Robert, Basel (31.10.)
 Vogel Jakob, Büron (05.10.)
 Weber Ernst, Lanzenneunforn (03.10.)

80 Jahre

Altermatt Werner, Büren SO (04.10.)
 Antille Pierre, Sierre (27.10.)
 Ballinari Luciano, Massagno (08.10.)
 Balzer Heinrich, Chur (06.10.)
 Bauer Severin, Frauenfeld (09.10.)
 Baumgartner Elsbeth, Wetzikon ZH (31.10.)
 Bosshard Jean, Au ZH (10.10.)
 Bouille Pierre, La Chaux-de-Fonds (27.10.)
 Buck Henri, Genève (03.10.)
 Burger Johann, Birsfelden (24.10.)
 Camani Gino, Losone (23.10.)

Wir trauern

Aeschmann Franz, Solothurn (1929)
 Alliata Sergio, Viganello (1935)
 Arnold Josef, Unterschächen (1929)
 Bärtschi Heinz, Biberist (1933)
 Bertschy Alphonse, Fribourg (1931)
 Bracher Fritz, Burgdorf (1923)
 Brack Heinrich, Freienstein (1929)
 Brändli Otto, Eschenbach SG (1926)
 Bryand Emile, Lausanne (1918)
 Burri Hans-Ulrich, Mamishaus (1944)
 Citherlet Pierre-Alain,
 La Chaux-de-Fonds (1955)
 Darms Alvin, Flond (1927)
 Despont Maurice, Givisiez (1931)
 Duroux Michel, Basel (1929)
 Fallegger Franz, Luzern (1931)
 Feuz Werner, Ringgenberg (1929)
 Frischknecht Hans, Schwellbrunn (1930)
 Gasser Willi, Ipsach (1930)
 Gut Anton, Reiden (1934)
 Hablützel Karl, Eglisau (1923)
 Häseli Siegfried, Vordemwald (1925)
 Heiniger Jeanne, Burgdorf (1925)

Hinder Josef, Wil (1926)
 Humair Jean-Pierre, Duillier (1930)
 Iten Hans, Küssnacht am Rigi (1938)
 Jecklin Gerhard, Langnau am Albis (1965)
 Kägi-Sulser Niklaus, Goldach (1941)
 Korner Walter, Niedergösgen (1938)
 Kündig Ernst, Hittnau (1924)
 Kundert Leon, Fribourg (1922)
 Laffranchi Pierino, Contone (1937)
 Landis Walter, Zürich (1930)
 Lüscher Peter, Däniken (1944)
 Luthiger Josef, Cham (1927)
 Menétrey Jean-François, Grandcour (1947)
 Michel Albert, Urtenen-Schönbühl (1930)
 Moret André, Lausanne (1931)
 Niederberger Anton, Dietikon (1942)
 Panchaud-Jaccoud Jacqueline, Poliez-le-Grand (1930)
 Pürro-Wingeier Doris, Münchenbuchsee (1947)
 Pythou Marcel, Petit-Lancy (1934)
 Rechsteiner Werner, Müllheim Dorf (1936)

Reymond Edouard, Petit-Lancy (1930)
 Rhiner Max, Erlinsbach (1933)
 Ruppen Rudolf, Visp (1935)
 Scheidegger Herbert, Halten (1924)
 Scheiwiler-Eigenmann August, Bronschhofen (1935)
 Schenk Hansruedi, Oberstocken (1940)
 Schmid Siegfried, Langnau i. E. (1944)
 Schüpbach Edith, Gasel (1937)
 Schuler Hans, Neuenkirch (1929)
 Schwizer Othmar, Neuhausen (1924)
 Segginger Klara, Basel (1929)
 Stocker Franz, Basel (1930)
 Tenger Hans, Menziken (1926)
 Trapuzzano Francesco, Genève (1955)
 Trezza Angelo, Basel (1929)
 Villiger Max, Petit-Lancy (1933)
 Weber Hans, Zürich (1938)
 Weber René, Lanzenneunforn (1963)
 Wirz Dorothea, Unterentfelden (1934)
 Wittwer Ernst, Luzern (1932)
 Wölfli Heinz, Worb (1945)
 Wüthrich Elisabeth, Oberburg (1923)
 Zbinden-Pauli Fritz, Riedstätt (1927)
 Zumstein Odilo, Brig (1947)

Ruhestand**Zentrale Dienste**

Tissot François, Bern

PostMail

Ben Hadj-Meier Elisabeth, Genève
 Biner Raymond, Zürich-Mülligen
 Bösch Ernst, St. Gallen
 Broillet Jacques, Chexbres
 Cadalbert Eduard, Lenzerheide/Lai
 Caviezel Ursula, Chur
 Cochand Michel, Moutier
 De Dios Rodriguez Ana-Maria,
 Zürich-Mülligen
 Ebener Pierre-Alain, Gingins
 Eggerschwiler Otto, Dottikon
 Fakir Ahmed, Genève
 Fivaz Christian, Genève
 Florez De Uria-Vallet Carole, Genève
 Grassi Moreno, Mendrisio
 Huber Meinrad, Biel/Bienne
 Ineichen Gertrud, Beromünster
 Kaiser Hanspeter, Baar
 Kaufmann Hans Peter, Härkingen

Corecco Romano, Bodio (31.10.)
 Duclos Nelly, Le Vaud (14.10.)
 Dudler Karl, Dussnang (13.10.)
 Faccoll Giuseppe, Pambio-Noranco (20.10.)
 Felber Richard, Sigigen (11.10.)
 Frauenfelder Alice, Thusis (21.10.)
 Galliker Fidel, Bremgarten AG (05.10.)
 Gfeller Christen, Gelterkinden (29.10.)
 Gobat Roger, Crémines (29.10.)
 Graf Hubert, Turbenthal (17.10.)
 Graf-Schwaller Rudolf, Feldbrunnen (11.10.)
 Grunder Erwin, Bern (06.10.)
 Gurtner Hans, Innerberg (09.10.)
 Häusler Alfred, Reinach BL (15.10.)
 Hasler Frieda, Grosshöchstetten (01.10.)
 Hasler Theresia, Adliswil (06.10.)
 Hodel Ferdy, Deitingen (02.10.)
 Hügli Johanna, Rüti b. Büren (13.10.)
 Inniger Christian, Adelboden (29.10.)
 Kehl Laurenz, Balgach (11.10.)
 Klopstein Albert, Gränichen (13.10.)
 Kunz Georges, Lausanne (18.10.)
 Kunz-Eigensatz Casimir, Grosswangen (14.10.)
 Liechti Willy, Le Châble (13.10.)
 Lüthi Ernst, Rorschacherberg (23.10.)
 Marguet Jean, Le Lignon (01.10.)
 Merga Rino, Monte Carasso (06.10.)
 Minder Madeleine, Bern (04.10.)
 Murkowsky Heinz, Wabern (26.10.)
 Nussbaum Edith, Yverdon-les-Bains (23.10.)
 Paschoud Louis, Savigny (19.10.)
 Pinezich Pal, Zollikofen (01.10.)
 Pizzelli Aldo, Lausanne (21.10.)
 Plumey Joseph, Damvant (17.10.)
 Pulfer Fritz, Bern (13.10.)
 Reimann Paul, Zürich (12.10.)
 Schenk-Hiltbrunner Albert, Peseux (30.10.)

Schmaltzried Louis, Chamoson (17.10.)
 Schneiter Otto, Hindelbank (24.10.)
 Siegfried Eric, Grand-Lancy (18.10.)
 Trachsel Paul, Blausee-Mitholz (13.10.)
 Vetter Johann-Rudolf, Luzern (15.10.)
 Vial Jean-Marie, Tornny-le-Grand (04.10.)
 Vorlet Bernard, Genève (13.10.)
 Wagner Hans, Bauma (24.10.)
 Wiesli Alois, Rickenbach b. Wil (02.10.)
 Woerz Max, Zollikon (21.10.)
 Wyss Gertrud, Wangen a. A. (20.10.)
 Zecchino Maccharelli Antonia, Sierre (02.10.)
 Z'Moos Charles, La Neuveville (05.10.)

75 Jahre

Aegerter Heinz, Grenchen (31.10.)
Baumgartner Hans, Lützelfüh-Goldbach (26.10.)
 Beck Beat, Rohrbach (05.10.)
 Bernhardsgrütter Erwin, Lütisburg Station (27.10.)
 Bey Adolf, Aarberg (04.10.)
 Bolliger Werner, Luzern (16.10.)
 Bovet Gertrud, Granges-près-Marnand (21.10.)
 Bron-Contet Marie-Thérèse, Genève (26.10.)
 Bui-Cao Ngoc Thanh, Nyon (12.10.)
 Bürer Gustav, Uetikon am See (08.10.)
 Burger Christian, Jenaz (21.10.)
 Burkhalter-Keller Ernst, Heiden (18.10.)
 Burri-Kissling Emma, Wangen b. Olten (18.10.)
 Dobler-Vetterli Annelies, Bäretswil (25.10.)

Donatello-Simonetto Anita, Italien (26.10.)
 Ducrest Lucette, Meyrin (20.10.)
 Eberle Josef, Flums (21.10.)
 Elten Reinhard, Illhart (14.10.)
 Farner-Urben Lilly, Diessenhofen (19.10.)
 Fischer Otto, Zürich (19.10.)
 Fuchs Ruedi, Dottikon (19.10.)
 Garbani Nerini Sergio, Cavigliano (07.10.)
 Gerlach-Chiavacci Wilhelmina, Zürich (28.10.)
 Gilgen-Genevay Jean-Paul, Ollon VD (18.10.)
 Glaser Hans, Sissach (22.10.)
 Gonzalez Perez Salvador, Lausanne (14.10.)
 Graf-Rochat Kurt, Heiden (17.10.)
 Guidicelli Luciano, Ponto Valentino (29.10.)
 Gutknecht Marguerite, Schöftland (02.10.)
 Hänni Arno, Tschappina (02.10.)
 Hehli Ernst, Weite (23.10.)
 Helg Werner, Bernhardtzell (11.10.)
 Howald Heinz, Kirchenthurnen (22.10.)
 Jacquier Mireille, Penthaz (04.10.)
 Jayet Josiane, Bulle (30.10.)
 Jutzi Fredy, Baden (31.10.)

Kessler-Bantli Hans, Gossau SG (28.10.)
 Klopfenstein Michel, Alle (24.10.)
 Kohler Heinz, Mümliswil (11.10.)
 Kunert-Megert Verena, Thun (02.10.)
 Loup Karl, Deutschland (14.10.)
 Marmet-Talon Hans, Grosshöchstetten (07.10.)
 Métraux Jean-Marc, Lausanne (27.10.)
 Michael Werner, Pagig (23.10.)
 Molteni-Gianinazzi Alba, Cadro (27.10.)
 Müller Heinz, Oberentfelden (14.10.)
 Perren René, Bouveret (07.10.)
Pfäffli Hansruedi, Frauenfeld (28.10.)
 Schluep Paul, Schnottwil (18.10.)
 Schlumpf Josef, Lichtensteig (22.10.)
 Schmidlin Kurt, Reinach BL (19.10.)
 Spaar Doris, Schleithem (25.10.)
 Spitteler-Wüthrich Hanspeter, Känerkinden (19.10.)
 Steinmann Heidi, Zürich (01.10.)
 Streule Bruno, Rüegsauschachen (06.10.)
Thommen Ernst, Läufelfingen (05.10.)
 Tortolano Belardino, Belp (10.10.)
 Vogel René, Zermatt (23.10.)
 Wahli-Frei Kurt, Thun (02.10.)
 Waser Beat, Engelberg (05.10.)
 Zurbrugg Bernard, Lausanne (02.10.)

An alle ehemaligen Bahnpostbeamten

Sie waren als Bahnpostbeamter tätig und denken gerne an die Zeit im Dienst zurück? Sie haben vielleicht auch Fotos aus Ihrer Tätigkeit als Bahnpostler? Dann melden Sie sich bei Carlo Binder-Wunderlin. Der frühere Bahnpostbeamte aus dem Bpa Basel 2 möchte eine Broschüre zusammenstellen, die über die Tätigkeit der diversen Bahnpostämter berichtet. Beiträge aus Basel, Olten, Luzern, Zürich und Chiasso sind besonders willkommen. Bitte Berichte und Fotos an: Carlo Binder-Wunderlin, Juchgasse 26, 4314 Zeiningen. Alle Unterlagen werden an den Absender zurückgeschickt.

Künzle Ernst, Nesslau
 Lapaire Denis, Porrentruy
 Limacher Eduard, Grosswangen
 Lopez José, Härkingen
 Mazzone Dina, Genève
 Meier Hans, Seewen SO
 Mitrovic Darinka, Zürich-Mülligen
 Morabito Tiziana, Zürich-Mülligen
 Rauch Ines, Eschenbach
 Righetti Luca, Verscio
 Rubi Alfred, Zürich-Mülligen
 Schmid Kurt, Solothurn
 Schneider Marie-Antoinette, Gruyères
 Schrackmann Alois, Giswil
 Troillet Jean-Daniel, Vevey
 Tschanz Walter, Burgdorf
 Unternährer Albert, Kriens
 Vanoni Luciano, Maggia
 Vogel Peter, Zug

PostLogistics

Bauer Lydia, Bern
 Bucher Alois, Baar
 Fischer Hugo, Dintikon

Flückiger Ruth, Dintikon
 Frommenwiler Rudolf, Frauenfeld
 Hunziker Rudolf, Härkingen
 Künzler Ernst, Baar
 Schär-Suter Christina, Härkingen
 Steiner Ernst, Urdorf
 Zürcher Albin, Rothenburg

Poststellen und Verkauf

Binder Margareta, Steinhausen
 Bühler Rudolf, Thierachern
 Dünneisen Nelly, Heimberg
 Fessler Rosalina, Hitzkirch
 Furger Madeleine, S. Bernardino
 Harisberger Ruth, Bülach
 Hostettler Gerhard, Wilderswil
 Huber Lisbeth, Rotkreuz
 Liechti Urs, Bern
 Loretan Gruenig Gisela, Salgesch
 Masillamoni Beatrix, Bern
 Morand Hervé, Leytron
 Morand Madeleine, Leytron
 Mühlemann Marlise, Brugg AG
 Schneider Margrit, Pieterlen
 Sievi Margrit, Kreuzlingen

Späni Verena, Freienbach
 Yannay André, Genève

PostFinance

Good-Egli Anneliese, Netstal
 Roos Bruno, Bern

PostAuto

Guye Jacques-Aurèle, Puidoux-Gare
 Lasan Nikola, Puidoux-Gare
 Richner Paul, Aarau
 Roten Stéphane, Sion
 Widmer Alfred, Aeschi b. Spliez

SecurePost

Niederhauser Fritz, Oensingen

Inserat

Häseli Reisen

... neue Horizonte erschliessen
 Ehemaliger Arbeitskollege und Südamerika-Kenner empfiehlt sich für Ihre nächste Traumreise.

Geheimtipp Kolumbien

2. bis 16. April 2016
 (Verlängerung Badeferien möglich)

Argentinien und Bolivien

14. bis 29.11.2015
 5. bis 20.3./5. bis 20.11.2016

Ab nur Fr. 5900.–

Erfahren Sie die Vorteile des Reisens abseits der touristischen Trampelpfade.

Detailprogramm und weitere Informationen:
 Telefon 062 544 24 71

www.haeseli-reisen.ch





Einfach mit System
Die neue Vision der Post

Mein Beitrag zur Vision

«Mein HR-Beraterinnen-Team und ich unterstützen unsere Kundinnen und Kunden, bei denen es sich vorwiegend um Vorgesetzte handelt, indem wir ihnen zuhören und ihnen pragmatische, auf ihre Bedürfnisse zugeschnittene Lösungen anbieten. Wir geben einander regelmässig Feedback. Dadurch gewinnen wir Zeit und können schneller auf die Kundenanliegen reagieren. Persönlich analysiere ich unsere Erfahrungen im Nachhinein gern, damit wir unsere Prozesse einfach und ergebnisorientiert weiterentwickeln können.»

Alain Irminger

Leiter Personal West, PV401
 Marin-Epagnier

www.post.ch/vision