

Ausgabe 2/2022

grow

DAS MAGAZIN
DES VERBANDES FRAUENUNTERNEHMEN



**NACHHALTIGKEIT:
MEHR ALS EIN
ÖKOLOGISCHER LIFESTYLE**

www.frauenunternehmen.ch



verband
frauenunternehmen

Durchblick

Du stehst im Geschäft: In der einen Hand hältst du eine Bodylotion, in der anderen Hand das Konkurrenzprodukt. Beide Produkte sind sich sehr ähnlich und du bist unschlüssig, welches du kaufen sollst. Dann fällt dir das Label auf der einen Bodylotion auf.

1

Vielfalt

Textilien, Lebensmittel, Gold oder Körperpflegeprodukte: Vieles, was uns im Handel angeboten wird, ist heute mit einem Label versehen. Mal ist es ein Bild, mal ein Schriftzug, mal eine Kombination – und immer soll uns das Label signalisieren: «Ich bin eine gute Wahl.» Es lohnt sich, beim Einkaufen darauf zu achten und einen Blick für die unterschiedlichen Labels zu entwickeln.

2

Kriterien

Labels sollen als eine Art Gütesiegel dienen, und jedem Label liegen unterschiedliche Kriterien zugrunde. Wer legt diese Kriterien fest? Die Organisation, die Institution, das Unternehmen, welches das Label herausgibt. Richtig, ein Label kann für sehr Vieles stehen. Es ist wichtig, genau hinzuschauen, woher ein Label stammt, wofür es steht und wer die Einhaltung der Kriterien überprüft.

3

Überblick

Ja, es ist fast unmöglich, den Durchblick zu behalten und im Alltag auf dieser Basis Kaufentscheide zu fällen. Doch zum Glück gibt es Institutionen, welche Labels beleuchten, bewerten und übergreifende Informationen zur Verfügung stellen. Eine davon ist [Labelinfo.ch](#), eine Informationsstelle für Umwelt- und Soziallabels, welche von der Stiftung Praktischer Umweltschutz Schweiz (Pusch) getragen wird.

4

Tipp

[Labelinfo.ch](#) ist ein hilfreiches Tool: Auf der Website findest du Infos zu aktuell 135 Labels und 19 Deklarationen. Du kannst nach Kategorien filtern – etwa nach Kosmetikprodukten, wenn es um die Bodylotion geht – und von den Bewertungen durch [Labelinfo.ch](#) profitieren. So siehst du schnell, ob ein Label hält, was es verspricht, und hast eine gute Basis für einen Kaufentscheid.



Vera Bender

findet die passenden Worte, wenn sie dir fehlen. Einfach, klar und stark. www.text-architektin.ch

Editorial

Liebe Unternehmerinnen

Nachhaltiges Handeln – wenn nicht jetzt, wann dann?

Die Umweltarena Spreitenbach war der passende Ort für unser diesjähriges Schwerpunktthema am VFUlab 2022.

Die Reaktionen der Teilnehmerinnen bestätigten, dass wir beim Thema <Nachhaltiges Handeln> viel Interesse auslösten.

Täglich belasten wir uns mit 70 % negativen Gedanken. Du kannst das ändern!
Einmal durch nachhaltiges Handeln – und: Hast du heute schon gelacht?

Lachen ist Ausatmen, Lachen ist gut gegen Schmerzen, hilft gegen Depressionen. Humor löst Streit. Lachen hilft gegen Mobbing. Lachen ist leistungssteigernd, lehrte uns Barbara Stauffer, Humortrainerin.

Übt euch mehr in humorvoller Kommunikation. So kann man sich zum Beispiel ins Fäustchen lachen und dieses einstecken für den Fall, dass man es braucht.

Nehmt Peinlichkeiten wie Laufmaschen, Schweissausbrüche und Detailverliebtheit mit einer ordentlichen Portion humorvollem Übertreiben die Scham. Selbstironie ist befreiend und macht uns souverän.

Gemäss Conny Lehmann-Kissling ist Glücklichein das Wichtigste! Egal, was wir im Leben tun.

Viel Vergnügen beim Lesen.



Von Herzen

Riccarda Mecklenburg
Präsidentin Verband Frauenunternehmen

Inhalt

- 5** Finanzen
Damit das Geld in meinem Sinne wächst
- 9** VFUlab
Wir können alles – auch nachhaltig
- 14** Aktiv werden
Nachhaltiger Erfolg durch richtige Fokussierung
- 16** Blühende Zukunft
Orchideenzüchtung mit Weitblick
- 18** 2 Frauen, 1 Gedanke
<<Es matcht einfach>>
- 19** Vorsorge
Welche Pensionskasse passt zu mir?
- 24** Ehrliche Antworten
Auf den Zahn gefühlt
- 26** Eine Frau, drei Punkte
Leistungsfreudig, leistungsbereit, leistungsstark
- 27** Editor's Pick
Aufgefallen, ausgesucht, empfohlen



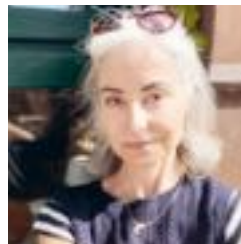
© Gerry Ebner



© Sandra Gill



© Gerhard S. Schürch



© Franziska Hochuli



© Markus Bertschli

Das Redaktionsteam

Vera Bender findet die passenden Worte, wenn sie dir fehlen. Einfach, klar und stark. www.text-architektin.ch
Sandra Gill ist Personal Branding Fotografin und begeisterte Handlettering-Künstlerin. www.sandra-gill.com, www.letterartsandra.com
Kerstin Heine ist passionierte Prozessbegleiterin und liebt das Medium Sprache. www.kerstin-heine.com, www.schreib-salon.ch
Franziska Hochuli ist passionierte Gestalterin und überzeugt, dass jede*r das eigene Potenzial ausschöpfen kann. www.worksdesign.ch, www.mindshift-works.ch
Isabell Rüdtsch findet: Inspiration kann es nicht genug geben. Deswegen schreibt sie Texte über und für Menschen, die etwas bewegen. www.edition-ruedtsch.ch

Damit das Geld in meinem Sinne wächst

Text: Isabell Rüdt



Jeden Tag bieten sich neue Möglichkeiten, an einer enkeltauglichen Welt zu arbeiten. Eine davon ist, Geld nachhaltig anzulegen. Nur: Wie findet man das Produkt, das tatsächlich passt? Eine Annäherung.

Was wir auch tun: Es wirkt. Ob und wie wir Autofahren, welche Früchte wir im Müsli essen – ja selbst wenn wir nichts tun, hat das einen Einfluss auf die Zukunft. Klar, dass auch die Anlage von Geld etwas bewirkt. Wenn wir an die Welt denken, die wir unseren (Gotte-)Kindern und Enkel:innen eines Tages hinterlassen wollen, lohnt es sich, auch beim Geld genauer hinzuschauen. Wenn mein Geld schon für mich arbeitet, dann bitteschön auch in meinem Sinne – nicht nur was die Rendite angeht.

Verdient man denn da etwas?

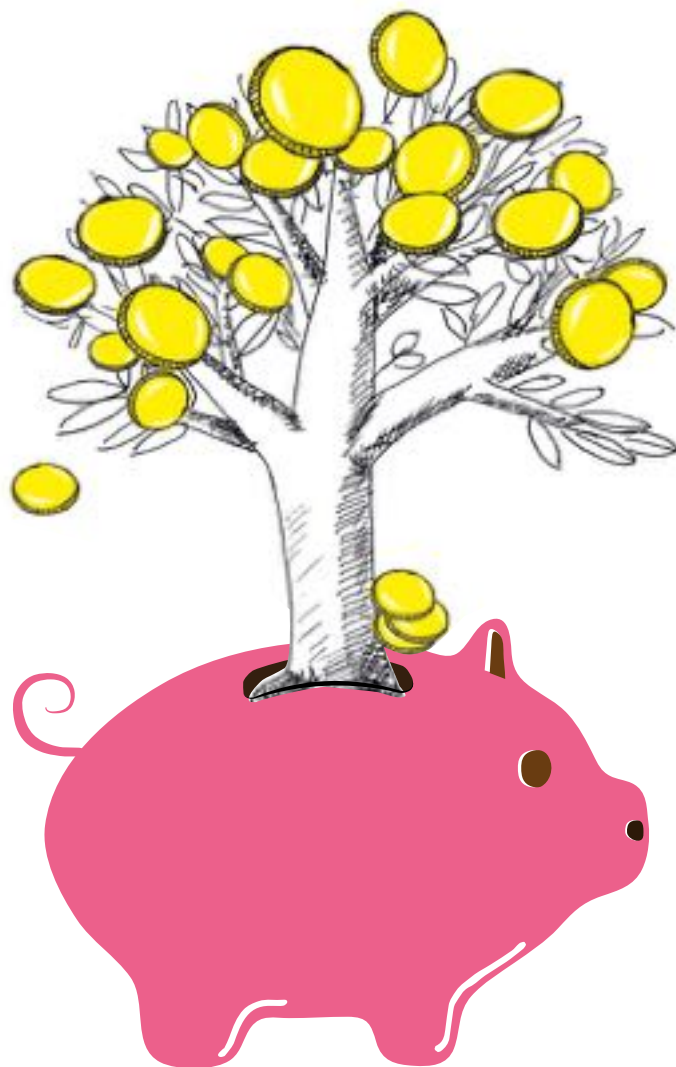
Das Vorurteil, man verdiene mit nachhaltigen Anlagen kaum etwas, hält sich hartnäckig in den Köpfen vieler Menschen. Verschiedene Studien widerlegen dies. «Die Rendite nachhaltiger Anlagen ist mit derjenigen konventioneller Anlagen vergleichbar», ist auf der Website der Zürcher Kantonalbank (ZKB) zu lesen. Auch Nachhaltigkeitsberater Andreas Knörzer weiss: «In den entwickelten Märkten besteht zwischen nachhaltigen und konventionellen Anlagen keine grosse Differenz. Am Ende hängt die Performance auch von den Entscheidungen und Erfahrungen der Manager ab.»

Die Frage ist, wie lange Unternehmen es sich noch leisten können, NICHT nachhaltig zu agieren. Samuel Manser, Senior Portfolio Manager für globale nachhaltige Kreditstrategien, sagt im Swisscanto-Blog: Unternehmen, die auf nachhaltige Produkte oder Dienstleistungen setzen, werden künftig im Vorteil sein, weil sie auf mehreren Ebenen Risiken abmildern können: So handeln sie nicht nur ethisch vertretbar, sie sind im Falle von regulatorischen Einschnitten gerüstet.

Greenwashing vermeiden

Aber wie finde ich eine Anlage, die wirklich nachhaltig ist und nicht einfach grün angestrichen wurde? «DIE nachhaltige Anlage gibt es nicht», sagt Silke Humbert, Nachhaltigkeitspezialistin bei der ZKB, im Interview (siehe Seite 7). Dafür gibt es Kriterien, an denen man sich orientieren kann. Allerdings ist die Auswahl an Anlagemöglichkeiten so gross, dass frau gut daran tut, erst einmal ihre eigenen Prioritäten zu formulieren.

Die Frage ist, wie lange Unternehmen es sich noch leisten können, NICHT nachhaltig zu agieren.



Traumhafte Aussichten:
Das Geld vermehrt sich und verbessert dabei die Welt.

Prioritäten setzen

Im Bereich der sogenannten verantwortungsvollen Anlagen trifft man immer wieder auf drei Buchstaben: ESG. E steht für environment (Umwelt), S für social (Soziales) und G für governance (Unternehmensführung). Je weniger eine Firma die eigene unternehmerische Sozialverantwortung wahrnimmt, desto höher sind auch ihre Risiken.

In den drei Bereichen kann sich ein Unternehmen mehr oder weniger hervortun. Es arbeitet somit mehr oder weniger an einer gesunden Zukunft mit. Also klären: Was ist mir besonders wichtig? Umweltschutz, faire Arbeitsbedingungen, Menschenrechte, Biodiversität, sauberes Trinkwasser? «Mit einem Themenfonds kann man gezielt in ein Thema investieren. Es gibt aber viele breiter aufgestellte Fonds, die über alle Themen und Regionen hinweg nur auf Unternehmen mit hohen ESG-Ratings setzen», so Silke Humbert.

Gütesiegel gesucht

Praktisch wäre ein vertrauenswürdiges Zertifikat. Ein weltweit anerkanntes Gütesiegel sucht man bis heute vergeblich. Im deutschsprachigen Raum wurde vor wenigen Jahren das FNG-Siegel für nachhaltige Investmentfonds initiiert. Zu den Kernaufgaben des Forums Nachhaltige Geldanlagen (FNG) gehört es, «Qualitätsstandards für nachhaltige Anlageprodukte weiterzuentwickeln und beständig zu verbessern, um damit die Qualität nachhaltiger Geldanlagen zu sichern», schreibt der Verein auf seiner Website.

Hierzulande empfiehlt der Bundesrat der Finanzbranche, mit den sogenannten Swiss Climate Scores zu arbeiten. Sie sollen den Anlegerinnen und Anlegern zeigen, wie klimafreundlich ihre Anlageprodukte sind.

Fortsetzung Seite 8



Nachhaltige Fonds

Ausgezeichnete Fonds mit FNG-Siegel
<https://fng-siegel.org>

Nachhaltig anlegen – Basics

Bei der nachhaltigen Geldanlage gelten ähnliche Empfehlungen wie bei der traditionellen Geldanlage.

- **Kläre deine Bedürfnisse.**
Was ist dir besonders wichtig? Gibt es ein Thema, auf das du fokussieren willst?
- **Suche das Produkt, das dazu passt.**
Eine Fonds-Vergleichsseite und das FNG-Rating helfen dabei.
- **Lies das Kleingedruckte.**
Wie hoch sind die Gebühren, die für deine Investition anfallen? Bei Fonds: Wie gross ist er, wann wurde er aufgelegt? Und wie steht es mit Performance-Abweichungen?
- **Investiere nur in das, was du verstehst.**
Frag lieber einmal zu viel nach, als einmal zu wenig.

«Es gibt nicht DAS nachhaltige Produkt»

Silke, du bist Economic and Sustainable Resarcher & Investment Strategist. Was muss man sich darunter vorstellen?

Silke Humbert: Meine Arbeit hat zwei Pfeiler. Zum einen geht es um volkswirtschaftliche Auswirkungen des Klimawandels und die Umsetzung der nationalen Klimaziele. Die Analysen hierzu fliessen in die makro-ökonomische Prognose und die Investment-Strategie ein. Zum anderen setze ich langfristige, nachhaltige Trends fest, in die interessierte Kund:innen investieren können. Ich arbeite im CIO-Office der Zürcher Kantonalbank und dort wird ein «best-in-class»-Ansatz implementiert. Das heisst, wir suchen global das beste Anlageprodukt, das den nachhaltigen Investment Trend am besten repräsentiert. Biodiversität, erneuerbare Energien, Wasserstoff und Mikrofinanz sind die aktuellen Trends.

Wie stellt die ZKB sicher, dass ihre nachhaltigen Anlageprodukte auch nachhaltig sind?

Ich möchte diese Frage gerne auf der Prozessebene und ganz grundsätzlich beantworten. Auf der Prozessebene hat die ZKB klare Standards und transparente Prozesse implementiert.

Jeder Fonds, der zum Einsatz kommt, wird geprüft, und falls er unsere Kriterien nicht einhalten kann, werden in einem Nachhaltigkeitsgremium die Alternativen diskutiert. Wir beziehen unabhängige

ESG-Daten zu allen Fonds und streben unter Risiko-Rendite-Betrachtungen ein möglichst hohes ESG-Rating an. Kontroverse Geschäftsfelder und Praktiken werden nach Möglichkeit ganz ausgeschlossen. Für Kunden mit einer hohen Affinität zu Nachhaltigkeit gibt es zusätzlich eine eigene Produktreihe mit ambitionierteren Nachhaltigkeits-Zielen. Zusätzlich werden die Kundenberater:innen geschult, damit an der Schnittstelle zu den Kund:innen keine Missverständnisse entstehen.

Und grundsätzlich?

Ganz grundsätzlich klingt die gestellte Frage in meinen Ohren wie «Wie stellt die Holzstift-Firma sicher, dass ihre Buntstifte auch wirklich bunt sind?» Bunt ist keine Farbe, genauso wenig wie «nachhaltig» eine eindeutige Charakterisierung ist. Vielmehr ist nachhaltiges Anlegen – wie die «Farbe» bunt – ein Überbegriff für alle Arten des Anlegens, in denen es nicht mehr nur rein um die finanzielle Rendite geht. Daher gibt es nicht DAS nachhaltige Produkt.

Der Trend geht dahin, dass es bald nur noch «nachhaltige» Produkte gibt, in sehr vielen unterschiedlichen Ausprägungen. Die EU hat diesen Sommer Atomkraft und Gas als «grün» taxiert – soviel nur dazu, dass Nachhaltigkeit ein Begriff ist, der sehr unterschiedlich ausgelegt werden kann. ♦



Silke Humbert

... ist Physikerin und Ökonomin. Als Nachhaltigkeits-spezialistin bei der ZKB beschäftigt sie sich mit Klima-Ökonomie und nachhaltigen Investments. Sie bloggt regelmässig zu Anlagethemen. www.zkb.ch

Die Auswahl ist gross. Frau tut gut daran, zuerst ihre eigenen Prioritäten zu formulieren.

Auch ein Blick auf die Institution, die Anlagelösungen anbietet, ist sinnvoll. Ein institutioneller Investor kann bei den Unternehmen wirkungsvoll nach deren Zielsetzungen im Nachhaltigkeitsbereich nachhaken. Silke Humbert: «Die Zürcher Kantonalbank ist aufgrund ihres Leistungsauftrags in vielen Initiativen zu nachhaltigem Banking vertreten.»

Die schwarzen Schafe

Häufig sind Anlageprodukte in den Anlegerinformationen zwar als nachhaltig etikettiert, verursachen aber trotzdem grosse Mengen an Treibhausgasen. Das ist nicht immer ein Widerspruch. Dennoch sollte man ein Auge darauf haben. «Viele werben mit Impact. Aber wenn man genauer hinsieht, sind es nur ganz kleine Dinge, die wirklich eine positive Wirkung haben», weiss auch Katja Ackermann. Bei Tareno, einem unabhängigen Schweizer Vermögensverwalter, ist sie als ESG-Analystin mitverantwortlich für den Tareno Global Water Solutions Fonds. Er trägt das FNG-Siegel, und seine Nachhaltigkeit wird mit zwei FNG-Sternen offiziell als hoch eingestuft.

Tipps für Kleinanleger:innen

Kleinanleger:innen sollten sich darüber bewusst werden, an welchen Werten sie ihre Anlagen ausrichten möchten. «Während bei nachhaltigen Anlagen früher vermehrt religiöse Aspekte treibend waren, gibt es heute einen Trend dazu die CO₂-Emissionen in den Vordergrund zu rücken», so Silke Humbert von der ZKB. Auch eine gute Diversifikation der Anlagen ist wichtig.

Bei der Fondsbestückung wendet Katja Ackermann unterschiedliche Filter an, um passende Unternehmen zu finden. Dieses Vorgehen rät sie auch Kleinanleger:innen: Mit einem Negativfilter werden zuerst all jene Anlagen herausgefischt, die zwar mit dem Prädikat «nachhaltig» werben, aber keine echte Wirkung erzielen. Auf die verbleibenden Anlagen kann man schliesslich einen Positivfilter legen, zum Beispiel indem man sie nach ausgewählten ESG-Kriterien beurteilt und jene mit den besten Bewertungen auswählt. ♦

Begriffe

Best-in-class:

Mit diesem Ansatz wird aus einer Gruppe von Unternehmen zum Beispiel das nachhaltigste ausgewählt.

ESG (Environment, Social, Governance):

Drei Kriterien, nach denen Investments in Unternehmen bewertet werden: Umwelt, Soziales und Unternehmensführung.

ETF (Exchange Traded Funds):

Indexfonds, die an der Börse gehandelt werden. Sie bilden die Wertentwicklung eines Markenindex wie etwa SMI oder DAX 1:1 ab.

Greenwashing:

Der Versuch von Unternehmen, sich ein nachhaltiges Image zu verpassen, ohne entsprechende Massnahmen umgesetzt zu haben.



Katja Ackermann

Als ESG-Analystin ist sie beim Vermögensverwalter Tareno AG verantwortlich für die Umsetzung der Nachhaltigkeitsstrategie in den Anlageprozessen. www.tareno.ch

VFUlab

Wir können alles – auch nachhaltig

Texte: Kommentare von Teilnehmerinnen

<Unternehmerinnen können alles – auch nachhaltig.> Und nachhaltig wird sie in Erinnerung bleiben, diese Jahrestagung des Verbands Frauenunternehmen, das VFUlab22. Hier ein paar Feedbacks von Teilnehmerinnen, die wir auf Social Media gesammelt haben.



Riccarda Mecklenburg, Präsidentin Verband Frauenunternehmen

«Es hat riesig Freude gemacht, so viele engagierte Unternehmerinnen am diesjährigen VFUlab zu erleben. Danke insbesondere an meine genialen Vorstandsfrauen. Zusammen powern wir so gelungene Jahresanlässe mit spannenden Referentinnen, Themen, die uns Unternehmerinnen betreffen und Netzwerken vom Besten. Herzlichen Dank an unseren langjährigen Kooperationspartner Zürcher Kantonalbank und unsere Sponsoren Allianz, VSM, Grand Resort Bad Ragaz, Jelmoli, Hotelplan, Doetsch Grether, Rausch sowie den Partnerorganisationen und Medienpartnern. Es hat uns sehr gefreut, dass uns sogar Corine Blesi, Geschäftsführerin des SEF, besucht hat.»

Judith Niederberger

«Ein grosses Dankeschön an: Monika Behr, Allianz, für ihren Appell an die Unternehmerinnen, sich um ihre finanzielle Vorsorge zu kümmern; Laura Meyer, Hotelplan, für ihre Präsentation zur heutigen Tourismusbranche voller Herausforderungen; Conny Lehmann-Kissling, Edith Wolf-Hunkeler, Melanie Hasler und Denise Biellmann für ihre berührend ehrlichen Einblicke ins Sportlerinnenleben; Barbara Stauffer und ihr erfrischendes Humor-Training; Eva Ahlbom, Christine Abbühl, Jeannette Häsler Daffré und Petra Staffelbach für ihre Nachhaltigkeits-Workshops; Monika Schärer für ihre herzliche Moderation; und an die vielen tatkräftigen Unternehmerinnen, die zu diesem inspirationsreichen Tag beigetragen haben!>»

Alessandra C. Bodmer

«Ich war am VFUlab und habe das Interview mit diesen spannenden Sportlerinnen erleben dürfen. Ich beschäftige mich schon seit Jahren mit dem Thema Resilienz, aber so einen starken und fokussierten Menschen wie Edith Wolf-Hunkeler habe ich noch nie persönlich getroffen.»





Christine Abbühl

«Danke für den interessanten Tag und die Möglichkeit, das Thema, für das ich brenne, in einem Workshop anderen nahe zu bringen.»

Susanna Keller

«Ein inspirierender Tag. Ging mit vielen guten Eindrücken und Erinnerungen nach Hause. Auch sehr schön, die Gespräche am Rande des Programms. Gratulation an die Organisatorinnen!»



Isabell Rüdt-Robert

«Das Nachhaltigkeits-Ding
Ans VFUlab brachte jedes Vorstandsmitglied einen persönlichen Gegenstand mit, der im eigenen Leben für Nachhaltigkeit steht. Eine Fahrradtasche, eine Griffelschachtel, Grosis Kochbuch, ein Füller, ein Taschenrechner, der Kochtopf der Mutter. Danke für den inspirierenden Start in die Tagung an Sandra Flückiger, Sandra Gill, Jeannette Häslar Daffré, Riccarda Mecklenburg, Judith Niederberger, Corina Stöckli-Capeder und Annemarie Sulzer! Ich habe mich gefragt, was mein Nachhaltigkeits-Gegenstand sein könnte. Spontan eingefallen ist mir die Kaffeekapsel: In unserer neuen Bürogemeinschaft steht eine Nespresso-Maschine – für mich ein Unding, wegen der vielen Kapseln, die im Müll landen. Drum haben wir zwei nachfüllbare Edelstahl-Kapseln gekauft. Klappt super, schmeckt lecker – mit konventionellem und auch mit Lupinen-Kaffee.»





Barbara Stauffer

«Es war ein total wunderbarer Tag mit sehr spannenden und sympathischen Unternehmerinnen! Auf den Verband Frauenunternehmen VFU!»



Jeannette Mutzner

«Wirklich ein gelungener Anlass.»



Beatrice Wespi Schär

«Spannende Inputs, ein bereichernder Tag und mega schön, viele andere persönlich getroffen zu haben.»

Luitgard Holzleg

«Was ein Tag!

Das VFUlab 2022 vom Verband Frauenunternehmen VFU unter dem Motto «Wir können alles – auch nachhaltig» in der Umweltarena in Spreitenbach war ein voller Erfolg. Nachhaltigkeit ist weit mehr als ökologisch zu leben. Nachhaltigkeit schliesst Vorsorge für uns – auch finanzielle – und Menschenwürde ein. Ich danke den Organisatorinnen von Vorstand und Office für ihre viele Arbeit und die tollen Referentinnen, die ihr (bzw. die immer wieder fantastische Monika Schärer) uns präsentiert habt. Danke an alle Referentinnen für ihre spannenden, interessanten und inspirierenden Inputs. Und nicht zu vergessen die Workshops von unseren VFU-eigenen Expertinnen Jeannette Häslar Daffré, Christine Abbühl, Petra Staffelbach und Eva Ahlbom.

Ein Tag voller Frauenpower!»



Ein herzliches Dankeschön an unsere Kooperationspartnerin und an unsere Sponsoren – dank ihrem grosszügigen Engagement war es uns möglich, das VFUlab2022 in dieser Form zu realisieren und dabei gleichzeitig die Ticketkosten äusserst moderat zu halten.

Unsere Sponsoren



Unsere Partnerorganisationen



Nachhaltiger Erfolg durch richtige Fokussierung

Text: Ingrid Huse

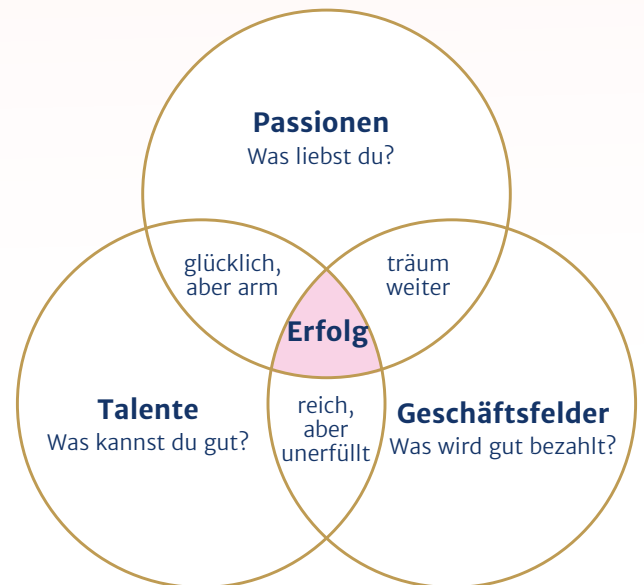


Durch das Erkennen deiner Potenziale und möglicher blinder Flecke ist eine bessere Performance möglich. Zeit ist eine unserer wichtigsten Ressourcen, und die sollten wir auf das verwenden, was wir können. Auch wenn man selbstständig ist, bringt es auf die Dauer nichts, wenn man ständig selbst tätig ist.

Du bist Unternehmerin und es gibt viel zu tun, um dein Unternehmen am Laufen zu halten: Sich um Marketing und Kunden, Beratungen oder Produktionen zu kümmern. Und dabei auch alles andere unter einen Hut zu bringen, was dir wichtig ist. Dabei gibt es immer Dinge, die mehr Spass machen und denen du dich zuwendest und anderes bleibt dann mal schon liegen.

Die Frage ist: Wie nachhaltig ist dieses Leben und Arbeiten für dich? Je besser du dich selbst kennst, desto eher kannst du beurteilen, was deine ultimativen Stärken und Fähigkeiten sind.

Nur, wer kennt sich schon so gut? In meinen Beratungen helfe ich meinen Kundinnen ihren Fokus auf ihre stärksten Potenziale zu legen. Ich fordere sie auf, sich mit der Frage zu beschäftigen, wie sich ihr Geschäftsfeld mit ihren Passionen und Talenten zu einem erfolgreichen System verbinden lässt. Sicher weiss man, was man mag und was nicht. Aber die Erkenntnis, dass es wertbringender wäre, ungeliebte Dinge an jemand anderen zu delegieren, um sich auf das zu konzentrieren, worin man wirklich gut ist, erfolgt selten, auch aus vordergründigen Kostenüberlegungen.



Nachhaltiger Erfolg berücksichtigt alle drei Segmente.

Die chinesische Metaphysik, insbesondere die chinesische Astrologie, ermöglicht dir eine andere Sicht auf deine Persönlichkeit. Sie zeigt klar Potenziale und Talente, die für dich je nach Lebensphase wichtig sind oder werden. Wenn du eine sehr output-orientierte Phase hast, ist deine Fähigkeit, neue Angebote zu erstellen und sie erfolgreich zu vermarkten sicherlich wichtiger, als sich vielleicht mit Buchhaltung herumzuzügeln.



Die fünf Bereiche des BaZi Profiling-Systems geben dir eine Orientierung, welche Bereiche du stärken solltest.

Viel zu arbeiten, macht leider oft nicht reich, sondern einfach nur müde.

Fünf Bereiche, über die du dir Gedanken machen solltest:

Diese fünf Bereiche helfen dir herauszufinden, wo deine Stärken liegen bzw. was du gar nicht gerne machst. Ich arbeite mit einem Profiling-System, das eine generelle Tendenz, aber auch eine jährliche Veränderung aufzeigt, die du anfangs des Jahres bei deinen Geschäftszielen berücksichtigen solltest.

Grundsätzlich kannst du dir aber auch direkt dazu Gedanken machen. Lese dir die fünf Bereiche durch: Machst du das gerne – bist du gut darin? Willst du dich tiefer einarbeiten, um Expertin zu werden?

Entscheide spontan mit Ja oder Nein und begründe deine Antwort. Bei einem Nein solltest du über eine andere Handhabung oder fachkundige Hilfe nachdenken.

1. Companion – Verkaufen: Du findest es toll, deine Produkte anzupreisen? Das Anbieten und Verkaufen deiner Angebote fallen dir leicht? Kannst du den Verkauf abschliessen?

2. Output – Kreativität: Es geht um Entwicklung und Kreativität. Um Marketing und Sichtbarkeit. Bist du als

Unternehmerin sichtbar? Macht es dir Spaß, neue Produkte/Services zu entwickeln und zu vermarkten?

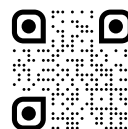
3. Reichtum – Wert deiner Arbeit: Deine unternehmerischen Fähigkeiten sind gefragt. Warum sollte dir jemand Geld für dein Produkt geben oder eine Beratung bei dir buchen? Kennst du den Wert deines Angebotes? Kennst du deinen Wert? Siehst du das «Big Picture» deines Unternehmens? Wie bist du positioniert – auf dem Markt und mit deiner Zielgruppe?

4. Influence – Erfüllung: Hältst du, was du versprichst? Machst du zu wenig oder zu viel von dem, was du im Vorfeld versprochen hast? Kannst du Menschen generell oder Kunden im Speziellen begeistern? Wirst du weiterempfohlen?

5. Ressourcen – Lebensader deiner Firma: Dazu gehört alles, was deine Firma am Leben hält: Geld – Rücklagen – Cashflow – Zeitmanagement – Buchhaltung – Treuhand – Analyse der Ergebnisse. Liebst du Zahlen und Auswertungen?

Oft ist eine gezielte Unterstützung durch andere Fachkräfte, die man für spezielle Aufgaben hinzuzieht, viel sinnvoller.

Das Pareto-Prinzip besagt, dass wir oft mit 20 % des Aufwands (das was du wirklich gut kannst) 80 % des Erfolges erzielen können. Nutze das, was du kannst, und perfektioniere dies. Suche den Rest aus oder suche dir dafür Hilfe. Dann ist dein Erfolg nachhaltiger und du hast mehr gesunden Stress, denn deine Arbeit macht dir mehr Spaß! ♦



Ingrid Huse

ist Expertin für chinesische Metaphysik. Sie berät Menschen, die bereit sind, die eigene Zukunft und den beruflichen Erfolg bewusst und aktiv anzugehen und zu gestalten. www.chimetac.ch

Orchideen- züchtung mit Weitblick

Interview mit Hanspeter Meyer
geführt von Sandra Gill



Ein Einblick bei Meyer Orchideen –
in Wangen ZH werden Orchideen nachhaltig
und mit Herz gezüchtet.

Hanspeter, wie war das damals, als du die Gärtnerei übernommen hast?

Hanspeter Meyer: Als ich die elterliche Gärtnerei 2002 übernahm, wurde der Betrieb noch zu 100 % mit Öl versorgt und entsprechend hoch war damals der Verbrauch von Heizöl.

Ich habe mir schon bald zum Ziel gesetzt, den Betrieb dereinst komplett mit erneuerbarer Energie zu versorgen und habe dies dann in mehreren Schritten umgesetzt.

Dieses Vorhaben war bestimmt ein längerer Prozess. Welche Schritte hast du konkret unternommen?

2008 haben wir eine Grundwasser-Wärmepumpe installiert. Diese deckt seither zwischen 30 und 50 % des Wärmebedarfs, indem wir das Grundwasser mit ca. zwölf Grad aus fünf Metern Tiefe pumpen, dem Wasser in der Wärmepumpe ca. sieben Grad Wärme entziehen und es dann mit ca. fünf Grad wieder dem Boden zurückgeben.

Ein paar Jahre später, 2011, haben wir eine Holzhackschnitzel-Heizung eingebaut. Als einer der ersten Betriebe im produzierenden Gartenbau haben wir diese Anlage zusammen mit einem Contractor installiert und brauchen seit 2011 keine fossile Energie mehr. Die Anlage verbrennt minderwertiges Waldholz

aus den umliegenden Wäldern, d. h. es werden bei uns vor allem Äste, Rinde, Wurzelstöcke etc. verbrannt.

2012 und 2014 ging es weiter mit dem Bau von zwei Photovoltaikanlagen. Wir könnten damit dreissig bis vierzig Einfamilienhäuser mit Strom versorgen.

Seit 2019 kompensieren wir unsere übrigen CO₂-Emissionen durch ein Kompensationsprojekt in Zusammenarbeit mit carbon-connect.

Ihr habt so viele Pflanzen bei euch, wie geht ihr mit Pflanzenschutzmitteln um?

Seit 2012 arbeiten wir mehrheitlich mit biologischen Pflanzenschutzmassnahmen wie Fanglampen, Klebfallen, Nützlingen, Netzen und biologischen Pflanzenschutzmitteln. Chemische Mittel werden seither nur noch als allerletzte Option eingesetzt.

Wow, es ist wirklich beeindruckend, was ihr alles umgesetzt habt in den letzten 20 Jahren. Arbeitet ihr auch mit weiteren externen Partnern zusammen?

Wir unterstützen die Forschung an alternativen Klimatisierungsstrategien: Einem Leuchtturmprojekt von sechs europäischen Universitäten stellen wir ein Gewächshaus zur Verfügung. Unter Federführung der Hochschule Winterthur wird hier seit fünf Jahren mit einem thermochemischen Netzwerk an der Klimatisierung mittels Salzlösungen geforscht.



Mit Innovation und Leidenschaft: Hanspeter Meyer züchtet aussergewöhnliche Orchideen und Grünpflanzen.

Worauf achtet ihr bei Aufzucht und Verkauf eurer Pflanzen?

Bereits viel früher, schon vor 2002 produzierte der Betrieb sämtliche Orchideen torffrei, indem nachwachsende Substratbestandteile wie Pinienrinde, Kokosfasern und Spagnum-Moos verwendet wurden, die alle aus nachhaltigen Quellen stammen.

Vor drei Jahren haben wir die ersten Orchideen auf den Markt gebracht, die komplett ohne Plastik verkauft werden. Die Orchideen wachsen auf Korkstücken. Aktuell weiten wir dieses Projekt aus und werden demnächst auch Orchideen anbieten können, die in einem Topf aus Kork wachsen.

Wie gebt ihr euer wertvolles Wissen weiter?

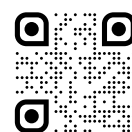
Ein Teil unseres Nachhaltigkeitskonzeptes ist die Schulung unserer Mitarbeitenden in diesem Bereich. Ebenfalls sensibilisieren wir unsere Kunden und Besucher.

Nachhaltigkeit ist in unseren Augen ein konstanter Prozess, der nie zu Ende ist. So stossen wir in unserem Alltag immer wieder auf Bereiche, die wir noch besser und umweltfreundlicher gestalten können.

Vielen Dank für diese wertvollen Einblicke, Hanspeter! ♦



Es braucht viel Können, Geduld und Sorgfalt, damit eine Orchidee gedeiht und blüht.



Es blüht so schön...

Alles über Meyer Orchideen, Führungen und Workshops: www.swissorchid.ch

«Es matcht einfach»

2 Frauen, 1 Gedanke

Text: Isabell Rüdt



Haben sich gefunden: Kathrin Ebel (links) und Nicole Reichlin (rechts).

Kathrin Ebel entwirft Mode, Nicole Reichlin betreibt eine Boutique. Beiden ist nachhaltige Mode ein Herzensanliegen. Was ihre Zusammenarbeit seit sechs Jahren rund macht, haben sie grow erzählt.

Affoltern am Albis, 2016. Als Nicole Reichlin die Boutique Calimba übernimmt, ist Kathrin Ebel aus Uitikon eine der ersten Designerinnen, die sie kennenlernt. Nicole Reichlin probiert einige Musterstücke an und weiss schnell: Die will sie verkaufen. «Nicole war von Anfang an sehr interessiert und neugierig. Was ist das für ein Stoff? Wo kommt das her? Wie wurde das gemacht?», erzählt Kathrin Ebel. «Wir hatten gleich einen guten Draht zueinander.»

Die Geschichte dahinter

«Es matcht einfach», sagt auch Nicole Reichlin. «Kathrin arbeitet sehr sorgfältig. Ihre Kleidungsstücke werden gründlich kontrolliert und die Materialien ausgiebig getestet, bevor sie in den Handel kommen.» So könne sie einer Kundin genau sagen, ob und wie sich ein Teil verändert, wenn es getragen und gewaschen wurde.

«Man verkauft nicht nur das Kleidungsstück, man verkauft die Geschichte dahinter. Wenn meine Kundinnen wissen, dass ihre Bluse oder ihr Kleid von einer Designerin aus Uitikon entworfen wurde, dann schätzen sie das.» Und über die sorgfältige Verarbeitung freue sich schliesslich auch eine Änderungsschneiderin.

Nachhaltigkeit auf mehreren Ebenen

Alle Marken bei Calimba stammen aus Europa. Kurze Transportwege und eine hohe Qualität sind Nicole Reichlin wichtig. Für die Produktion arbeitet Kathrin Ebel mit einem Familienbetrieb in der Slowakei zusammen. «Dort nähen nur qualifizierte Schneiderinnen, die fair entlohnt werden.» Überproduktion wird vermieden, indem nur wenig mehr als die bestellten Stückzahlen produziert werden.

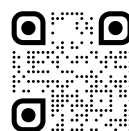
Und schliesslich ist da das Bestreben, die Kundin möge lang Freude am einzelnen Kleidungsstück haben. Zeitlose Artikel, die eine Frau durch einen ganzen Lebensabschnitt begleiten: Eine runde Sache eben. ♦



Eindrücke von einem gemeinsamen Anlass in der Boutique.



Nachhaltiger Chic für den Herbst. Mehr zur Designerin gibt's auf www.kathrinebel.ch.



Calimba

Details zur Calimba-Philosophie und Impressionen aus der aktuellen Kollektion. www.calimba.ch

Vorsorge

Welche Pensionskasse passt zu mir?

Text: Sandra Flückiger



Sandra Flückiger berät unabhängig Privatpersonen und Firmen in Bank- und Versicherungsfragen. Für den Verband Frauenunternehmen beleuchtet sie das Thema Vorsorge.

Frauen haben im Alter oft eine zu tiefe Rente. Eine Studie der Uni St. Gallen von Martin Eling und Marcel Freyschmidt aus dem Jahr 2021 erklärt, dass die Renten oft bis zu einem Drittel niedriger liegen.

Reicht die Rente aus 1. und 2. Säule nicht aus, heisst es: für das Alter sparen. Zum Beispiel mit einer privaten Vorsorge, wie der Säule 3a oder 3b. Dieses Geld wird nicht in eine Rente umgewandelt. Man muss es am Ende selbst mittels Kapitalauszahlungsplan verwalten. Wenn alles bezogen ist, ist der Topf aber auch leer, und man muss wohl oder übel Ergänzungsleistungen beantragen. Lebenslang bekommt man nur Rente aus der 1. und 2. Säule (oder aus einer teuren Leibrente).

Vorteile einer Pensionskasse

Bei Renten aus einer Pensionskasse (PK) wird lebenslang bezahlt. Renten gibt es bei Invalidität, im Todesfall oder eben im Alter. Meist profitiert man von einer höheren Verzinsung als auf einem Sparkonto, und man ist mehr oder weniger risikofrei.

Es gibt die Möglichkeit zur Steueroptimierung. Im Gegensatz zur Säule 3a kann man etwaige Deckungslücken auch im Nachhinein füllen oder einen höheren Sparplan wählen.

Welche PK ist für Selbständige die richtige?

Als selbstständige Unternehmerin hast du den Vorteil, deine Pensionskasse und den Plan, der für dich passt, frei wählen zu können. Dieses Privileg hat man als Angestellte nicht. Da entscheidet der Arbeitgeber.

Begrifflichkeiten rund ums Risiko

Die PKs unterscheiden sich hinsichtlich der Risiken. Unter Risiko versteht man die Gefahr, dass das Geld im Topf der Pensionskasse nicht ausreicht, um die Rente im Fall von Invalidität, Tod oder Alter bezahlen zu können.

Eine PK, die eine Vollversicherung ist, hat alle Risiken rückversichert: IV, Tod, Alter, Anlage.

Vollversicherung => tiefes Risiko => höhere Prämien
Da sämtliche Risiken rückversichert sind, sind die Prämien höher.



AHV
staatliche Vorsorge

Pensionskasse
berufliche Vorsorge

3. Säule
private Vorsorge

Bei einer halbautonomen PK, die es selten auf dem Markt gibt, wird alles ausser dem Anlagerisiko rückversichert.

Halbautonom => mittleres Risiko => mittlere Prämien

In der Regel ist die Verzinsung auf dem Kapital höher, was zu mehr Alterskapital führt.

Allerdings trägt man das Risiko, wenn das Geld im Topf weniger wird. Dann wird man einschusspflichtig.

Bei einer teilautonomen PK werden Langlebigkeit und Anlagen nicht rückversichert.

Teilautonom => höheres Risiko => tiefe Prämien

Diese Pensionskassen kommen am häufigsten vor. Das Risiko tragen wiederum die Versicherten, wenn das Geld im Topf weniger wird.

Wie hoch ist nun das Risiko bei halb- und teilautonomen Pensionskassen?

Der Deckungsgrad verrät, wie viel Überschuss im Topf der jeweiligen PK ist. Alles über 110% ist ein Zeichen für ein gutes Polster. Bei einem Vollversicherer ist der Deckungsgrad nicht relevant, da er immer bei mindestens 100% liegt.

Der Verband Frauenunternehmen bietet alle drei Pensionskassenlösungen an: eine Vollversicherung mit

Allianz Suisse, eine halbautonome Lösung mit VSM sowie eine teilautonome mit Impavida.

Eintrittsschwelle und Koordinationsabzug

Die Schweiz hat das 3-Säulen-Prinzip gewählt:

- **In der ersten Säule (staatliche Vorsorge, AHV)** sind alle gegen Invalidität, Tod und Alter versichert. Hier zahlt man AHV- und IV-Beträge über das Einkommen ein. Die erste Säule sichert den Grundbedarf.
- **In der zweiten Säule (PK)** wird mit der Eintrittsschwelle und dem Koordinationsabzug vermieden, dass auf dem Lohnteil, der bereits durch die 1. Säule versichert ist, nochmals Prämien bezahlt werden müssen. Man wird als Arbeitnehmer:in deshalb erst ab CHF 21 510 (Stand 2022) PK-pflichtig und vom AHV-pflichtigen Lohn werden CHF 25 095 abgezogen. Was übrig bleibt, nennt man den koordinierten Lohn. Auf diesem Lohn wird der Sparbeitrag fürs Alter und die IV- und Hinterlassenenversicherung berechnet.
- **In der dritten Säule** gibt es die gebundene Vorsorge (3a) und die freie Vorsorge (3b).

Koordinationsabzug mittels dreier Beispiele erklärt

Lohn über dem Koordinationsabzug	CHF	Bemerkungen
AHV-pflichtiges Einkommen	50 000	pensionskassenpflichtig als Arbeitnehmer:in
Koordinationsabzug	-25 095	versichert in der 1. Säule
koordinierter Lohn	24 905	versichert in der 2. Säule, alles im Obligatorium
<hr/>		
Lohn unterhalb des Koordinationsabzugs	CHF	Bemerkungen
AHV-pflichtiges Einkommen	22 000	pensionskassenpflichtig als Arbeitnehmer:in
Koordinationsabzug	25 095	versichert in der 1. Säule
koordinierter Lohn	3 585	versichert in der 2. Säule, alles im Obligatorium (Mindestbetrag des koordinierten Lohns = CHF 3 585)
<hr/>		
Lohn über dem versicherten Lohn im BVG	CHF	Bemerkungen
AHV-pflichtiges Einkommen	100 000	pensionskassenpflichtig als Arbeitnehmer:in bis CHF 86 040, höherer Betrag hängt vom Plan ab
Koordinationsabzug	25 095	versichert in der 1. Säule
koordinierter Lohn im Obligatorium	60 945	versichert in der 2. Säule, im Obligatorium (CHF 86 040 - CHF 25 095)
koordinierter Lohn im Überobligatorium	13 960	versichert in der 2. Säule, im Überobligatorium (CHF 100 000 - CHF 86 040)
Total koordinierter Lohn	74 905	Total versichert in der 2. Säule

Eine PK kann verschiedene Pläne anbieten. Die Allianz und VSM bieten zum Beispiel einen tieferen Eintrittsschwellenwert an und haben keinen Koordinationsabzug, sodass bereits Einkommen ab CHF 10 755 voll versichert werden können. Bei einem Einkommen über CHF 86 040 sollte man im Hinterkopf behalten, dass der Umwandlungssatz (Erklärung Seite 22) für Renten im Überobligatorium wesentlich tiefer als bei 6,8% liegt.

Obligatorium und Überobligatorium

Im Obligatorium versichert sind Löhne zwischen CHF 25 096 – CHF 86 040, alles darüber fällt ins Überobligatorium. Der Gesetzgeber gibt Mindestleistungen für das Obligatorium vor: z. B. Verzinsung 1% und Umwandlungssatz 6,8% (Stand 2022). Für das Überobligatorium gibt es keine gesetzlichen Vorgaben, d. h. die Pensionskassen können die Leistungen frei gestalten.

Gut zu wissen: Wenn man bei Deckungslücken freiwillige Einzahlungen in die Pensionskasse vornimmt, werden diese immer im Überobligatorium gutgeschrieben. Hingegen wenn man Geld aus der Pensionskasse bezieht, z. B. für Wohneigentumsförderung (WEF), wird dieses zur Hälfte aus Obligatorium und Überobligatorium genommen.

Altersrente – Umwandlungssatz – gesplittet oder umhüllend

Der Umwandlungssatz für die Berechnung der Altersrente liegt im Obligatorium per Gesetz aktuell bei 6,8% und wird mit der nächsten Gesetzesrevision auf 6% gesenkt, falls sie nicht bei einem allfälligen Referendum verworfen wird. Den Umwandlungssatz im Überobligatorium kann die PK frei wählen. Auch kann die PK wählen, ob die Umwandlung im Modell gesplittet oder umhüllend geschieht. Im gesplitteten Modell werden Gelder im Obligatorium und Überobligatorium zu zwei verschiedenen Umwandlungssätzen in Renten umgerechnet. Beim umhüllenden Modell wird ein Umwandlungssatz für das gesamte Alterskapital angewandt (Beispielberechnung siehe Tabelle auf Seite 23)

Beispiele von Varianten der Allianz und VSM

(Impavida bietet nur Plan 1 an)

Plan 1

ist die BVG Lösung – Ansparung von obligatorischem Kapital; Eintrittsschwelle CHF 21 510

Dieser Plan ist für eine Person geeignet, die genug Geld in den Säulen 3a/b hat und nicht so viel Alterskapital ansparen muss oder auch Steueroptimierung kein Thema ist.

Plan 2

Eintrittsschwelle niedriger CHF 10'755 und ohne Koordinationsabzug möglich, dadurch höhere Sparbeiträge und Rentenleistungen. Geeignet für jemanden, der vom Lohn her nicht immer die Eintrittsschwelle erreicht, aber auch nicht mehr ansparen kann.

Plan 3

Ähnlich Plan 2, jedoch mit dem Fokus auf höherem Sparanteil und höherer IV-, Witwen-, Waisenrente. Für jemanden, der viel sparen möchte und auch höhere IV- und Todesfallrente benötigt.

Wie geht man vor?

Als Selbstständige kann man frei wählen, welcher Plan zu einem passt.

Schaffe Klarheit und beantworte dir diese Fragen, dann findest du auch den richtigen Plan:

- Brauche ich eine Rente?
- Welche Rentenleistung benötige ich bei Alter, Invalidität und Tod im Einzelnen? Hier unbedingt auch die Rentenleistung aus der 1. Säule und die Vermögenswerte in den Säulen 3a und 3b miteinbeziehen.
- Welches Risiko möchte ich selber tragen?
- Ist Steueroptimierung ein Thema?

Offerten können bei Allianz und VSM und Impavida gratis eingeholt werden. Weitere Informationen dazu auf unserer Homepage www.frauenunternehmen.ch/bvg-verband. ♦

<<Es gibt nicht DEN EINEN PLAN, der für alle passt. Aber es gibt genug Möglichkeiten, den passenden Plan für sich zu finden. Man muss sich nur darum bemühen.>>

Unterschied zwischen gesplittet und umhüllend

Beispiel eines gesplitteten Modells

	CHF
Total Alterskapital	200 000
davon BVG (= Obligatorium)	100 000
<u>Berechnung Altersrente im gesplitteten Modell:</u>	
Umwandlungssatz BVG = 6,8%	
Umwandlungssatz Überobligatorium = 5%	
Jährliche Rentenberechnung:	
CHF 100 000 * 6,8%	6 800
CHF 100 000 * 5%	5 000
Total jährliche Rentenleistung (lebenslang)	11 800

Beispiel eines gesplitteten Modells

	CHF
Total Alterskapital	200 000
davon BVG (= Obligatorium)	100 000
<u>Berechnung Altersrente im umhüllenden Modell:</u>	
Umwandlungssatz für alles = 5%	
Jährliche Rentenberechnung:	
CHF 100 000 * 5%	10 000
Total jährliche Rentenleistung (lebenslang)	10 000

Es lohnt sich also, genau hinzuschauen, ob eine Ansparung von Alterskapital im Überobligatorium sinnvoll ist.



Sandra Flückiger

Bist du unsicher, welcher Plan für dich passt?
Sandra hilft: www.finanzberatung-flueckiger.ch

Auf den Zahn gefühlt

Jetzt mal ehrlich: Was unternimmst du für ein gutes Klima? grow wollte es wissen und hat bei einigen Unternehmerinnen in unserem Verband nachgefragt.



Wo setzt du den Schwerpunkt im Umweltschutz?

→ **Vera Bender:**

Hm, so aktiv habe ich mir das noch nicht überlegt. Was mir aber in den Sinn kommt, ist zum Beispiel die Mobilität. Ich besitze kein Auto und lege die allermeisten Strecken zu Fuss oder mit dem ÖV zurück. Das funktioniert an und für sich sehr gut und ist vielleicht ein kleiner Beitrag.

→ **Jeannette Häsler Daffré:**

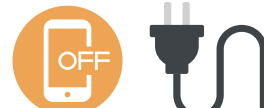
Wir versuchen, alle Bereiche einzubeziehen, d. h. wir fahren seit vier Jahren ein Elektroauto und pendeln mit ÖV. Bei unserem Haus haben wir die Dämmung überprüfen lassen und einige Fenster erneuert. Die alte Elektroheizung haben wir durch eine Wärmepumpenheizung ersetzt, ergänzt mit Solarpanels für das Warmwasser. Und natürlich versuchen wir, Abfall und Food Waste zu vermeiden.

→ **Riccarda Mecklenburg:**

Meine grosse Leidenschaft ist reparieren. Statt etwas wegzuworfen, weil es nicht mehr funktioniert, schraube ich es auf. Klebe was fest. Tausche etwas aus. Flicke ein Loch. Wegwerfen ist die letzte Option und so gehe ich auch mit Nahrungsmitteln und Kleidern um. Aufessen, verwerten, konservieren, auf werthaltige Materialien achten, damit es lange hält. Das ist für mich nachhaltig, möglichst mit den Ressourcen sorgfältig umgehen.

→ **Kerstin Heine:**

Umweltgerechtes Leben ist mir ein so zentraler Wert, dass ich keinen Schwerpunkt definiere. Von Ernährung über Kosmetik, Kleidung, Möbel, Konsum allgemein bis zu Abfall – ich versuche, meinen ökologischen Fussabdruck so klein wie möglich zu halten (genau wie die Kompromisse...).



Stromsparen mit Digital Detox – schon ausprobiert? Könntest du das regelmässig einsetzen?

→ **Judith Niederberger:**

Zu Fuss die Treppe hochsteigen statt den Lift nehmen, Wäsche lufttrocknen lassen statt tumblern, lieber mit dem Zug reisen statt mit dem Flug und gerne ÖV statt eigenes Auto – alles kein Problem für mich. Aber bitte: KEIN Digital Detox!

→ **Isabell Rüdts:**

Schwieriges Thema. Digital Detox habe ich ausprobiert, allerdings aus anderen Gründen. Jedes Mal wenn ich mein Smartphone pausieren wollte, gab's bis jetzt ein kleines Malheur. Das Gerät erfüllt inzwischen zu viele Funktionen. Was allerdings geht: Unterwegs Bluetooth- und WLAN-Sucher ausschalten.

→ **Sandra Gill:**

In den Ferien hat es super funktioniert, da es nur an einem zentralen Ort WLAN gab. Zurück im Alltag tu ich mich schwer.

→ **Franziska Hochuli:**

Das funktioniert leider nicht mal in den Ferien wirklich lange: Seit Corona sind ja selbst die Menüs nur noch via QR-Code ersichtlich... Mein Smartphone ist zudem die einzige Kamera, die ich dabei habe. Die Versuchung ist also gross, es auch sonst zu benutzen.



!?

Schon mal versucht, nur saisonales Obst und Gemüse auf den Speiseplan zu packen? Was sind deine Erfahrungen damit?

→ **Vera Bender:**

Ja, ich nehme regelmässig einen Anlauf und schlage mich mehr oder weniger gut. Gerade im Sommer funktioniert es wunderbar, im Winter sieht es etwas anders aus. Wo ich definitiv schwach werde, ist bei der Peperoni. Diese muss auch in der kalten Jahreszeit immer mal wieder sein.

→ **Jeannette Häslar Daffré:**

Ja, als Familie, die bewusst Nahrungsmittel einkauft und auch einen Wochenplan führt, gefällt es uns, Saisonales aus unserer Region auf lokalen Märkten einzukaufen. So gelingt es am besten. Aber auch wir lassen uns manchmal durch exotische Spezialitäten verführen.

→ **Riccarda Mecklenburg:**

Während ich das schreibe, beisse ich gerade in eine frisch gepflückte, gelbe Pflaume aus meinem Garten. Saisonales auf dem Teller? Das geht sehr gut, ich achte auch darauf, woher Obst und Gemüse kommen. Es gibt nur eine Ausnahme und das sind Avocados. Die wachsen hier leider nicht und ich liebe sie in meinem Speiseplan. Aber ansonsten ist das kein Problem. Bananen mag ich nicht, und Ananas ist immer verfault, bis ich sie esse. Also her mit dem Apfel und der Karotte.

→ **Kerstin Heine:**

Ich kaufe seit Jahrzehnten mit seltenen Ausnahmen vollwertig, biologisch, saisonal, regional und fair ein. Obst und Gemüse z. B. fast ausschliesslich im Bioladen oder direktvermarktet von Biobauern der Region. Manchmal muss ich priorisieren. Aber chilenische Erdbeeren im Winter sind keine Option.



!?

Wo verfehlst du regelmässig dein gestecktes Nachhaltigkeitsziel?

→ **Judith Niederberger:**

Da ich der pflanzenbasierten Fleischalternative – zumindest bis jetzt – nicht viel abgewinnen kann, setze ich all meine Hoffnungen auf die baldigste Entwicklung von qualitativ überzeugenden Rindsfiletdruckern. Bis dahin werde ich der karnivoren Lust trotz besten Willens nicht widerstehen können.

→ **Isabell Rüdt:**

Beim Abfall und bei meiner Ernährung. Abfall: Ich fände es klasse, wenn unser Haushalt weniger Müll produzieren würde, und merke: Man muss aufpassen wie ein Heftlimacher – gerade wenn wenig Zeit da ist. Ernährung: Weniger tierische Produkte, weniger Kaffee, weniger Wein. Mehr Bewusstsein.

→ **Sandra Gill:**

Beim Abwägen zwischen ÖV oder Auto. Je nachdem, wo meine Fotoshootings stattfinden, ist der Transport des Materials mit dem ÖV und nur zwei Armen meist einfach nicht machbar.

→ **Franziska Hochuli:**

<<Das google ich schnell mal...>> Selten überlege ich mir, wie viel Energie meine Abfragen und Suchen tatsächlich verbrauchen. Nötig sind die wenigsten. Ich geh öfters in Secondhandshops stöbern, Neuware find ich jedoch meist spannender. Verzichten – ja, da geht noch was!

Leistungsfreudig, leistungsbereit, leistungsstark

Der Triathlon der nachhaltigen Leistungsfähigkeit

Eine Frau, drei Punkte

Text: Monica Glisenti

Beim Triathlon gibt es die eine Disziplin nicht ohne die andere. Alle drei bedingen sich, damit die Sportlerin oder der Sportler eine Chance auf Erfolg hat. Ähnlich verhält es sich mit den drei Disziplinen der Leistungsfähigkeit:

1

Leistungsfreudig : Mit Herz das tun, was ich gewählt habe

Im Fokus stehen eine positive, wertschätzende Grundhaltung, eine überzeugende Entschlossenheit und freudige Motivation, die von innen nach aussen strahlt. Lebensfreude und Neugierde als Triebfedern. Beflügelnde Hingabe. Sie lässt Herausforderungen anpacken und konstruktive, zielgerichtete Lösungen finden. Beherzte Menschen sind spürbar in ihrer Authentizität und wirken ansteckend.

2

Leistungsbereit: Den Blick nach innen richten

Ein achtsamer Umgang mit den eigenen Ressourcen, Bedürfnissen und Grenzen unterstützt die Bereitschaft zu wirken. Ganzheitliche Selbstfürsorge meint: Ich sorge für mich und meine individuelle Leistungsbereitschaft. Ich übernehme Verantwortung für mich und meine Ressourcen. Selbstreflexion und der Abgleich mit Aufgaben, Verantwortlichkeiten und Anforderungen an mich unterstützen wesentlich. Mutig und entschlossen suche ich mit meiner Selbstführung nach einer gesunden, dynamischen Balance – mental, emotional, körperlich und seelisch.

3

Leistungsstark: Kraftvoll nach ausen wirksam werden

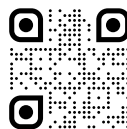
Mit innerer Freude und Bereitschaft wirken. Mit anderen Menschen zusammenarbeiten und ko-kreieren, handeln und entscheiden kraft meiner Funktion, meiner Aufgaben, Verantwortung und Ziele. Eine Betriebskultur mitgestalten, klären und verhandeln – ein wiederkehrender, doch situativ neuer Prozess. Geplantes aktiv umsetzen, sinnvoll weiterentwickeln. Ziele erreichen und freudig Resultate ernten.

In der Wechselwirkung dieser drei Disziplinen – massvoll und achtsam trainiert – liegt der Schlüssel zum Triathlon-Erfolg! Ich wünsche dir dabei viel Herz! ♦



Monica Glisenti

ist Arbeitscoach und Geschäftsführerin der Invida GmbH. Weitere Infos zum Thema «kraftvoll wachsen – wirksam handeln» und zur Stärkung der Resilienz findest du unter: www.invida.ch/angebote



Overshoot Day

Der Overshoot Day ist ein Stichtag, der jedes Jahr sowohl für die Menschheit als auch für die Schweiz berechnet wird. Spezialisten vergleichen dabei jedes Jahr, wie viele natürliche Ressourcen wir verbrauchen und, wie viele davon in der gleichen Zeit nachwachsen. Sobald wir mehr von der Natur verbraucht haben, als der Planet im ganzen Jahr erneuert, ist der Overshoot Day erreicht. Lust das Datum zu schieben? Mehr hier: <https://www.movethedate.ch/about>
Empfohlen von Sandra Gill

Editor's Pick

Aufgefallen, ausgesucht, empfohlen

© Gerry Ebner



Kapitulation

Mein Tipp für den Herbst? Michèle Minellis «Kapitulation». Denn wir alle wollen und können, wir sind gut in dem, was wir tun. Doch wieder und wieder zeigt sich: Das allein reicht nicht, um erfolgreich zu sein. Minelli erzählt von fünf kunstschaaffenden Frauen,

die wissen, was es bedeutet, nicht gesehen zu werden oder vergessen zu gehen. Und dann fasst eine von ihnen einen fatalen Plan.

Empfohlen von Vera Bender

Hausgemachtes und Events

Hoch oben auf der Bettmeralp ist Steffi Mattig mit ihrer Familie zu Hause. Steffi bezeichnet sich selbst als «Chritterhäggli». Sie bietet in ihrem Shop verschiedene «hüsgmächti» Produkte wie Essig, Öl, Konfitüren und Produkte für das eigene Wohlbefinden an. Verschiedenste Events rund um Wildkräuter, Duft- und Klangreisen, Waldbaden und vieles mehr stehen dieses Jahr noch auf dem Programm.

Schau vorbei unter www.steffis-chritter.ch und lass dich von Steffis Welt inspirieren.

Empfohlen von Sandra Gill



Mindful Social Media Marketing

Mit Social Media ist das so eine Sache. Die einen machen ständig in der ersten Reihe mit, die anderen verschränken bei dem Thema erst einmal die Arme. Bianca Fritz zeigt in ihrem Buch «Mindful Social Media Marketing», dass man auch als Solopreneurin einen gesunden Zugang zu Social Media haben kann. Die Autorin ist in Basel zu Hause und gibt ihr Wissen auch in Online-Programmen und 1:1-Coachings weiter.

Empfohlen von Isabell Rüdts



Fundgrube «nachhaltig leben»

Auf der Website www.nachhaltigleben.ch finden Interessierte eine Fülle von Informationen zum Thema Nachhaltigkeit in allen Lebensbereichen. Von Food und Freizeit über Mode und Kosmetik, Gesundheit und Garten, Energie und Mobilität bis zu Finanzen und Wohnen – es bleibt keine Frage offen. Die informativen Beiträge motivieren und machen Lust, individuell Schwerpunkte zu setzen und (mehr) Verantwortung zu übernehmen. Via Newsletter flattern die Infos und Tipps direkt in die eigene Mailbox. www.nachhaltigleben.ch

Empfohlen von Kerstin Heine

Luft sprudeln?

Luftsprudler: Was klingt wie der Name eines Hochstaplers, spart in Wahrheit bis zu 60 % des Wasserverbrauchs. Die Aufsätze für Wasserhähne und Duschköpfe sind schnell und einfach montiert (selbst ausprobiert!). Dass weniger Wasser durchfließt, merke ich weder beim Duschen noch dem Händewaschen – dafür bei der Nebenkostenabrechnung. Mehr Tipps zum Wasser- oder Energiesparen findest du auf dieser Website:

www.powernewz.ch

Empfohlen von Franziska Hochuli



Jasmin, 49

Ahnt noch nicht, dass sie mit 62 in Frühpension gehen wird.

Sprechen wir über die Zukunft.
Mehr auf zkb.ch/pensionierung



Zürcher
Kantonalbank