

# grow

**25 JAHRE VFU:  
SUBSTANZ STATT SEIFENBLASEN  
MUTIG SEIN – WAS BEDEUTET DAS?  
ZIELE ERREICHEN: EIN LEITFADEN**

*Wild  
at  
heart*



# Inhalt

- 4 **SUBSTANZ STATT SEIFENBLASEN**  
Hurra, der VFU ist 25!
- 8 **MUTIG SEIN – WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?**  
Mit Impulsfragen
- 10 **EIN BLICK ZURÜCK**  
Interviews mit VFU-Mitgliedern der ersten Stunde
- 14 **VERGANGENE VFU-EVENTS**  
Von Wichteln, Schmierfinken und weiteren Inspirationen
- 14 **ANLEITUNG ZUM MUTIGSEIN**  
Trenne diese vier Seiten heraus und starte jetzt
- 15 **KONSISTENZ ERZEUGT RESONANZ**  
Drei Tipps für verständliche Kommunikation
- 16 **WILD AT HEART**  
Interview mit Christine Traut und Flo Wieser
- 22 **ZEIG UNS DEINE WILDE SEITE**  
Erfahrungen, die uns verändert haben
- 24 **AUFGEFALLEN, AUSGESUCHT, EMPFOHLEN**  
Editor's pick
- 25 **ADMIN TO GO**  
Buchhaltungsprogramme vorgestellt
- 27 **IM «KLEINEN SCHWARZEN» IM WALD**  
Ich delegiere: ein Gedankenexperiment

## DAS REDAKTIONSTEAM



© Gerry Ebner



© Sandra Gill



© Gerhild S. Schürch



© Jeannette Mutzner



© Markus Bertschi

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



## Liebe Unternehmerinnen

Herzlich willkommen zur ersten Ausgabe 2023 in unserem Jubiläumsjahr. Unser Schwerpunkt in diesem Jubiläumsjahr ist das Thema WILD AT HEART.

Das Redaktionsteam hat alles daran gesetzt, euch eine wilde Ausgabe zu präsentieren.

Isabell Rüdt danken wir für das formidable Korrektorat. Sie verabschieden wir schweren Herzens hiermit aus dem Redaktionsteam und bedanken uns für die wertvolle Unterstützung über die Jahre.

Das Schwerpunktthema begleitet uns auch durchs ganze Magazin. Ganz gleich, ob wir den Hut als Unternehmerin, Frau, Mutter oder Partnerin tragen - im Herzen tragen wir alle unsere wilde Seite. In dieser Ausgabe gehen wir der Frage nach, was heisst wild sein? Geben wir uns dafür eigentlich Raum und die Erlaubnis? Fällt es uns leicht, herzlich zu entscheiden? Was bedeutet dabei Mutigsein für uns?

Lasst euch ausserdem überraschen, welche wilden Hobbys unsere Unternehmerinnen haben.

Wir feiern dieses Jahr 25 Jahre VFU. Dazu blicken wir mit drei langjährigen Mitgliedern zurück. 25 Jahre sind eine lange Zeit. Das erfordert Substanz statt Seifenblasen - mehr dazu in unserem Topthema.

Viel Vergnügen beim Lesen und reichlich Konfetti, denn auf dem Boden der Tatsachen liegt viel zu wenig Glitzer!  
Von Herzen

Präsidentin Verband Frauenunternehmen  
Riccarda Mecklenburg

 verband  
frauenunternehmen

# S

## ubstanz statt Seifenblasen

Stellt den Champagner kalt, liebe Frauen, wir lassen heute die Korken knallen: Der VFU wird 25 Jahre alt! Grund genug, einmal mehr zu feiern, was uns als Verband so besonders macht.

Text: Vera Bender



Foto: © depositphotos.com

Moment, denkst du jetzt vielleicht, und fängst gedanklich an zu rechnen. Vor 25 Jahren ist der VFU entstanden, wann war denn das genau? Richtig, das war 1998. Dasselbe Jahr, in dem auch Google Inc. gegründet wurde und Céline Dion in den Hitparaden wochenlang «My Heart will go on» sang. (Sehr gerne geschehen, der Ohrwurm ist hier inklusive. Aber keine Angst, wir kehren jetzt sofort zum Champagner zurück.) Schauen wir doch einmal an, worauf wir alles stolz sein dürfen.

#### **GEMEINSAM WACHSEN**

Um einen Verein zu gründen, braucht es nach dem Gesetz mindestens zwei Personen. Man fängt also klein an – doch der VFU hat schnell ein ordentliches Wachstum hingelegt. Heute zählen wir mehr als 500 Mitglieder und versorgen darüber hinaus noch etliche Interessierte mit unseren Informationen. Unser Ziel lautete damals wie heute: «Der Verein bezweckt die Chancengleichheit der Geschlechter im Wirtschaftsleben, im Speziellen bezüglich der selbständigen und/oder unternehmerischen Erwerbstätigkeit von Frauen», wie es in unseren Statuten heisst. Damit leisten wir «einen aktiven Beitrag zur Gleichstellung der Geschlechter im Wirtschaftsleben», liest man dort weiter – und spürt es in unseren Aktivitäten. Doch nochmals zurück zu unseren Mitgliedern:

Unter uns sind Frauen, die bereits 1998 dem VFU beigetreten sind. Für diese Ausgabe haben wir einige von ihnen dazu befragt. Freu dich auf die spannenden Interviews mit drei unserer Gold-Mitglieder. Und für den nächsten Apéro: Interessant wäre ja zum Beispiel auch die Frage, wie es vor 25 Jahren war, ein Unternehmen zu führen, und welche Herausforderungen es gab.

Eben, heute sind etwa Google und Co. nicht mehr wegzudenken aus dem Alltag, wir suchen, wir finden, wir

## **Gemeinsam wachsen, voneinander lernen, zusammen bewegen**

optimieren unsere Websites, um mögliche Kundinnen und Kunden zu gewinnen, und natürlich noch vieles mehr. Damals ging man sicher andere Wege. Viele von uns wissen davon zu berichten und haben auch den Durchblick, wie es heute läuft. Nutze dieses Wissen und bitte einfach um Tipps.

#### **VONEINANDER LERNEN**

Business-Lunch, Webinar, Mentoring-Talk, Tagung oder Workshop: Die Veranstaltungsformate des VFU sind vielfältig – und genauso sind es auch die Frauen, welche die Events zu dem machen, was sie sind. Inspirierende und bereichernde Treffen, an denen man neue und bekannte Gesichter trifft! Sehr viele unserer Mitglieder sind selbstständig, führen Einzelunternehmen. Andere leiten grössere Firmen. Immer wieder faszinierend ist, welche Metiers und Branchen vertreten sind. Während die einen Pirat oder Piratin sind (auch dazu noch mehr in diesem Heft), bieten andere IT- oder Finanzdienstleistungen an, schiessen das perfekte Foto für dich, leiten eine Kinderkrippe, schreiben, programmieren, coachen oder beraten und noch so vieles mehr.

Diese Vielfalt und Breite ist ein riesiger Mehrwert von und für uns. Fällt dir eine Branche oder ein Fachgebiet ein, wo du unbedingt Kontakte oder Know-how bräuchtest? Schau mal in die Datenbank, unser Unternehmerinnenverzeichnis, welche online aufgeschaltet ist. Gut möglich, dass du fündig wirst. Eine wunderbare Chance, Wissen mitzunehmen – und natürlich auch sich selbst und die eigene Expertise zu präsentieren – bieten zudem die Videos im VFU-Wissenspool. Am besten direkt ansehen, falls du diese noch nicht kennst!





Als VFU haben wir starke Wurzeln, die uns nähren.

### **ZUSAMMEN BEWEGEN**

Über die Jahre ist so vieles entstanden: Von Sponsoring und Partnerschaften – seit 1999 bereits ist die Zürcher Kantonalbank unsere Kooperationspartnerin – über Marketingangebote bis hin zu BVG-Lösungen für Selbstständige, welche sehr zu empfehlen sind. Kurz: Wir haben uns Substanz erschaffen, statt einfach eine Seifenblase zu sein, wie es unsere Präsidentin Riccarda Mecklenburg einmal in Worte fasste. Seifenblasen gibt es viele: Events, Netzwerke und Co. poppen reihenweise auf und sind auch schnell wieder verschwunden. Doch wir, der VFU, sind gekommen, um zu bleiben. Nicht nur als Verein, sondern auch in den vielfältigen Formen, welche aus den Begegnungen entstehen. Projekte, Freundschaften, Aufträge und Kooperationen. Weiter hinten im Heft liest du als ein gutes Beispiel dafür, was bei Jeannette und Franziska gerade entsteht.

### **DIE ZUKUNFT IST, WAS WIR DARAUS MACHEN**

Jetzt stellt sich doch eigentlich nur noch die Frage, was wir beim nächsten Jubiläum feiern wollen. Als der VFU gegründet wurde, sah die Welt noch ein kleines biss-

chen anders aus, und die kontinuierliche Veränderung wird uns auch zukünftig begleiten. Wie leben wir in 25 Jahren? Wie sehen die Unternehmen aus, die wir eines Tages unseren Töchtern (den eigenen oder denen anderer Eltern) übergeben? Sicher ist, dass wir das heute noch nicht wissen. Und ebenso sicher ist:

Wir als VFU – du und du und du und ich, also wir gemeinsam – werden die Zukunft auch weiterhin aktiv gestalten. Denn wie wir morgen leben und unsere Unternehmen führen, das liegt (auch) in unserer Hand. Lasst uns also die wertvolle Substanz nutzen, die wir uns im letzten Vierteljahrhundert aufgebaut haben! Und die echten Seifenblasen auch, denn diese eignen sich prima zum Feiern. Schillernd, leicht und freudvoll soll es sein. In diesem Sinne:

**Auf die nächsten 25 Jahre – Always Wild at Heart.**



## Netzwerken: Neugierig sein, Neues kennenlernen und inspiriert werden.

### 5 TIPPS FÜR (D)EIN STARKES NETZWERK

**Volle Agenda, leichte Planlosigkeit, Schüchternheit? Kennen wir (fast) alle. Und weisst du was, dies sind keine Hindernisse für das Netzwerken, sondern gute Gründe, welche dafür sprechen. Was? Ja! Legen wir direkt los.**

#### 1. STARTEN

Wie, um Gottes Willen, stelle ich mich bloss vor? Gerade wenn dein Business jung ist und deine Idee noch reift, kennst du vielleicht diese Frage. Eine einfache Formel hilft: «ich bin ... ich kann ... ich will ...». Mit diesem Dreischritt kannst du deine Vorstellung strukturieren. Ja, es tönt nach sehr viel «ich», aber versuche einfach, dich in dein Gegenüber hineinzusetzen: Was wäre interessant für sie?

#### 2. VERBINDEN

Ok, du hast viel um die Ohren. Das Netzwerken wird dann schnell verschoben. Aber warum nicht das eine mit dem anderen verknüpfen? Du genieusst (hoffentlich) jeden Mittag einen Lunch und frische Luft ist für uns alle gut. Warum nicht also mit einem neuen oder bestehenden Kontakt zum Mittagessen verabreden (vor Ort, virtuell) oder gemeinsam spazieren gehen. Per Telefon geht das wunderbar.

#### 3. PFLEGEN

Oh, wer war nochmal ...?  
Ja, es gibt einige Superhirne unter uns, aber die meisten kennen wohl diese Frage. Keine Sorge, die Technik hilft! Viel getan ist mit Notizen im Natel, wer es professioneller mag – und gleich noch Sales-Aktivitäten anbinden möchte – dem seien Tools wie Pipedrive oder Capsule empfohlen. So hast du stets den Überblick.

#### 4. KATEGORISIEREN

Jetzt geht's in Richtung Profi-Tipps: Wer gehört zu deinem Netzwerk? Deckst du jede Branche, jede Fachrichtung, jede Expertise ab? Wer und was ist für dich wichtig? Nutze einen verregneten Nachmittag oder Abend, um deine Kontakte zu sortieren. So findest du heraus, wen du als nächstes kennenlernen solltest und gehst zielgerichtet vor.

#### 5. SPASS HABEN

Geniesse und der Zufall arbeitet für dich ... Bist du auch schon einmal mit ganz neuen Einblicken und inspiriert von einem Event nach Hause gegangen? Bestimmt! Und das ist doch das Schöne am Netzwerken: neugierig sein, Neues kennenlernen, dem Zufall eine Chance geben.

**Wer weiss, wer hinter der nächsten Ecke wartet ... hab Spass daran!**

# Mutig sein – was bedeutet das für dich?

Text: Kerstin Heine



Foto: © Dylan Siebelink, unsplash.com

Mut können wir trainieren. Schritt für Schritt. Klein beginnen, gross enden.

## **Hältst du dich für mutig? Wenn nein, warum nicht? Und wenn ja, woran machst du das fest? Oder siehst du dich irgendwo im Mittelfeld? Welche Bedeutung hat das Wort <Mut> für dich?**

Mut ist eine der meistzitierten Fähigkeiten, wenn es darum geht, das eigene Leben im Allgemeinen und das Berufsleben im Besonderen erfolgreich zu meistern. Mut zu eigenen Entscheidungen, auch wenn viele Menschen in meinem Umfeld sie nicht unterstützen. Mut, meine Werte zu vertreten, auch wenn sie vielleicht old fashioned sind. Mut zu Risiken, ungewöhnlichen Handlungen, zu eigenen Wegen. Mut, etwas ganz Neues zu beginnen und das Unbekannte zu wagen, auch wenn ich keine Ahnung habe, was auf mich zukommt.

Braucht es Mut, um zu einer Einstellung und Sichtweise zu stehen, die der Mehrheit meiner Umgebung widerspricht? Ich denke, ja. Wie es (auch) Mut für fast alles braucht, was der Mehrheit meiner Umgebung widerspricht. Denn wir kommen mit dem angeborenen Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Verbundenheit zur Welt. Dieses Bedürfnis wird umso weniger bedient, je stärker wir uns als Aussenseiter:innen fühlen. Und das erzeugt fast immer Stress.

Allerdings nützt es uns auch nichts, wenn wir das Bedürfnis nach Zugehörigkeit bedienen, uns dafür übermässig anpassen und z. B. unsere persönlichen Werte und Ziele verleugnen. Denn dann wird das komplementäre und ebenfalls angeborene Bedürfnis nach Freiheit und individueller Entwicklung nicht angemessen befriedigt. Ein Dilemma?

### **Nicht, wenn wir unser Mut-Potenzial nutzen.**

Und es uns so gelingt, unseren eigenen Weg zu gehen, zu uns und zu unseren eigenen Entscheidungen zu stehen – und trotzdem verbunden zu bleiben. Das gelingt umso besser, wenn wir Mut nicht als Abwesenheit von Angst definieren, sondern als die Fähigkeit, mit Angst umzugehen. Wir können die Angst als Beraterin und Begleiterin verstehen, uns aber nicht von ihr daran hindern lassen, das zu tun, was für uns richtig und wichtig ist.



**Kerstin Heine**

ist in ihrem Buch «Dein Kompass bist du – 36 Impulse für dein Selbstcoaching» unter anderem auch dem Thema «Mut» nachgegangen. [www.kerstin-heine.com](http://www.kerstin-heine.com)

**Mut ist die Fähigkeit,  
mit unserer Angst umzugehen.**

Angst ist ein wichtiges Signal – aber kein unüberwindliches Hindernis. Somit bedeutet «mutig sein» nicht, keine Angst mehr zu haben. Es bedeutet, dass wir uns zwar fürchten, aber trotzdem tun können, wozu wir uns entschlossen haben.

### **MUT STEHT FÜR DIE BEREITSCHAFT ZU WACHSTUM UND ENTWICKLUNG.**

Für das Ja zu Herausforderungen, die unsere Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit dehnen. Wachstum und Entwicklung geschehen nicht in der Komfort-, sondern in der Lern-Zone. Wenn dabei unser Herz klopft und wir aufgeregt sind, kann uns das stimulieren und zu höchster Konzentration und Leistungsfähigkeit führen. Wir können diese Stimmung auch als freudige Erregung bezeichnen und als Erfolgstonikum wirken lassen.

Manchmal ist es an der Zeit, Altbekanntes und Gewohnheiten zu verlassen, Schritte in unerforschte Gebiete zu wagen und weiterzuziehen. Schritte aus der persönlichen Komfortzone zu tun – dorthin, wo neue, grosse Dinge entstehen können. Wenn uns dann Ängste im Weg stehen und uns der Mut fehlt, gibt es viele Möglichkeiten, uns selbst zu unterstützen und zu stärken.

### **Wir können unsere Angst regulieren und unseren Mut wachsen lassen, indem wir z. B.**

- das Unbekannte klein halten und Informationen zu schwierigen Situationen sammeln, weil Klarheit über das, was ist, die Angst vergehen oder zumindest schrumpfen lässt.
- uns in uns selbst warm und sicher halten, indem wir unsere Bedürfnisse ernstnehmen und gut für uns sorgen.
- freundlich zu uns sind und uns erlauben, gelassen und stark unseren Weg zu gehen.
- auch unsere Schwäche zulassen und Führung und Unterstützung annehmen, wo wir sie bekommen können.

Wenn Angst aus dem Gefühl der Unsicherheit entsteht, kann es helfen, die Entwicklung von Sicherheit als Prozess zu erkennen: Durch mehr Mut gewinnen wir mehr Sicherheit und lassen gleichzeitig unser Sicherheitsbedürfnis schrumpfen.

Die gute Nachricht: Mut ist keine Gnade, die man hat oder auch nicht, sondern ein trainierbarer Muskel. Tägliche kleine Mut-Handlungen verstärken Schritt für Schritt unseren Mut. Lassen ihn wie einen Muskel wachsen und stärker und belastbarer werden.

**Wir bereuen viel öfter, was wir nicht getan haben, als das, was wir getan haben.** Also lass uns einen gesunden, lebendigen Umgang mit unserer Angst finden – und unseren Mut regelmässig füttern. ←

### **IMPULS-FRAGEN**

- Was sind deine grössten Ängste? Woher kommen sie? Sind sie hilfreich für dich?
- Was steht deinem Mut im Weg? Was wäre das Schlimmste, was dir passieren könnte, wenn du in dieser oder jener Situation ein bisschen mutiger wärst?
- Wie fühlst du dich nach einer Situation, in der du mutig und entschlossen trotz äusserer Widerstände erfolgreich deinen Weg gegangen bist oder ein Vorhaben umgesetzt hast?
- Wie kannst du deine Alltagsroutinen ab und zu durchbrechen und dir eine Trainingseinheit in «Mut» verschaffen? Was wäre ein erstes kleines Mut-Häppchen, mit dem du es versuchen könntest?
- Was würdest du tun, wenn du nicht scheitern könntest?

**Wenn du ein Journal führst und deine Mut-Antworten schriftlich findest, werden deine Entwicklungs- und Mut-Schritte sichtbarer für dich werden.**

# Ein Blick zurück

Interviews mit VFU-Mitgliedern der ersten Stunde

Interviews geführt von Kerstin Heine



Margot Hausammann,  
Inhaberin der Beratungsfirma «Thema Finanzen», Zürich

**Das Jubiläumsjahr des Verbands Frauenunternehmen lässt uns zurückblicken auf 25 Jahre intensiver, lebendiger Verbandsarbeit mit und für Unternehmerinnen. In dieser langen Zeit hat sich vieles entwickeln und wachsen dürfen. Vieles hat sich gewandelt, viel Neues ist entstanden, einiges aber auch fast unverändert geblieben. Wir haben drei Mitglieder der ersten Stunde befragt, wie sie dieses Vierteljahrhundert Verbands- und Businessleben gestaltet und erlebt haben.**

Liebe Margot, was hat sich in den letzten 25 Jahren Verbandsleben für dich getan?

*Margot:* Ich bin seit 1990 selbständig erwerbend. Meine Firma im Unternehmens- und Organisationsberatungsbereich hat den Schwerpunkt Finanzen und Controlling. Die Vernetzung von Frauenbetrieben war mir immer wichtig. Daher engagierte ich mich bereits in den Anfängen in der Organisation «Balance». Als sich diese Organisation auflöste und der VFU von mir bekannten Unternehmerinnen mitgegründet wurde, war der Beitritt für mich klar. So ergaben sich viele Vernetzungsmöglichkeiten und spannende Anlässe.

Was war dein Ansporn, so lange dabei zu bleiben?

*Margot:* Als Jungunternehmerin profitierte ich von vielfältigen Kontakten, vom Frauenbranchenbuch und den Vernetzungsanlässen, an denen spannende Ideen entstanden und in kleineren Gruppen weiterentwickelt wurden. Vielen Jungunternehmerinnen rate ich noch heute, sich dem VFU anzuschließen. Im August 2020 besuchte ich den bisher letzten Unternehmerinnen-Treff mit spannenden Themen wie Chatbot, auf die ich gar nicht gekommen wäre. Denn seit ich Anfang 2020 das Pensionsalter erreicht habe, arbeite ich nur noch mit reduziertem Pensum und engagiere mich anderweitig in meinem Wohnquartier in Zürich.



Priska Gehring,  
Gründerin und Geschäftsführerin Pika Kinderkrippe, Zürich

Was kannst du uns allen mit auf den Weg geben?

*Margot:* Vernetzen – vernetzen – vernetzen! Die eigenen Ideen, Angebote, Produkte vorstellen, sichtbar werden und aus dem Schatten treten. Auf verlässliche Kontakte kann man immer wieder zurückgreifen, und oft entwickelt sich eine interessante Zusammenarbeit.

Gibt es sonst noch Dinge, die du gerne mit uns teilen möchtest?

*Margot:* Ich denke, ein Pool von «Altunternehmerinnen» könnte «Jungunternehmerinnen» auch nach Bedarf unterstützen und Erfahrungen teilen. ←



**Margot Hausammann,**  
Inhaberin der Beratungsfirma «Thema  
Finanzen», Zürich, VFU-Mitglied seit 1999  
margot.hausammann@thema.li



Karin Lietha-Kapp,  
Vorsitzende der Geschäftsleitung, Mitglied des VR und Aktionärin des  
Geburtshauses Zürcher Oberland

Liebe Priska, was hat sich in den letzten 25 Jahren Verbandsleben für dich getan?

*Priska:* 1998 habe ich den ersten VFU-Workshop zu Arbeitsrecht und Versicherungen besucht. Mein damaliges Ziel war, Unternehmerinnen zu treffen und mich auszutauschen. Daraus haben sich interessante Kontakte ergeben, u. a. mit einer Brokerin für Versicherungen. Noch heute bin ich dort Kundin.

Was war dein Ansporn, so lange dabei zu bleiben?

*Priska:* Ich habe in den ersten zehn Jahren oft an Events teilgenommen. Es wurden immer mehr Unternehmerinnen, und der persönliche Austausch war stets erfrischend und voller Energie. Nach wie vor finde ich es wichtig, sich gegenseitig zu motivieren und zu unterstützen. Gleichzeitig ist mein Unternehmen sehr gewachsen und mein Engagement im Branchenverband (kibesuisse) hat viel Zeit in Anspruch ge-

nommen. Irgendwann konnte ich dann nur noch sehr selten an Events dabei sein. Gerne bleibe ich aber weiterhin Mitglied, um den Verband bei seiner wertvollen Arbeit zu unterstützen.

Was kannst du uns allen mit auf den Weg geben?

*Priska:* Beruflich hatte ich einen guten Job im Marketing. Mit der späteren Familiengründung war für mich klar, auch ich werde weiterarbeiten. Damals gab es sehr lange Wartelisten in den Kitas. Ich erstellte ein Konzept, suchte Räumlichkeiten und startete im Januar 1997 mit drei Kindern. Von Anfang an investierte ich in genügend Fachpersonal und bin «step by step» in die Kita-Welt hineingewachsen. Die ersten drei Jahre habe ich noch zu 60 % meinen Marketing-Job ausgeübt. Dann habe ich weitere Kitas gegründet und Beratungen angeboten. Ich würde es heute wieder so planen. →

Gibt es sonst noch Dinge, die du gerne mit uns teilen möchtest?

*Priska:* Eine sehr beeindruckende Begegnung mit einer Unternehmerin ist mir geblieben: Sie hat damals an einem Anlass ihre Erfolgsstory präsentiert. Als allein-erziehende Mutter von Zwillingen hat sie im Wohnzimmer Edelprodukte der Kosmetik eingepackt. Aufgrund der steigenden Nachfrage liess sie sich später in der Garage der Eltern von zwei Nachbarinnen unterstützen. Bald darauf hat sie ein Fabrik-Gebäude gemietet und mittlerweile rund 100 Angestellte (Frauen). Es ging rasant aufwärts. Auch sie geriet aufgrund der Wirtschaftslage und veränderten Nachfrage in einen finanziellen Engpass – die Bank war gnadenlos.

Also informierte sie ihre Mitarbeiterinnen: «Frauen, es sieht nicht gut aus. Die Bank fordert überraschend eine Kredit-Rückzahlung. Ich weiss nicht, wie ich das lösen kann.» Am folgenden Tag erklärte sich die gesamte Belegschaft bereit, zwei Monate auf den Lohn zu verzichten! Sie habe geweint, erzählte sie, und für sie war klar: Sobald es wieder aufwärts geht, werde ich allen Mitarbeiterinnen zwei zusätzliche Monatslöhne auszahlen. ←



**Priska Gehring,**  
Gründerin und Geschäftsführerin Pika Kinderkrippe, Zürich, Mitglied seit 1998  
<https://kinderkrippe-pika.ch>

Liebe Karin, was hat sich in den letzten 25 Jahren Verbandsleben für dich getan?

*Karin:* Ich finde es spannend, dass sich die Mitglieder des Verbandes aus einer bunten Palette von unterschiedlichsten Frauen zusammensetzt, die in ganz verschiedenen unternehmerischen Bereichen tätig sind.

Die Aktualität der Themen, mit denen sich der Verband beschäftigt sowie die gelebte Idee, dass sich Unternehmerinnen gegenseitig Know-how zur Verfügung stellen und gegenseitige Ressourcen genutzt werden können, ist ein Ansporn, den Verband durch die Mitgliedschaft zu unterstützen.

Was war dein Ansporn, so lange dabei zu bleiben?

*Karin:* Noch immer ist Unternehmertum sehr häufig in männlicher Hand. Zwar waren 2019 laut Schätzung des Bundesamtes für Statistik bei knapp der Hälfte aller Firmengründungen eine oder mehrere Frauen beteiligt. Das Bundesamt zeigt aber auch auf, dass zwischen 2020 und 2021 das Verhältnis von Unternehmerinnen zu Unternehmern von 0,9 % auf 0,6 % zurückgegangen ist. Selbst 0,9 % ist noch ein sehr geringer Anteil.

Heute ist es daher noch genauso wichtig wie 1998, dass sich Unternehmerinnen und solche, die es noch werden wollen, auf einer gemeinsame Plattform wie dem Verband Frauenunternehmen miteinander vernetzen.

Was kannst du uns allen mit auf den Weg geben?

*Karin:* Wir erleben alle, wie sehr die Arbeitswelt einem schnellen Wandel unterliegt und wie flexibel und agil man sein muss, wenn man ein Unternehmen führt. Das gilt umso mehr für das kleine Kollektiv von Unternehmerinnen.

Das «OECD-Kurzdossier zum weiblichen Unternehmertum» (2017) zeigt auf, von welchen Faktoren es auch heute noch abhängt, ob eine Frau einen erfolgreichen Weg als Unternehmerin einschlägt oder nicht: Unternehmen, die im Besitz von Frauen sind, sind seltener auf grosses Wachstum und die Schaffung vieler neuer Arbeitsplätze ausgerichtet. Die Überlebensquote ist aber gleich hoch wie die von Unternehmen in Männerhand.

Vielleicht denken Frauen kleiner und vorsichtiger, weil sie bei Gründungsüberlegungen häufig auf innere und äussere Hürden stossen. Forschung dazu zeigt beispielsweise, dass Frauen häufiger als Männer das Gefühl haben, es mangle ihnen an unternehmerischer Kompetenz. Frauen stossen auch auf grössere Hürden bei der Finanzierungshilfe eines möglichen Unternehmens. Diese Hürde hat auch mit einer geschlechtsspezifischen Beurteilung der Kreditwürdigkeit, also wieder mit dem Frausein zu tun.

Hier wäre die Politik gefordert. Ein grosses Potenzial sehe ich aber auch in uns Frauen selbst. Wir sollten mutig sein, unsere Fähigkeiten und unser Potenzial nutzen und uns gegenseitig stärken und ermutigen. Stichwort «Sisterhood statt Catfights».

**Gibt es sonst noch Dinge, die du gerne mit uns teilen möchtest?**

*Karin:* Es ist mir eine Freude, die Vorsitzende der Geschäftsleitung des Geburtshauses Zürcher Oberland zu sein. Es gibt unser Geburtshaus schon lange. Wir feiern 2023 unser 30-jähriges Jubiläum. Die Geschäftsleitung des Geburtshauses besteht aus insgesamt vier Frauen. Gerade in diesen letzten herausfordernden Jahren im Gesundheitswesen war ich sehr dankbar, Teil eines insgesamt so hochmotivierten und kraftvollen Teams zu sein. Wir pflegen in

unserem rund 40-köpfigen Team eine flache Hierarchie mit viel Partizipationsmöglichkeit und grosser gegenseitiger Wertschätzung und Toleranz. Diese Wertschätzung und Toleranz war sicher eine tragende Säule, um in Corona-Zeiten zusammenzurücken und die Herausforderungen gemeinsam zu bewältigen.

Eine spezielle Fähigkeit, die vor allem Frauen in Stresssituationen haben, ist genau dieses Zusammenrücken, sich mit den Umständen zu arrangieren und das Beste daraus zu machen. Diese Fähigkeit, auch «Tend and be Friend» genannt, kam uns als Team sehr zugute, sodass wir unseren Familien in den unsicheren Zeiten einen sicheren und Geborgenheit vermittelnden Ort bieten konnten. Das macht mich sehr stolz auf jede einzelne Mitarbeiterin. ←



**Karin Lietha-Kapp,**

Vorsitzende der Geschäftsleitung des Geburtshauses Zürcher Oberland, VFU-Mitglied seit 1998

[www.geburtshaus-zho.ch](http://www.geburtshaus-zho.ch)

Wir danken Karin, Margot und Priska herzlich für ihre langjährige Treue und Unterstützung und ihre ermutigenden Beiträge!

Dieses Füllhorn von Wegen, Themen und Entwicklungen inspiriert und motiviert uns für unsere Arbeit im Verband und in unseren eigenen Unternehmungen. Alles Gute für euren weiteren Weg!



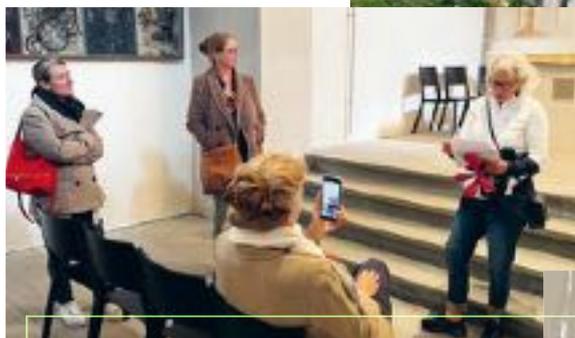
## REGION ZÜRICH - WICHTELN 30. NOVEMBER 2022

Am 30. November wurde im Badener Winterdorf die Weihnachtszeit eingeläutet. Wein und Häppchen fanden Kostbarkeiten neue Besitzerinnen. Von Keramikkatze, Papageikorkenzieher, Seifenblasen über Jungfrauochtasse und Christbaumkugeln war alles dabei.



## ZÜRICH - BUSINESS-LUNCH REGELMÄSSIG

Eine bunte Gruppe Unternehmerinnen trifft sich regelmässig zum **Business-Lunch der Region Zürich**. Stets stossen Neumitglieder hinzu, um vom regen Austausch und dem Netzwerk zu profitieren.



## OBERER ZÜRICHSEE 7. OKTOBER 2022

Unter dem **Motto Kunst oder Schmierfink** besuchte eine Gruppe Unternehmerinnen die Insel Ufenau, um die **Werke von Nägeli** zu bewundern. Nach dem Erklimmen des Ufenau-Hügels gab es ein feines Mittagessen im Restaurant, gefolgt von einer riesen Crèmeschnitte für alle.



Was wolltest du schon immer mal tun und hast dich bis jetzt nicht getraut?

**Starte JETZT!**

Du findest auf jeder Seite Anleitungen dazu.

1. Nimm dir Zeit, um die Fragen auf dieser Seite ehrlich zu beantworten.
2. Schreibe deinen Zielsatz auf.  
Wie das geht, steht auf der nächsten Seite.
3. Lege auf der Zeitachse den Start, die Zwischenschritte und das Ziel fest.
4. Mach den ersten Schritt innerhalb von vier Tagen!

Wenn ich mein Ziel erreiche, was habe ich dann, das ich vorher nicht hatte?

Was habe ich nicht mehr, wenn ich mein Ziel erreiche?

Was darf ich loslassen, damit ich mein Ziel erreiche?

Was lässt mein Herz jubeln?

Wofür bin ich dankbar?



Mein Ziel:

.....

.....

.....

.....

.....

Nicht so: Ich möchte abnehmen.  
*möchte = Möglichkeitsform; abnehmen = Dauerzustand; kein Datum = nicht terminiert*

Sondern so: Am 26. August 2023 wiege ich 60 kg. / Am 26. August 2023 trage ich Kleidergröße 38.  
*Ich-Form, positiv, klar, terminiert und überprüfbar (Kleidergröße, kg). Wichtig: Überprüfe, ob das Ziel realistisch terminiert ist!*

**Zielsatz:**

1. Schreibe deinen Zielsatz auf. SMART-Methode erklärt
2. Lege auf der Zeitachse den Start, die vier wichtigsten Zwischenschritte und das Ziel fest.
3. Mach den ersten Schritt – den Start – innerhalb der ersten vier Tagen nach Festlegung des Ziels. Auch kleine Schritte gelten, Hauptsache du beginnst!

**Start: Schritt 1**

**Zwischenziel 1**

**Zwischenziel 2**



.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....



Mögliche Rückschläge: Antizipiere und bereite dich vor. Notiere ehrlich drei Dinge, die dich scheitern lassen könnten (eigene und fremde Hindernisse).

.....

.....

.....

.....

**SMART-Methode**

- Spezifisch:** Deine Zielformulierung ist in der Ich-Form. Sie ist kurz, einfach, eindeutig und positiv gehalten (keine Möglichkeitsform, keine Negation, kein Vergleich).
- Messbar:** Für dein Ziel gibt es eine überprüfbare Messgröße.
- Attraktiv:** Energie mobilisierend, so als ob es jetzt wäre.
- Realistisch:** Initiiert und kontrolliert wird das von dir selbst; es ist durch dich erreichbar.
- Terminiert:** Das Ziel und die verschiedenen Zwischenschritte sind fest terminiert.



Hilfreiche Personen:

.....

.....

.....

.....

.....

Zwischenziel 3

Zwischenziel 4



.....

.....

.....

.....

.....

Schreib drei mögliche Lösungen dafür auf.

.....

.....

.....

.....

.....



Überprüfe und notiere: Was hat geklappt, was hat nicht geklappt?

Handwriting practice area with 10 sets of horizontal dotted lines for writing.



Feiern – was ist für dich eine Belohnung? Warum?

Handwriting practice area with 10 sets of horizontal dotted lines for writing.

Franziska Hochuli



## Raumgreifend

Text: Jeannette Mutzner,  
Franziska Hochuli

Jeannette Mutzner



# Konsistenz erzeugt Resonanz

**Um andere zu überzeugen, bedarf es einer verständlichen Kommunikation, die auch emotional anspricht. Im persönlichen, direkten Kontakt hilft es daher, mehr über das Gegenüber zu erfahren, um dann die Kernbotschaft auf die Person zugeschnitten zu formulieren.**

Ganz anders auf Social Media, wo ein Algorithmus bestimmt, was im Newsfeed gezeigt wird. Die visuelle Kommunikation wird zentral, weil sie die schnell <swipenden> Menschen emotional anspricht. Damit du überzeugst, musst du Vertrauen, also einen Brand aufbauen. Das gelingt nur mit einem hohen Wiedererkennungswert sowie konsistentem Marketing – und das über alle Kommunikationskanäle.

### Projekt connect.sitio

Mit diesem Projekt haben wir – Franziska Hochuli und Jeannette Mutzner – ein Labor für mehrdimensionale Kommunikation geschaffen. Im angenehmen Ambiente von Christian Grässlis Möbelkollektionen und Pop-up-Store verzahnen wir kundenzentrierte Kommunikationsstrategie, Positionierung und Branding.

Hier werden Marketingtools und -taktiken ausprobiert und umgesetzt. An Anlässen im Showroom in Zürich kommen Menschen zusammen, die sich gegenseitig inspirieren. Sie können sich über Alltägliches oder über Kunsthandwerk, grafische Gestaltung, Webdesign, Marketing, Social Media und Vertrieb austauschen. Dieses komplementäre Netzwerk inspiriert, bringt neue Kontakte, Ideen und Expertisen.

### Drei Tipps

#### 1. Mit den Augen des anderen sehen

Wenn du stets nur durch deine eigene Brille schaust, wirst du dein Gegenüber schwerlich verstehen. Doch genau darum geht es: Perspektivenwechsel! Denn nur so kannst du effektiv an übergeordneten Zielen wie der Kundenbindung und Umsatzsteigerung arbeiten.

#### 2. Können, Wissen und Technologien verzahnen

Die Verzahnung des Know-how von Marketing und Vertrieb mit technischen Tools erleichtert die Kundenreise. Nutze die zahlreichen einfachen Möglichkeiten, Webseite, Social Media-Kanäle, CRM und Organisatorisches miteinander zu verknüpfen. So machst du es potenziellen Kund:innen, aber auch dir als Anbieterin und Beraterin möglichst einfach.

#### 3. Beziehungsfaktor Kunde berücksichtigen

Das Kundenerlebnis variiert je nach Branche, Unternehmensgrösse und individueller Vorlieben. Sei dir im Klaren darüber, welcher Art der Ansprache und der Kontaktaufnahme deine Kund:innen wünschen. Ist es direkt/persönlich? Bevorzugen sie eine Vorinformation via Website? Wie schaut die Kundenreise aus?



Wir geben mit connect.sitio eine Plattform.  
An den Events wird die Gelegenheit zum Netzwerken rege genutzt.

**Raum und Resonanz**  
Hier wird nicht nur gearbeitet sondern auch das Netzwerk erweitert.  
[www.connect.sitio.ch](http://www.connect.sitio.ch)



# Wild at heart

Gespräch mit Christine Traut und Flo Wieser von Sandra Gill

Flo Wieser: «Ja, sei wild, aber bitte schön leise. Das Patriarchat hat's begriffen, wie das Wilde kleinzuhalten ist.»

Heute geht es um *wild at heart*: Bin ich *wild at heart* nur im Privaten, kann ich das auch im Business ausleben? Wie kann ich mir den Raum gestalten, um *wild at heart* an allen Fronten zu leben? Muss jeder *wild at heart* sein? Finden wir ein Rezept?

*Flo Wieser*: Ich merke, wie gross das Thema *wild a heart* ist. Was du da alles MUSST, damit du *wild a heart* bist. Ich sage, es gibt kein Rezept. Es gibt keinen Hebel. Es ist ein Haufen Arbeit, sich von eigentlich all dem freizusagen: Zum Beispiel konsumiere ich keine Medien, und mein Konsum generell ist möglichst bewusst – im Sinne von «Brauche ich das oder brauche ich es nicht?» «Warum möchte ich das jetzt oder nicht?»

Die permanente Reflexion spielt da eine grosse Rolle und erst dann kommt es zu einer Qualität von *wild a heart*, bei der man überhaupt Qualität sagen darf. Und *wild a heart* hat, glaube ich, viel mit Verantwortung zu tun. Was du vorlebst, wie du es für dich definierst. Dann kommen wir zu einer Wildheit, die glaube ich gesund ist für uns selber, weil es unsere ist, weil wir sie entdecken, weil es um Ausdruck leben geht. Das Ausdruck leben haben wir verlernt. Umso lieber schauen wir zu, wenn jemand wild ist. Und zum Glück gibt es ganz viele Ausführungen, wild zu sein. Das ist das Schöne.

*Christine Traut*: Ich war schon immer *wild a heart* und doch auch nicht. Angefangen hat es mit LEGO, als ich in einem der Lockdowns sass und

## «Ich gebe mir die Erlaubnis, wild zu sein!»

Christine Traut

einen LEGO Serious Play Homeplay Workshop gemacht habe.

Ich stellte die Frage: «Mit welchen 2-3 Themen will ich sichtbar sein?». Die Workshopleiterin fragte mich: «Was wäre, wenn du dich gar nicht beschränken musst, weil dich genau diese Beschränkung viel zu viel Energie kostet?» Bis dahin hatte ich immer wieder versucht, in irgendwelche Modelle hineinzu passen, damit ich es <richtig> mache. Ich bin aber nie lange mit diesen Modellen zurechtgekommen, weil ich eben nicht reinpasste.

Für mich ist Wildsein nichts Besonderes, sondern unser Ur-Menschsein. Es ist egal, welches Label man da draufklebt, ob z. B. neugierig oder wild. Wir sind Menschen und daher kommt alles.

*Flo Wieser:* Das grosse Thema ist die Erlaubnis.

*Christine Traut:* Ja, wir erlauben uns nicht, wild zu sein. Das Umfeld erlaubt es uns oft schon eher. Aber es fängt mit uns selbst an.

*Flo Wieser:* Spontan fällt mir ein: Zuerst wollen sie, dass du redest und gehst und dann wollen sie, dass du still bist und sitzt. So ist das in der Schule. Und Mädchen werden ja noch viel mehr dahin erzogen als Jungs. Jungs müssen fast wild. Mädchen artig. Aber das ändert sich ja gerade fundamental: The female Wildness. Wie kommt die rüber? Darf die? Die hat jetzt Jahrtausende nicht gedurft. Die männliche Wildheit kennen wir. Das hat sich unterdessen zum Stereotypen verhockt. Da bewegt sich nicht mehr viel. Männlichkeit und männliche Wildheit ist total in der Krise.

Und die weibliche Wildheit? Die bekommt jetzt erst wirklich Schwung! Also in den letzten 20, 30 Jahren ist bezüglich Weiblichkeit so viel gegangen und ausprobiert worden. Es wurde viel ausprobiert und

experimentiert. Wenn sich jemand mehr Raum gemacht hat für Wildheit, dann ihr Frauen.

*Christine Traut:* Es wird in der weiblichen Szene, einer Bubble, in der auch ich unterwegs bin, oft in den Zusammenhang gebracht, dass wir barfuss im Wald rumlaufen müssen und alle ums Feuer zu tanzen haben.

Das ist dann *wild a heart*. Damit habe ich ein Problem. Ich mache sowas dann, wenn ich Lust dazu verspüre, wenn ich es will, nicht dann, wenn es mir jemand sagt. Das war eine wertvolle Erkenntnis für mich.

Es ist alles ein Buffet, von dem ich mir nehmen darf. Und dann geht es darum, wie ich es lebe. Das ist ein Bereich der Spiritualität, den ich mega gern habe. Ich mache da auch viel. Und doch gehört die Integration in den Alltag und das Geschäftsleben unbedingt dazu.

Es fing damit an, dass ich mir die Erlaubnis gegeben habe, alles auf meine Art machen zu dürfen. Vorher war der Schritt, dass ich nicht mehr gemocht werden wollte. Der Drang war weg, dass jeder mich doch bitte mögen solle. Das war möglich, als ich meine Basis gefunden hatte, wo ich dazugehöre, auch wenn ich mal anecke, seltsam bin oder Blödsinn rede. Ich gehöre dort dazu, weil ich ich bin.

Das hat sehr viel mit Erlaubnissen zu tun. Und es ist nicht mehr verknüpft mit dem Gedanken: «Oh, die müssen mich aber mögen.»

*Flo Wieser:* Verrückt ist ja, dass Wildsein Mainstream wird – quasi konform wild. Die Frage ist für mich: was ist das natürliche Wild? Das gibt es nicht per Online-Kurs oder Speed-Coaching, sondern das ist Arbeit mit dir selber. Ich empfinde, dass ihr Frauen einen mega Vorsprung hingelegt haben. In den vergangenen →



«Es fing damit an, dass ich mir die Erlaubnis gegeben habe, alles auf meine Art zu machen», sagt Christine Traut.

20, 30 Jahren haben viele Frauen viel ausprobiert und sich weitergebildet. Die positive Seite ist, dass viele ein hohes Bewusstsein erlangt haben. Die Downside ist, dass auch viele «weiterbildungssüchtig» geworden sind. Das Credo, um als Frau im Patriarchat mitspielen zu können, wurde: Wenn du dich stets weiterbildest, wartet eine wunderbare Karriere auf dich. Leider reicht es nie. Und so ist das auch mit dem Wilden. Ja, sei wild, aber bitte schön leise. Das Patriarchat hat's begriffen, wie das Wilde kleinzuhalten ist.

Wir Männer haben unterdessen nichts ausprobiert. Wir haben nur reproduziert und quasi gewartet, ob es auffällt, dass wir nichts tun. Also jetzt haut ihr

«Das natürliche Wild gibt es nicht im Laden zu kaufen.»

Flo Wieser

Frauen uns Männern das um die Fresse, weil ihr einen massiven Bewusstseinsvorsprung habt und wir Männer immer unattraktiver werden, wenn wir da nicht aufholen. Klassischer Marktwertverlust.

Ich lerne enorm viel von Frauen, die mit ihrer Wildheit nein zum Patriarchat sagen. Die Chance als Mann aufzuholen liegt für mich nicht darin, mit weisen cis-Männergruppen im Wald Steine und Baumstämme zu schmeissen, sondern dass wir das Weibliche und das Männliche in uns kennenlernen – das empfinde ich als Wildheit pur und das ist Arbeit.

Sandra Gill: Ja. Wie macht man das?

Christine Traut: Das WIE fängt an, indem ich mir selbst die Erlaubnis dazu gebe. Das muss nicht heißen, dass wild at heart als Leuchtschrift oder Wandtattoo in meinem Wohnzimmer hängt.

Es kann das sein, was ich ausprobieren, was ich vorher noch nie gewagt habe. Und das kann was Klitzekleines sein, z. B. dass bei uns Freitag nicht Wähentag ist, sondern Spagettitag – weil ich die lieber zubereite.

Wenn du weißt, was du willst, dann kannst du es verhandeln. Wenn du es nicht weißt, wie willst du dann darüber verhandeln?

*Flo Wieser:* Das Bild vom Wilden hat auch immer was von: Ich muss das allein schaffen. Es gibt aber Menschen, die leben auch heute gesellschaftlich in Clans. Die verstehen gar nicht, was wir da mit unserer Zweierkiste, Einfamilienhaus und Individualismus machen. Uns fällt unterdessen Gemeinschaft so schwer. Wild sein bedeutet für mich auch, mir zu erlauben nicht der Härte zu sein, sondern in Verbindung zu sein mit allem. Wirklich in Verbindung zu sein mit dieser Mutter Erde, abseits wiederum von diesem Naturkonsum. Je mehr Verbindung zu Mutter Erde, umso wilder wirst du. Sie schenkt dir so viel Energie.

Durch unser industrialisiertes Funktionieren müssen ist heute Wildsein ein Weg geworden. Wie werden wir zivilisierte Wilde? Es wird in dieser Runde nur mit einem neuen Narrativ über den Wert des Wilden gelingen. Und nur indem wir konsequent in uns reinschauen, reflektieren mögen und diese <inner work> leisten. Uns fehlt jedoch noch der entscheidende Leidensdruck. An diesem arbeiten wir ja täglich erfolgreich.

*Christine Traut:* Den braucht es auf jeden Fall. Bei mir war der Leidensdruck, dass ich mich sehr danach gesehnt habe, wieder malen gehen zu können. Dann sagte ich zu meinem Mann: «Und jetzt passt du mal am Dienstagabend auf unseren Sohn auf.» Er hat das gerne gemacht. Es gab gar keine Diskussion darü-

ber. Die fand vorher nur in meinem Kopf statt. Viele müssen erst leiden, bevor sie etwas verändern. Ich unterscheide zwischen WEG VON und HIN ZU Motivation. Ich wollte damals wieder malen, und dafür war ich bereit, etwas zu ändern und das zu verhandeln. Beides ist in Ordnung. Es hilft mir, Klarheit zu haben, welche Motivation da jetzt gerade in mir aktiv ist.

*Flo Wieser*

*Flo Wieser:* Wild hat viel mit Körper zu tun. In unserer Wissensgesellschaft besteht alles nur aus Brain, Brain, Brain. Wir funktionieren mehrheitlich nur noch vom Hals aufwärts. Ich beobachte, wenn du im Körper bist, dann schauen dir die Menschen so richtig gern zu. Sie erleben in jeder Faser von dir, wie wild oder lebendig du bist.

*Christine Traut:* Wie bist du dahin gekommen? Wie hast du den Schalter umgelegt, dass du dann mehr in den Körper gekommen bist?

*Flo Wieser:* Arbeit an mir. Also wirklich lauter Erlebnisse, die der Körper mitgemacht hat. Ich finde *wild at heart*, *wild at body* ist für mich eine Ganzkörpergeschichte. Und das ist ein Reinwachsen. Und Reinwachsen ist Körperarbeit und das sind die Anfänge.

*Christine Traut:* Ich werde immer wieder gefragt «Warum machst du dich nicht komplett selbständig?» Ich will gerade genau dort wild sein, wo ich bin. Mir macht es viel mehr Freude, dort aufzumischen, wo ich gerade bin. Sei es durch Freundlichkeit, Wertschätzung oder mit: «Komm, lass uns mal LEGO® Serious Play® machen.»



## «Etwas aushalten und einfach mal nichts machen»

Christine Traut

Das ist mein Wildsein. Es geht immer nur ums Jetzt. Der Gedanke ans Jetzt hilft mir sehr, wenn ich nicht überlege, was daraus entstehen könnte oder welches Ergebnis das produziert.

Ich glaube, dass dieses Urvertrauen sehr viel zu tun hat mit Selbstreflexion und Arbeit an sich selbst. Das, was du vorhin angesprochen hast, Flo. Dafür gibt es viele unterschiedliche Wege.

Es gibt Aufstellungen, es gibt Emotionale Intelligenz und unzählige andere Wege. Es gibt Kartenlegen, Handlesen, Kaffeesatzlesen. Für mich kommen alle diese Informationen aus einer Quelle und es ist immer genau die, die du gerade in dem Moment brauchst und haben sollst. Für mich gibt es so unzählige Möglichkeiten, damit jeder dort andocken kann, wo er/sie mag und es für ihn/sie jetzt stimmt.

Jeder darf da seinen ganz eigenen Weg finden. Ich glaube, dieses Urvertrauen kriegen wir nicht ohne Beschäftigung mit uns selbst hin. Dazu müssen wir uns unseren Ängsten und Schatten stellen.

*Flo Wieser:* Wild heisst, herzhaft Entscheidungen zu treffen: Huch ja, da muss ich jetzt wirklich Anlauf nehmen. Die Geste dazu erleb ich so als ein Umarmen. Die Vielfalt umarmen. Wild hat für mich nichts mit Fokus zu tun. Es ist ein grosses Ja zu Vielfalt. Und zur Erlaubnis, Vielfalt zu leben. Ich möchte mein Leben nicht verleben. Ich würde gern mein Leben erleben. Das Leben umarmen, indem ich herzhaft Entscheidungen treffe. Ja, das mache ich jetzt. Es ist wie ein tiefes Einatmen.

*Christine Traut:* Wenn ich auf allen Ebenen genährt bin, damit meine ich körperlich, seelisch, emotional, mental, spirituell usw., dann traue ich mich, wild zu sein.

Ich glaube daran, dass wir auf allen Ebenen Nahrung brauchen. Wenn ich das habe, vor allem sie mir selbst gegeben habe, dann ist alles möglich und nichts hält mich zurück.

*Flo Wieser:* Ungehalten, weil ich um meine Fähigkeiten weiss. Dieser Moment von <Ich kann das> – wunderbar.

*Christine Traut:* Ich habe noch einen Tipp für die, die sich als Fortgeschrittene empfinden: mach einfach nichts. Auch das ist wild.

Irgendetwas nicht zu tun.

*Flo Wieser:* Auszuhalten, finde ich richtig wild. Wenn du so richtig wild sein willst, dann ist weniger mehr. Also wirklich Fresse halten und aushalten. Es gibt viel weniger zu tun, als wir meinen. Aber wir sind gerne beschäftigt. Wir halten das Nichts schlecht aus. Schau dir Social Media und die News an. Das ist ein Perma-beschäftigungsprogramm inklusive Dopamin-Stösschen. Nur ist das Fass nun voll. Wir sind lauter volle Fässer und es geht ja gar nichts mehr rein. Uns fehlt der Raum, um wild zu sein. Wir brauchen Raum.

*Christine Traut:* Ich möchte den Raum noch unterstreichen. Mich fragen immer ganz viele: Wieso machst denn du so viel? Weil ich mir selber Raum gebe dafür. Ich erlaube mir das alles: mein Blog, mein Buch, meine Weiterbildungen, mein Lego, mein dies, mein das, mein jenes. Aber ich habe auch immer Menschen um mich rum gehabt, die mir auch Raum gegeben haben. Das ist es sicher ein sehr wichtiger zusätzlicher Baustein, wild sein zu können.

*Flo Wieser:* Ich habe viel mit Menschen über Raum geredet. Es ist eine sehr herzhafteste Entscheidung, sich Raum zu erlauben und zu geben.

Und bevor der Raum aufgeht, kommt die Pause. Dieser Kleinraum vor deiner Entscheidung und Handlung. Deine Chance zu überprüfen, ob du dich der Konformität oder der Wildheit zuwendest. Non-Konformität oder Wildheit muss nicht immer die Antwort auf Konformität sein – die bewusste Wahl ist die Kunst. Und die Wahl bewusst zu treffen, ist, deinen Ausdruck zu leben. Immer wenn du deinen Ausdruck lebst, nährt das dein Wildsein. Und wild zu sein heisst, dass du eben nicht dauernd in Bahnen gehst. Es ist nur für ein paar Sachen wirklich von Bedeutung, in Bahnen zu gehen. Wir dürften uns getrost vermehrt der Wildheit zuwenden.

Die Pause ermöglicht dir, deine Ressourcen zu überprüfen, die du benötigst, um wild zu sein. Und dann triffst du deine herzhafteste Entscheidung. Das ist der Akt. Der Ablauf könnte einfacher nicht sein: Der Trigger kommt. Pause. Nachschauen, was ist. Nachfühlen, wie es sich anfühlt. Die erlangten Daten analysieren. Die nötigen Ressourcen aktivieren. Herzhaft entscheiden und dementsprechend handeln.

Diese Einfachheit in der Komplexität finde ich schön. Weil das fordert mich, und ich kann es lernen und trainieren – *wild at heart* ist ein Weg. ←

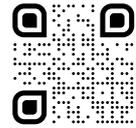
#### **Flo Wieser**

«Ich arbeite an der Selbstwirksamkeit des einzelnen Menschen. Ich bin weder Coach noch Psychologe. Ich bin Pirat und Possibilist – ich sehe die Möglichkeiten.»  
<https://florianwieser.com>



#### **Christine Traut**

«Ich bringe dir Frieden. Autorin, Medium LEGO Serious Play Aktivistin»  
#momtoo  
<https://christinetraut.com>



## Zeig uns deine wilde Seite

**Wir haben zwei Frauen gefragt, ihre wilde Seite zu offenbaren. Alessandra nimmt uns mit auf eine Zeitreise. Petras Erfahrungen aus der Kindheit prägen sie bis heute.**

### Mittelalteranlässe

«Meine Jungs haben sich schon als Kinder sehr für Ritter und Burgen interessiert. Ein spontaner Familienausflug an ein Jubiläum einer Stadt hat die ganze Familie so begeistert, dass daraus ein regelmässiges Hobby wurde.» Alessandra Bodmer geht mit ihren Söhnen regelmässig gewandert an Mittelaltermärkte. «Es ist wie eine kleine Zeitreise in die Geschichte und ein toller Perspektivenwechsel die Erholung, die dabei entsteht, ist ganz ähnlich wie bei einem Wochenendtrip in eine Stadt, nur günstiger und nachhaltiger.

Auch hat sich herausgestellt, dass dieses Hobby ein spielerischer Zugang zur Geschichte des Mittelalters und der Wikingerzeit für die Jungs war. Und die beiden haben dort männliche Vorbilder, wie es sie früher gab, für sich entdeckt und bewundert. Aufgrund der vielen Erlebnisse an diesen Veranstaltungen haben sie angefangen, sich für keltische und germanische Mythologie zu interessieren und sogar einmal ein eigenes Messer geschmiedet.»

Diese Ausflüge hatten auch den Effekt, dass Alessandras Söhne einen wunderbaren Zugang zu J. R. R. Tolkiens Bücher <Der kleine Hobbit> und <Herr der Ringe> bekommen haben. Was als unschuldiger Familienausflug angefangen hat, hat sich nicht nur als grosser Spass für die Familie, sondern auch als ein pädagogisch unerwartet wertvoller Zeitvertreib herausgestellt. Ein Fotoalbum hält diese unvergesslichen Erlebnisse fest.



Was mit einem spontanen Familienausflug begann, ist heute ein geliebtes Hobby.



### Alessandra Bodmer

Weisheit, Weitsicht und Zukunftsvision –  
eine Bildungs- und Vernetzungsplattform  
für nachhaltiges Denken und Handeln  
[www.novapru.ch](http://www.novapru.ch)



«Ich wusste schon früh, dass ich da etwas hatte, was mich stark, gelassen und unabhängig machte», sagt Petra Hutter.

### Skifahren

Meine Mutter hat mir erzählt, dass sie, als sie meinen Vater kennenlernte, als Erstes ein paar sehr moderne und tolle Ski geschenkt bekommen hat. Mein Bruder und ich wuchsen in diese sportlichen Betätigungen hinein. Noch nicht drei Jahre alt, bekam ich meine erste Skiausrüstung. Auf dem Bild (links oben) bin ich etwa drei Jahre alt und pflege gerade meine Ski mit Silberwachs. Als Kind war ich an mindestens 10 Wochenenden in den Bergen am Skifahren, als Teenagerin war ich dann noch mehr unterwegs.

Damals hiess es Jugendförderung und es gab Trainingslager. Wir fuhren Skirennen, waren viel unterwegs und trainierten auch unter der Woche. Statt Skirennen fokussierte ich mich als Jugendliche auf Skitechnik, Skiunterricht und machte meine ersten Versuche in der Skiakrobatik. Mit gerade mal 15 Jahren war ich die jüngste Skilehrerin in unserem Skiclub. Ich unterrichtete die kleinen Kinder in ihren ersten Skiversuchen. Das machte mir riesigen Spass! Ab 18 war zudem <Jugend+Sport> für mich ein Thema. Ich besuchte Leiterkurse und begleitete später Schulklassen in die Ski-/Sportlager, führte Skigruppen an und/oder organisierte Ausflüge mit. Das war oft mit viel Verantwortung verbunden, meistens sehr lustig und abenteuerlich, weniger streng pädagogisch geführt.

Natürlich hat mich meine Skifahrervergangenheit geprägt. Und natürlich hat es mich selbständig gemacht und mir gezeigt, dass ich mit Ehrgeiz sehr viel erreichen kann. Ich habe gelernt, was es mit Fairness auf sich hat, und lernte den Umgang mit Sieg und Niederlagen. Für mich persönlich war das Skifahren immer mit einem grossen Freiheitsgefühl verbunden.

Ich wusste schon sehr früh, dass ich da etwas hatte, was mich stark, gelassen und unabhängig machte. Noch heute erzählen mir Menschen, dass ich viel Stärke und Gelassenheit ausstrahle, aber auch, dass ich eine Lokomotive sein kann, wenn es darum geht, gemeinsam Ziele zu erreichen. Ich denke, meine sportlichen Tage von früher sind mir im heutigen Alltag oft hilfreich.

Mein Lebensmotto: Probiere dich aus, das Leben ist schön!



#### **Petra Hutter**

Forschung – Coaching – Mediation  
Begleitung von Veränderungen und  
Innovationen  
[www.mensch-firma-leben.ch](http://www.mensch-firma-leben.ch)

### THE BIGGER PICTURE – GEWERBEMUSEUM WINTERTHUR

Unzählige Frauen haben die Design-  
sprache der letzten 120 Jahre geprägt.  
Im Gewerbemuseum Winterthur kann  
man bis zum 14. Mai 2023 Arbeiten von  
über 90 Frauen bewundern.  
[www.gewerbemuseum.ch](http://www.gewerbemuseum.ch)  
Empfohlen von Sandra Gill



Foto © Salvatore Vinci  
«Cardigan Bar», Kollektion Marble Room

### XESS&BABA – HOCHWERTIGE STRICKWAREN

Hochwertiges seit 1994! In jenem Jahr begann  
Tina Grässli mit den ersten Entwürfen, die sie  
selbst mit der eigenen Strickmaschine herstellte.  
Was klein begann, ist dank erstklassigem Design,  
Materialien und ebensolcher Verarbeitung –  
GOTS\* zertifiziert – auch nach rund 29 Jahren  
immer noch sehr gefragt. Sorgfalt, Ausdauer und

Geschäftssinn – Qualitäten, die zu uns VFU-Frauen passen!  
[www.xessbaba.ch](http://www.xessbaba.ch)  
Empfohlen von Franziska Hochuli

\* Global Organic Textile Standard

## Aufgefallen, ausgesucht, empfohlen

### <A-BULLETIN> – DAS ALTERNATIVE MAGAZIN

Keine Website, keine E-Mail-Adresse, kein Fax – aber eine  
erfolgreiche und beliebte Zeitschrift. Geht das? Offenbar,  
über 12 000 Abonnentinnen beweisen es. Das A-Bulletin ist  
seit über 40 Jahren mit seinem Konzept der ausschliesslich  
analogen Kommunikation ein Kuriosum. Sein Markenzeichen  
sind die originell und vielfach handschriftlich gestalteten In-  
serate. Ein Lese-Genuss! Es erscheint alle 2-3 Wochen und  
kostet im Jahresabo 50 Franken.

Kontakt: Verein A-Bulletin, Postfach, 8021 Zürich 1,  
Telefon 044 241 22 01  
Empfohlen von Kerstin Heine



### WILDARTS

Irene Schneider betreibt seit 1999 das Atelier für  
Stoff- und Lederarbeiten. Sie fertigt massge-  
schneiderte Lederprodukte wie Gürtel und Arm-  
bänder. Ebenso hat sie tolle Taschen und Euis  
sowie Schmuck im Angebot, welches laufend durch  
neue Produkte ergänzt wird.

Dank ihrer Reparaturen können Handtaschen und  
Kleidungsstücke nachhaltig weiter genutzt werden.  
[www.wildarts.ch](http://www.wildarts.ch)  
Empfohlen von Sandra Gill

### WIKINGER

Du weisst genau, wie es ist: Das Telefon läutet. Du schaust  
aufs Display. Da steht diese Nummer, da steht dieser Name.  
• Muss das jetzt sein?! Ruhig Blut, du bist eine weitsichtige  
Unternehmerin und hast auch für diesen Anruf das passende  
Rüstzeug parat. Deinen Wikingerhelm! Diesen empfehle ich –  
zusammen mit etwas Konfetti – einfach jeder von uns und es  
gibt ihn für wenige Franken zu kaufen.  
Zum Beispiel auf: [www.funshop.ch](http://www.funshop.ch)  
Empfohlen von Vera Bender





## Admin to go ...

**Du möchtest den Überblick über deine Finanzen haben, Buchhaltung ist jedoch gar nicht dein Ding? Mit einem dieser vorgestellten Rechnungsprogramme behältst du die Oberhand und sparst Zeit.**

Zusammengetragen von Sandra Gill

### **BEXIO**

<https://www.bexio.com/de-CH/>

Bye-bye Papierkram – bexio vereinfacht deine Administration.

Fehlt dir die Zeit für neue Aufträge und Marketing? Keine Übersicht über den Stapel an Rechnungen? Keine Nerven für die Buchhaltung? bexio bietet alle Funktionen, die es braucht, um ein Unternehmen erfolgreich zu führen: Von der intuitiven Kontaktverwaltung, der Angebotserstellung im individuellen Design bis zur schnell erstellten Rechnung mit automatischen Mahnungen und E-Banking-Schnittstelle.

### **Kosten**

3 verschiedene Pakete zwischen 29 CHF und 99 CHF im Monat

### **GRAND TOTAL**

<https://www.mediaatelier.com/GrandTotal6/>

Mit GrandTotal erstellst du Rechnungen und Angebote im Handumdrehen und behältst den Überblick über

die erfolgten oder ausstehenden Zahlungen. Ausführliche Statistiken und Diagramme geben jederzeit Einblicke in den aktuellen Geschäftsverlauf und ermöglichen den Vergleich zu den Vorjahresperioden.

### **Kosten**

4 verschiedene Pakete zwischen 59 und 149 EUR im Jahr

### **FASTBILL**

<https://www.fastbill.com>

Du verwirklichst deine Ideen. Fastbill kümmert sich um deinen Papierkram.

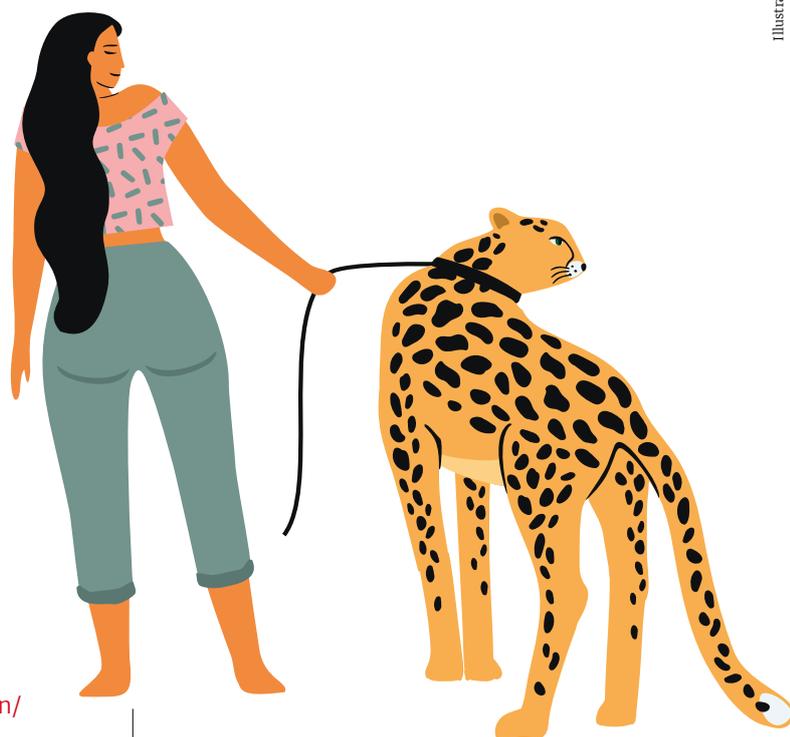
Du musst fälligen Zahlungen hinterherlaufen, Steuern korrekt ausweisen, Belege zusammensuchen und Rechnungen fristgerecht zahlen? Mit FastBill erledigst du all das – und noch vieles mehr – schnell und professionell.

### **Kosten**

3 verschiedene Pakete zwischen 8.99 EUR im Monat bis 53 EUR im Monat



Walk on the wild side? Wenn du deine Buchhaltung erfolgreich gezähmt hast, bleibt mehr Zeit für dich.



### SUMUP

<https://www.sumup.com/de-ch/rechnungen/>

SumUp bietet dir eine Reihe von Produkten, mit denen du Zahlungen online, im Geschäft und unterwegs akzeptieren kannst. Erstelle professionelle Rechnungen und erhalte Zahlungen mit nur wenigen Klicks. Mit Zahlungen ohne Kartenterminal hast du keine Vertragsbindungen und keine monatlichen Fixkosten. Du zahlst lediglich eine Gebühr von 2,5% pro Transaktion. Um diese nutzen zu können, benötigst du kein weiteres SumUp-Produkt.

#### Kosten

Je nach Kartenterminal und Zahlungsart unterschiedlich

### LEXOFFICE

<https://www.lexoffice.de>

Du kümmerst dich um dein Business, lexoffice erledigt den Rest. Lexoffice macht automatische Lohnabrechnung und Online-Buchhaltung möglich. Von der digitalen Belegerfassung bis zur Rechnungsstellung in Sekunden.

#### Kosten

4 verschiedene Pakete zwischen 2.95 und 12.45. EUR pro Monat

### BILLOMAT

<https://www.billomat.com>

Billomat bietet dir eine einfache und übersichtliche Buchhaltungssoftware, die du jederzeit und überall nutzen kannst. So ermöglichst du dir und deinen Kund:innen das Maximum an Flexibilität und Komfort.

#### Kosten

3 verschiedene Pakete zwischen 15 EUR im Monat bis 89 EUR im Monat

### PAPIERKRAM

<https://www.papierkram.de>

Mit Papierkram wird Finanzbuchhaltung zum Kinderspiel. Ob Angebots- oder Rechnungserstellung, Einnahmenüberschussrechnung (EÜR), Projektzeiterfassung oder digitales Belegarchiv, mit Papierkram erledigst du alles mit einem Tool.

#### Kosten

4 verschiedene Pakete zwischen gratis bis 40 EUR im Monat ←



## Im «Kleinen Schwarzen» im Wald

**Mut, Neugier und Experimentierfreude bereichern meinen Alltag als Unternehmerin und bringen mich immer wieder auf neue Ideen. Wie neulich, als ich Mary traf, und ein Gedankenexperiment begann.**

Text: Vera Bender

Ich habe Mary kennengelernt. Mary ist Anwältin, Irin und unglaublich klug. Beim Apéro im Foyer (ein Pub war im Kongresshotel leider nicht zu finden) war die Atmosphäre offen. Die ideale Gelegenheit, um die erfolgreiche Businessfrau Mary etwas zu fragen, was mich umtreibt: «Mary, was muss ich deiner Meinung nach tun, wenn ich neu eine Führungsrolle habe?» Die Antwort kam prompt und wurde von Mary mit drei Faustschlägen auf das klapprige Stehtischchen untermalt: «Start. To delegate. Now.»

### GET THE PARTY STARTED

Guter Plan. Doch wie übt man das Delegieren? Oft hilft es ja, ein wenig zu klauen, wenn man selbst nicht weiterweiss. Ok, vielleicht heisst das in diesem Kontext «adaptieren». Jedenfalls hatte ich diese Minimalismus-Challenge gesehen. Sieben Tage lang jeden Tag etwas wegwerfen. Am ersten Tag eine Sache, am zweiten Tag zwei usw. Hm, das liesse sich doch aufs Delegieren übertragen? Montags anfangen, eine Restaurant-Reservierung an eine Vorstandskollegin abgeben, perfekt, Challenge erledigt, morgens um acht, Glücksgefühl pur! Dienstags weitermachen, der Assistentin ... super.

Gedanklich lief's bereits rund – bis ich beim Sonntag angelangte. Sieben Sachen delegieren (der Sonntag ist ja der siebte Tag) an einem Tag, an dem ich nicht arbeite. Noch dazu wohne ich allein. Was delegiert frau da? Und an wen?

Plötzlich sah ich mich gedanklich den Entscheid «was anziehen» an meine Kolleginnen abgeben. Sonntags gehen wir oft spazieren. Ich musste lachen, denn vor meinem inneren Auge erschien ich schon im kurzen, schwarzen Kleid im Wald. Meine Kolleginnen sind nicht nur modebewusst, sondern sie haben auch viel Humor. Und ich dann das kalte Füdli bei der Pause auf dem Bänkli?

### LEARN WITH THE BEST

Nein, natürlich hätten meine weitsichtigen Kolleginnen auch Sitzkissen dabei. Und Kaffee oder Tee. Oder sogar ein Gläschen ... Wisst ihr was, «start to delegate now», das tönt doch gut! Mir gefällt diese Idee, gleich heute lege ich tatsächlich los. ←

# «Jede Frau sollte ihre Finanzen im Griff haben.»

**Für die Rente zählt primär bezahlte Arbeit. Somit sparen Frauen in jener Zeit, in der sie sich häufig ohne festes Gehalt um die Kindererziehung und den Haushalt kümmern, weniger für die Altersvorsorge an. Die Folge: ein erhöhtes Armutsrisiko im Alter. Judith Albrecht, Leiterin Finanzberatung Zürcher Kantonalbank, gibt Tipps von Frau zu Frau.**

## **Wieso sollten unbedingt auch Frauen Finanz- und Vorsorgefragen im Griff haben, Frau Albrecht?**

Judith Albrecht: Frauen müssen wissen, wo sie finanziell stehen. Es gilt, sich folgende Fragen zu stellen: Wie hoch wird meine Rente überhaupt sein? Wie viel zusätzliches Vermögen sollte ich fürs Alter ansparen? Mit welchen Leistungen kann ich im Risikofall, also zum Beispiel bei eigener Invalidität oder dem Tod des Partners oder der Partnerin rechnen? All diese Fragen müssen auch Männer für sich beantworten. Denn Renten und Hinterbliebenenleistungen sind tiefer als das Erwerbseinkommen – das gilt für alle.

## **Warum tun sich viele Frauen in Finanzangelegenheiten schwer?**

Das gilt nicht für alle Frauen. Viele beschäftigen sich jedoch leider nicht gerne selbst damit und haben das Gefühl, sich zu wenig auszukennen. Daraus resultiert, dass sie

Finanzthemen an den Mann delegieren. Oftmals geht es uns Frauen auch einfach so, dass wir neben Kind, Haushalt und Job kaum Zeit dafür finden. Meine Empfehlung: Nehmen Sie Ihre Finanzen und Ihre Vorsorge selbst in die Hand – Sie können das. Schaffen Sie sich einen Überblick um zu verstehen, wie sie finanziell abgesichert sind – und ganz wichtig – wie Sie ihre eigene Vorsorge optimieren können. Dazu stehen wir Ihnen als Bank jederzeit zur Seite und beraten Sie in allen Lebenssituationen.

## **Welches sind weitere Gründe?**

Rund 40 Prozent der Ehen werden in der Schweiz geschieden. Bei einer Scheidung erhält die Frau zwar die Hälfte der während der Ehe angesparten Vorsorgeguthaben, aber in den meisten Fällen bleibt ihre Ausgangslage schwierig. Während der Mann seine Karriere vorantreiben kann, arbeiten Frauen oftmals Teilzeit. Nach der Scheidung müssen sich viele Frauen im Berufs-

leben erst wieder stärker verankern und mitunter Lohneinbussen hinnehmen: In der Folge gibt es später weniger Rentenleistung.

## **Was ist also für jede Frau ein Muss?**

Jede Frau sollte sich eine Übersicht über Ihre Vorsorgesituation verschaffen und allfällige Leistungslücken kennen. Dabei hilft eine Rentenvorausberechnung der AHV sowie die Leistungsübersicht aus dem eigenen Pensionskassenausweis. Auch sollte jede Frau wissen, wie viel Vermögen sie hat, und wie es um das eheliche Gesamtvermögen steht. Wenn möglich, sollten Frauen mindestens so viel Stellenprozent arbeiten, damit sie in der 2. Säule versichert sind, also an einer Pensionskasse angeschlossen bleiben. Und bereits in jungen Jahren empfehle ich, mit der Säule 3a freiwillig vorzusorgen.

## **Mehr unter:**

[zkb.ch/vorsorgetipps](http://zkb.ch/vorsorgetipps)



**Judith Albrecht,**  
Leiterin Finanzberatung, Zürcher Kantonalbank