

**kaufmännischer
verband**

*gemeinsam sind wir zukunft.
in bern.*

**inkl.
Einladung
zur Haupt-
versammlung
2025**



News & Stories

für Kaufleute und Detailhändler:innen
zum Fokusthema: Gesundes Arbeiten

news

Einladung

HAUPTVERSAMMLUNG KAUFMÄNNISCHER VERBAND BERN

Wann Dienstag, 6. Mai 2025, um 18.00h
Wo Aula WST WirtschaftsSchule Thun
Mönchstrasse 30A, 3600 Thun



Weitere Infos und Anmeldung:
kv-verband.ch/bern

Traktanden

1. Protokoll der Hauptversammlung vom 7. Mai 2024
2. Jahresbericht 2024 der Präsidentin
3. Bericht Revisionsstelle und Jahresrechnung 2024
4. Mitgliederbeiträge 2025 und Voranschlag 2025
5. Statutenänderungen/Teilrevision
6. Informationen der Geschäftsstelle und Schulen
7. Wahlen in den Vorstand
8. Wahl der Revisionsstelle
9. Ehrungen
10. Vorstellung WST und HV 2026

Danach laden wir Sie auf einen Besichtigungsrundgang durch die WST ein und freuen uns auf den Austausch beim Apéro!

Herzliche Grüsse
Ihr Kaufmännischer Verband Bern

Editorial

Liebe Mitglieder des Kaufmännischen Verbands Bern

Seit dem 1. Januar 2025 habe ich die operative Geschäftsführung des Kaufmännischen Verbands Bern übernommen und freue mich sehr, Sie auf dem Weg in einer dynamischen Arbeitswelt begleiten zu dürfen. In einer Zeit, die von schnellen Veränderungen und neuen Herausforderungen geprägt ist, ist es unser Anspruch als Verband, Ihnen als verlässlicher Partner zur Seite zu stehen.

Unser Fokus in dieser Ausgabe liegt auf einem Thema, das mir besonders am Herzen liegt: gesundes Arbeiten. Gerade in einer Arbeitswelt, die immer digitaler, schneller und oft auch komplexer wird, ist es entscheidend, dass wir unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden nicht aus den Augen verlieren – sei es physisch oder mental.

Als Verband sehen wir es als unsere Aufgabe, uns für nachhaltige Arbeitsbedingungen einzusetzen. Das bedeutet nicht nur ergonomische Arbeitsplätze oder flexible Arbeitsmodelle, sondern auch, wie wir Resilienz fördern und Stress reduzieren können sowie auch motiviert und freudig an der Arbeit bleiben.



Monika Keller
Geschäftsführerin

Ich lade Sie ein, mit uns in den Dialog zu treten: Was bedeutet «gesundes Arbeiten» für Sie? Welche Unterstützung wünschen Sie sich? Schreiben Sie uns an kommunikation@kfmv-bern.ch. Wir sind gespannt auf Ihre Meinungen dazu.

Ausserdem lesen Sie in dieser Ausgabe mehr über unsere Vision und Ziele für den Kaufmännischen Verband Bern für die kommenden Jahre. Lernen Sie auch unser gesamtes Team besser kennen – jede:r Einzelne stellt Ihnen ihre oder seine beruflichen Ziele für das Jahr 2025 vor. Gemeinsam möchten wir Ihnen zeigen, wie wir uns für Ihre Anliegen und die Weiterentwicklung des Kaufmännischen Verbands Bern einsetzen.

Ich freue mich darauf, mit Ihnen diesen Weg zu gehen und Sie begleiten zu dürfen.

Herzlichst
Monika Keller
Geschäftsführerin Kaufmännischer
Verband Bern

Das Internet liefert viele Antworten – aber nicht immer die richtigen!

In einer Welt, in der wir jederzeit auf eine Flut von Informationen zugreifen können, ist es verlockend, schnell nach Antworten zu suchen. Doch die Qualität und Relevanz dieser Informationen ist oft fraglich. Warum Sie in beruflichen und rechtlichen Fragen lieber auf Expertinnen und Experten zugehen sollten, finden Sie hier heraus.

Online-Suchmaschine vs. Berufsverband

Auch wenn wir jederzeit unsere Fragen in die Online-Suchmaschine eintippen können, sind die Ergebnisse oft mit Vorsicht zu geniessen – häufig hinterlassen diese nämlich mehr Fragezeichen und Unsicherheit als zuvor. Warum Sie sich besser an den Berufsverband wenden:



	Online-Suchmaschine	Berufsverband
Qualität & Verlässlichkeit	Sie liefern Informationen aus einer Vielzahl von Quellen – viele davon sind ungenau, veraltet oder unseriös. Selbst gute Informationen können missverstanden werden, wenn der Kontext oder das Fachwissen fehlt.	Berufsverbände bieten geprüfte und fundierte Fachinformationen, die speziell auf die Branche und die aktuellen Regelungen abgestimmt sind. Durch die persönliche Beratung werden Lösungswege geliefert, die direkt auf die jeweilige Fragestellung zugeschnitten sind.
Aktualität & Rechtssicherheit	Gesetzliche Regelungen, Konditionen oder Berufsanforderungen ändern sich regelmässig. Online-Recherchen zeigen häufig alte Daten oder beziehen sich auf die Praxis unserer deutschsprachigen Nachbarstaaten.	Hingegen stellen die Berufsverbände sicher, dass ihre Auskünfte stets auf dem neuesten Stand und auf die entsprechenden Berufsgruppen bezogen sind.
Aktualität, Zeitersparnis & Klarheit	Online-Suchen führen oft zu einer Flut von Ergebnissen, die geprüft und sortiert werden müssen. Das kostet Zeit und kann verwirrend sein.	Ein Berufsverband hingegen liefert klare Antworten und Lösungen, ohne dass man sich durch Unmengen von Quellen arbeiten muss.

Berufsverbände kennen die spezifischen Herausforderungen und Bedürfnisse ihrer Mitglieder und der Angehörigen in den jeweiligen Berufsgruppen genau und bieten Unterstützung mit branchenspezifischer Expertise. In individuellen Beratungen wird gezielt auf den Einzelfall eingegangen, sodass auch komplexe Fragestellungen geklärt werden können.

Diese sensiblen Informationen bleiben vertraulich – im Gegensatz zu öffentlichen Plattformen. Darüber hinaus bieten Berufsverbände oft Zugang zu einem Netzwerk von Fachleuten und Mitgliedern, das zusätzlichen Support leisten kann.

Unser Angebot für Sie

Bei uns stehen Sie im Mittelpunkt: Besuchen Sie unsere Website und klären Sie noch heute Ihre Fragen:

	Beratungen	Checks NEU!!
Beschreibung	Individuell & persönlich 	Sofort & schriftlich 
Angebote	<ul style="list-style-type: none"> o Lohnberatung o Rechtsberatung o Jugendberatung o Laufbahn- & Karriereberatung* o Psychologische Gesundheitsförderung* 	<ul style="list-style-type: none"> o CV-Check o Lohn-Check o Arbeitszeugnis-Check

Als Mitglied erhalten Sie kostenlose Beratung (* ausgenommen). Mit dem Code [BERATUNG2025](#) erhalten auch Ihre Kolleg:innen 10 % Rabatt auf unser exklusives Beratungsangebot – gültig bis 30.4.2025. #SharingIsCaring

Mehr: kv-verband.ch/beratung

Wie vieles steht auch der Kaufmännische Verband Bern ganz unter dem Stern des Wandels.

Seit dem 1.1.2025 leite ich den Kaufmännischen Verband Bern. Ich freue mich auf die Verantwortung und Herausforderungen und freue mich, nachstehend unsere Vision, Schwerpunkte und Ziele für das kommende Jahr mit Ihnen zu teilen.

Meine Führung und Vision

In meiner Rolle als Geschäftsleiterin ist mir eine transparente und unterstützende Führungskultur wichtig, in der Kreativität, Innovation und Zusammenarbeit gefördert werden. Mein Ziel ist es, jedes Teammitglied in seinem Potenzial zu stärken, denn unser Erfolg basiert auf unserer gemeinsamen Leistung.

Für unsere Mitglieder und Kund:innen setzen wir auf hochwertige Dienstleistungen in Weiterbildung, Beratung und Wissensvermittlung. Individuelle

Bedürfnisse stehen im Fokus, um nachhaltige und passgenaue Lösungen zu entwickeln.

Fokus und Ziele für das Jahr 2025

- o **Mitgliederzufriedenheit:** Unsere Mitglieder und Kund:innen stehen weiterhin im Mittelpunkt. Gemeinsam werden wir daran arbeiten, unsere Dienstleistungen weiter zu verbessern, damit wir möglichst viele zufriedene Mitglieder und Kund:innen haben.
- o **Geschäftsfeldfestigung und -entwicklung:** Im Rahmen der Wandlung sind wir bestrebt, unsere aktuellen Geschäftsfelder zu festigen und gleichzeitig neue zu entwickeln.
- o **Innovation und Digitalisierung:** Unser Fokus liegt darauf, innovative Lösungen und moderne Technologien gezielt einzusetzen, um effizienter zu werden.



Monika Keller

Privat bewege ich mich sehr gerne mit meiner Familie zusammen in der Natur. Sei es beim Langlaufen, Radfahren, Wandern, Klettern und dem Laufsport. Zudem gebe ich gerne meine jahrelange Erfahrung aus dem Triathlon weiter und engagiere mich bei einem Schwimmclub als Nachwuchstrainerin.

Sie war die letzten fünf Jahre als stellvertretende Geschäftsführerin des Wirtschaftsraums Thun tätig, zuvor u.a. als Gesamtprojektleiterin Digital der Bernexpo Groupe und Leiterin des Migros-Fitnessparks und Hallenbad in Oberhofen. Als ausgebildete Marketingplanerin, Verkaufsleiterin und berufs begleitende Absolventin eines MBA-Studiums in Strategischem Management & Leadership sowie als langjährige Prüfungsexpertin kennt sie die kaufmännische Berufswelt und Weiterbildungslandschaft bestens.

- o **Mitarbeiterentwicklung:** Ihre Weiterentwicklung liegt mir besonders am Herzen. Wir werden gezielt in Schulungen und Programme investieren, um ihre Kompetenzen weiter zu stärken.

Herausforderungen und Chancen

Natürlich gibt es Herausforderungen – die veränderten Kundenbedürfnisse und der Mitgliederschwund sind Herausforderungen, aber auch Chancen zur Weiterent-

wicklung. Ich bin überzeugt, dass wir diese Herausforderungen durch unseren Teamgeist und unsere Leidenschaft meistern werden.

Ich freue mich, gemeinsam mit Ihnen das Beste für unseren Verband, unsere Mitglieder, Kundinnen und Partner zu erreichen. Lassen Sie uns mutig sein, Verantwortung übernehmen und gemeinsam Grosses schaffen.



Ursula Marti
Präsidentin

Mit Monika Keller haben wir eine engagierte, erfahrene und visionäre Führungspersönlichkeit als Geschäftsleiterin gewinnen können. Sie bringt nicht nur eine beeindruckende fachliche Kompetenz mit, sondern auch die Fähigkeit, Menschen zu begeistern und zu motivieren.

Ich bin überzeugt, dass sie unseren Verband erfolgreich erneuern und in die Zukunft führen wird, indem sie sowohl die strategische Ausrichtung als auch die Förderung unserer Mitarbeitenden im Blick hat. Die kommende Zeit wird von

Innovation, Entwicklung und einer starken Zusammenarbeit geprägt sein – und ich freue mich darauf, diesen Weg gemeinsam mit ihr, dem Team und Ihnen als interessiertes Mitglied oder als Partner unseres Verbands zu gehen.

Lassen Sie uns Monika Keller mit offenen Armen und voller Unterstützung willkommen heissen und gemeinsam die Zukunft des Kaufmännischen Verbands anpacken.

Ursula Marti, Präsidentin

Das Team des Kaufmännischen Verbands Bern setzt sich mit Leidenschaft für die berufliche Entwicklung und das Wohl seiner Mitglieder ein. Alle bringen individuelle Ziele und Wünsche mit:



Meine Motivation ist es, ein wichtiger Teil eines starken Teams zu sein, das zusammen alles erreichen kann. Lernbar ist fast alles, sofern wir uns positiv, mutig, willensstark und lösungsorientiert auf den Weg machen. Mein Motto von Albert Einstein: «Fantasie ist wichtiger als Wissen.»

Karin Staudenmann
Sachbearbeiterin zentrale Services



Im Jahr 2025 plane ich, das Projekt PkOrg erfolgreich zu starten, um die Abläufe im Sekretariat Prüfungskommission zu optimieren. Ein zentrales Ziel wird es sein, die Auszahlung der Entschädigungen für die Prüfungsexpertinnen/-experten zu beschleunigen, um deren wertvolle Arbeit angemessen zu würdigen. Ich möchte sicherstellen, dass alle Beteiligten schnell und effizient unterstützt werden. Privat setze ich mir das Ziel, mehr Zeit mit meinem Seniorhund zu verbringen. Ich möchte ihm die Aufmerksamkeit und Pflege schenken, die er verdient, und gemeinsam schöne Momente erleben.

Dagmar Küffer
Leiterin Prüfungskommission

Im Jahr 2025 möchte ich eine Weiterbildung starten, um meine beruflichen Fähigkeiten zu erweitern. Im KV-Team wünsche ich mir viele bereichernde und inspirierende Momente sowie ein harmonisches und unterstützendes Miteinander. Spannende Projekte sollen meinen Arbeitsalltag abwechslungsreich gestalten und mir die Möglichkeit bieten, kreativ und lösungsorientiert zu arbeiten.



Karin Burkhard
Leiterin Kommunikation

2025 steht bei mir beruflich für Neuanfänge: Seit Herbst 2024 darf ich die Bereiche Beratung & Kundenmanagement personell und fachlich führen. Seit diesem Januar ist das Team nun komplett und ich freue mich, zusammen durchstarten zu können. Schwerpunktthemen werden die Inbetriebnahme unseres neuen Mitgliederverwaltungssystems sein und die damit verbundenen organisatorischen Prozesse, die es neu aufzugleisen gilt. Ich freue mich auf den Austausch mit unseren Mitgliedern, Kundinnen und Kunden sowie allen Stakeholdern, damit wir unser Dienstleistungsangebot stets weiterentwickeln können. Ich befasse mich auch mit dem



Thema Weiterbildung, evtl. starte ich im Herbst ein weiteres CAS. Privat will ich mich wieder mehr dem Wandern & Malen widmen - dies sind meine perfekten Ausgleichs zum Arbeitsalltag. 😊

Andrea Oppliger
Leiterin zentrale Services & Beratung



Ich möchte unsere Mitglieder kompetent, aufmerksam und verständlich beraten. Nach dem Beratungsgespräch am Telefon oder vor Ort sollen sie wissen, in welchem rechtlichen Rahmen sie sich bewegen und welche Spielräume vorhanden sind. Wo die Rechtslage unklar ist und eher Konflikte auf organisatorischer oder menschlicher Ebene zu lösen sind, spreche ich das offen an. Recht ist keine mathematische Formel. Oft helfen Verhandlungen weiter als der Gang ans Gericht. In meiner Freizeit singe ich in diesem Jahr in zwei Projektchören mit und möchte dabei die anspruchsvollen Chorstücke erfolgreich einstudieren und mit aufführen können.

Andrea Frost-Hirschi
Juristin, Rechtsberatung und Sozialpartnerschaft



Ich freue mich dieses Jahr auf das neue Tool PkOrg, welches viele Abläufe für alle Beteiligten in der Prüfungskommission erheblich vereinfachen wird.

Mein persönlicher Fokus liegt dieses Jahr auf meiner Weiterbildung zur Wald- und Naturpädagogin und darin, meine Angebote für Homeschooler und meine Zumba®-Kurse weiter auszubauen. Hier schätze ich die Flexibilität beim Kaufmännischen Verband sehr, denn sie ermöglicht es mir, meinen vielfältigen Interessen nachzugehen und eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Freizeit zu etablieren.

Yvonne Decker
Sekretariat Prüfungskommission



Das Jahr 2025 ist für mich ganz wichtig. Im Moment gibt es ein grosses Ziel vor Augen. Der erfolgreiche Abschluss meiner Ausbildung zum Kaufmann EFZ.

Es ist aufregend, wenn ein weiteres Kapitel im Leben endet und so viele weitere noch auf mich warten. Nach der Berufslehre ist aber noch nicht Schluss! Ich möchte noch viel über mein Berufsfeld lernen. Privat werde ich neue Verantwortungen haben, aber auch neue Möglichkeiten. Somit bin ich gespannt auf die Zukunft und wünsche allen Lernenden viel Erfolg auf der Zielgeraden.

Luc Schöpfiges
KV-Lernender 3. Lehrjahr



Im neuen Jahr möchte ich mit Begeisterung und Engagement weiterhin spannende Seminare gestalten. Mein Ziel ist es, praxisnahe Weiterbildungen anzubieten, die unsere Teilnehmenden sowohl fachlich als auch persönlich voranbringen. Besonders freue ich mich darauf, neue Trends in der beruflichen Weiterbildung zu integrieren und unser Angebot noch attraktiver zu machen. Privat setzte ich den Fokus auf die Work-Life-Balance. Nach einem Jahr voller Balance zwischen Beruf und Familie möchte ich die gemeinsame Zeit mit meinen Liebsten bewusster wertschätzen - und dabei auch ein wenig mehr die Natur und die Sonne geniessen.

Chantal Marty
Leiterin Seminare

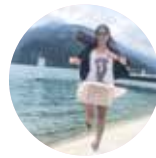


Beruflich wünsche ich mir 2025, unser Angebot für Lernende im kaufmännischen Bereich und im Detailhandel bekannter zu machen. Ein weiteres Vorhaben ist der Ausbau unserer Social-Media-Kanäle, um mehr Präsenz bei unserer Jugend-Community zu erreichen. Privat hoffe ich auf ein spannendes und erlebnisreiches Jahr mit meiner Familie und möglichst viele gemeinsame Stunden.

Janine Burkhalter
Marketing- und Eventkoordinatorin

Gerne will ich auch in diesem Jahr unseren Seminarteilnehmenden und unseren Referenten eine sehr zufriedene Kunden- & Dienstleistungs-service anbieten. Zudem habe ich den Wunsch mehr Wissen und Kenntnisse im Bereich KI und ChatGPT und deren Einfluss und Einsatz zu erlangen. Dann bin ich fest entschlossen ein gut verwendbares Handbuch «Fuman» (Veranstaltungsbewirtschaftung) zu erstellen. Privat freue ich mich auf neue Herausforderungen im Tanzen, sowohl auf einige Tanzprojekte, in denen ich dieses Jahr mitwirken kann, wie auch auf viele Tanz-Workshops. So ganz nach dem Motto: «Raus aus der Komfortzone and think outside the box!». Und natürlich ganz viiiel Zeit mit meiner 9-monatigen Kitten, namens Yuna, zu verbringen :).

Chun Chen
Sachbearbeiterin Seminare



Visualisierung eine Brücke, die Menschen und Ideen miteinander verbindet

Seit einigen Monaten arbeiten wir vom Kaufmännischen Verband mit Stephanie Gerteis zusammen und bieten gemeinsam das Seminar «Visualisieren beim Präsentieren» an.

In einem spannenden Gespräch zum Thema Visualisierung hat uns Stephanie Einblicke in ihre Sichtweise und Methodik gegeben. Wir freuen uns, diese wertvollen Erkenntnisse nun mit Ihnen zu teilen und Sie zu inspirieren, die Welt der Visualisierung auf eine neue Weise zu entdecken.

Was bedeutet Visualisieren für Dich persönlich?



Für mich steht Visualisieren für Qualität und Wertschätzung. Wenn wir mit Zeichnungen und Bildern arbeiten, verbessern wir dadurch die Qualität der Kommunikation. Wir machen unsere Botschaft interessanter, einprägsamer und holen unser Gegenüber besser ab. Mit Visualisierungen schaffen wir Klarheit und bekommen schneller einen Überblick über ein Thema. So wird Komplexität reduziert und der Zugang zum Inhalt (zur Botschaft) erleichtert. Sie regen das Denken an (beide Hirnhälften

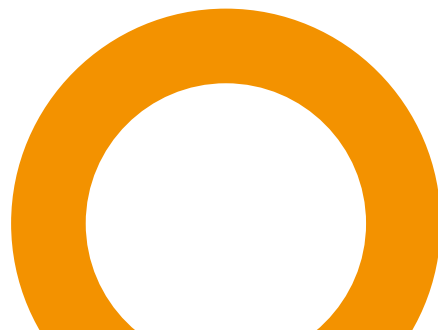
werden aktiviert), fördern Ideen und den Austausch. Unsere Gedanken werden sichtbar und dadurch (be)greifbar gemacht.

Unsere Arbeitswelt ist oft überladen mit Texten. Bilder hingegen erzählen Geschichten, welche bei uns Emotionen wecken, und dadurch bleibt ein Inhalt nachhaltig in Erinnerung. Man präsentiert viel dynamischer mit Visualisierungen und generiert dadurch eine Menge Aufmerksamkeit. Die Präsentation wird zum Erlebnis.

Welche Rolle spielt Visualisierung in Deinem beruflichen oder persönlichen Alltag?

Eine grosse. Ich bin jetzt seit über acht Jahren bei der innovation-factory und beschäftige mich mittlerweile täglich mit dem Thema Visualisieren. Ich habe schon immer gerne gezeichnet und gemalt, allerdings war das lange nur ein Hobby. Seit ich mich beruflich damit auseinandersetze, habe ich nochmals einen ganz anderen Zugang zum Zeichnen bekommen.

Visualisieren verbinde ich persönlich tatsächlich eher mit Arbeit. Es ist mein Beruf. Es geht dabei um Kommunikation, nicht um Kunst - ich bezeichne mich



So fühlen Sie sich gesund und entspannt im Büro-Alltag

Die moderne Büro-Welt stellt uns vor viele Herausforderungen: Hektik, Leistungsdruck und zunehmender Personalmangel bestimmen oft den Alltag. Trotz der digitalen Transformation und des Einsatzes von KI spüren viele keine Entlastung – im Gegenteil, die Anforderungen scheinen stetig zu wachsen.

Es stellt sich die Frage, wie wir trotz dieser Belastungen gesund, entspannt und zufrieden bleiben. Lassen Sie uns gemeinsam einen Blick darauf werfen, was Stress mit unserem Körper macht und wie wir mit einfachen Strategien gegensteuern können.

Was ist negativer Stress?

Stress an sich ist nicht zwangsläufig schlecht. Kurzfristige Stressmomente können uns sogar motivieren und leistungsfähiger machen. Doch wenn Stress dauerhaft anhält, wird er zu einer ernsthaften Gesundheitsgefahr.

Laut Studien ist negativer Stress (Distress) bei rund 80 Prozent der heutigen Krankheiten ein zentraler Auslöser. Er kann zu Schlafstörungen, Burnout, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Diabetes und sogar Krebs führen.

Warum reagiert unser Körper so stark auf Stress?

In stressigen Momenten schüttet unser Körper Hormone wie Adrenalin und Cortisol aus. Diese versetzen uns in den Kampf-oder-Flucht-Modus. In früheren Zeiten war dies überlebenswichtig, denn er schützte unsere Vorfahren vor Gefahren. Damals sorgte die körperliche Bewegung – also in diesem Moment «der Kampf» oder «die Flucht» dafür, dass die Stresshormone rasch abgebaut wurden.

Heute sitzen wir jedoch häufig am Schreibtisch oder auf der Couch, während unser Körper in Alarmbereitschaft bleibt. Ohne ausreichende Bewegung verweilen die Stresshormone länger in unserem System, was zu einem permanenten Alarmzustand führen kann.

Stress erkennen und gegensteuern

Da Stress heute oft durch psychische Belastungen wie ständige Erreichbarkeit, Überforderung oder Angst vor Arbeitsplatzverlust ausgelöst wird, ist es besonders wichtig, auf mentale und körperliche Ausgleichsmöglichkeiten zu achten. Hier sind einige einfache Strategien, die helfen können, innerhalb von Minuten zu entspannen:

o Stress ausatmen

Atmen Sie bewusst tief ein – und noch länger aus. Wiederholen Sie diesen Vorgang mehrmals. Diese einfache Technik hilft Ihrem Körper, in den Entspannungsmodus zu wechseln.

o Geist und Augen entspannen

Blicken Sie regelmässig vom Bildschirm weg, idealerweise in die Ferne oder auf eine grüne Landschaft. Dies schont nicht nur Ihre Augen, sondern beruhigt auch Ihren Geist.

o Digital Detox

Gönnen Sie sich gezielte Pausen von Handy, sozialen Medien und Internet. Schon wenige Stunden ohne digitale Ablenkungen sind ein Luxus, der Ihrer Seele guttut.

o Bewegung

Bewegung ist ein wesentlicher Faktor, um Stress abzubauen. Nutzen Sie beispielsweise schnelles Treppensteigen

im Bürogebäude oder unternehmen Sie einen Spaziergang an der frischen Luft. Bereits 30 Minuten tägliche Bewegung können einen grossen Unterschied bewirken.

Mehr Balance durch gezielte Selbsthilfe

Möchten Sie tiefer in diese Themen eintauchen? Unser langjähriges KV-Mitglied Barbara Schertenleib bietet individuelle Coachings und Handreflex-Massagen an, die speziell darauf ausgerichtet sind, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu fördern.

Für Teams und Unternehmen bietet Barbara ausserdem Mini-Workshops zur Handmassage-Technik an. Diese Kurse können direkt vor Ort durchgeführt werden und stellen einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz dar.



Barbara Schertenleib

Mitglied des Kaufmännischen Verbands, Expertin für ganzheitliches Gesundheitsbewusstsein
Dipl. Stress-/Resilienz Coach ICI und dipl. Persönlichkeit-/Life Coach ICI
Hand-Reflex-Massage Therapeutin
ursprünglich Kauffrau EFZ und Bachelor Professional BP in Accounting



Alfred Schenker

Lebenslauf von Alfred Schenker

Mit über 90 Jahren blickt Alfred Schenker auf ein langes und ereignisreiches Leben zurück, das von unzähligen Erinnerungen und Erfahrungen geprägt ist. Seit beeindruckenden 70 Jahren ist er Mitglied beim Kaufmännischen Verband.

In dieser Ausgabe teilen wir einen Einblick in seinen aussergewöhnlichen

Lebenslauf. Eine Reise in die Vergangenheit - in eine Arbeitswelt, die noch ohne Digitalisierung auskam, geprägt von persönlichem Austausch und handgeschriebenen Notizen. Alfreds Geschichte ist nicht nur ein Zeugnis seines persönlichen Engagements, sondern auch ein spannender Rückblick auf die Entwicklung von Beruf und Gesellschaft.

1950 - 1953 Kaufmännischer Lehrling bei der Firma Herzog, Handel mit Werkzeugen, Eisen und Kohlen in Solothurn.

Seine Hauptaufgaben waren: Kundenbedienung im Werkzeugladen, Kalkulation bei Warenanlieferungen vom Ausland und die dazugehörige Korrespondenz. Die Buchhaltung war separat, davon habe er wenig mitbekommen. Der Lehrling hatte auch die Tageseinnahmen zur Bank zu tragen, und zwar lose in der Tasche der Berufsschürze, ohne Bedenken! Als normal galt zu jener Zeit das Polieren der messingenen Türklinken am Samstag durch den Lehrling.

Ende 1953 Alfred sucht sich eine Stelle in der Romandie der Sprache wegen. Auf ein Inserat meldete er sich. Der verlangte Lohn schien den Leuten wahrscheinlich zu hoch zu sein. Jedenfalls kam folgende schlaue Absage: «Ihre Kenntnisse übersteigen unsere Anforderungen bei weitem!»

1953 - 1957 Tätigkeit bei Nussbaum, Eisen- und Kohlenhandlung in Solothurn. Seine Aufgaben waren das Fakturieren und der Kundenkontakt am Telefon beim Stahlverkauf. Eine Besonderheit war die Gratifikation. Diese wurde neben einem kleinen Geldbetrag mit Naturalien abgegolten. So durften die Mitarbeiter jeweils im Hotel Metropole ein Stück Rehrücken abholen. Ferner brachte ein Bucheggberger Bauer drei Säcke Kartoffeln jedem nach Hause. Dieses

Prozedere war aus der Erfahrung entstanden, dass die Kohlenarbeiter nicht die ganze Gratifikation auf dem Heimweg in Alkohol verwandeln konnten.

1957 - 1962 Alfred war beim Von Roll Stahlwerk in Gerlafingen angestellt als Korrespondent bei der Verkaufsabteilung Walzprodukte. Neu für ihn war der Grossbetrieb. Die Abteilung war indessen sehr selbstständig. Als Besonderheit aus heutiger Sicht war das Beantworten von Anfragen. Nach Abstimmung mit dem Walzwerk erhielt der Kunde die schriftliche Offerte innerhalb von zehn Tagen. Das war absolut üblich, ohne Beschwerde der Kundschaft.

1962 - 1967 Bei Kiener und Wittlin, Eisenhandlung in Bern, war sein nächster Job. In einem kleinen Team nahmen sie Bestellungen der Kunden entgegen. Der Wechsel zu einer Firma in Bern kam ihm entgegen, weil er sich am KV Bern auf das Korrespondenten-Diplom vorbereitete.

1963 Bestand er erfolgreich die Korrespondenten-Prüfung in Deutsch und Französisch.

1965 Erfüllte er sich seinen Wunsch, in England zu arbeiten. Sein Arbeitgeber war bereit, ihm eine Stelle in England zu beschaffen. So kam er als student trainee für sechs Monate zur British Commercial Transport Company in London. Anschliessend nahm er vereinbarungsgemäss die Arbeit in Bern wieder auf. Diesmal war er im Ein- und Verkauf von Armierungsstahl tätig.

1967 - 1998 Alfred war als Einkäufer im Sulzer Webmaschinenwerk in Zuchwil tätig, wo er ein Team im Einkauf leitete. Nach einigen Umwegen innerhalb der Firma - darunter ein kurzer Einsatz im Stab - zog es ihn zurück in den Einkauf, da er die Hektik und Dynamik dieser Arbeit vermisste. Später war er Teil des Teams der allgemeinen Dienste, bevor er in seinen letzten Berufsjahren im Bereich der Ersatzteildienste tätig war.

Wir danken Ihnen, Alfred Schenker, ganz herzlich für diesen spannenden Einblick in Ihren Arbeitsalltag von damals.

Ihre Partner für Aus- und Weiterbildungen im Raum Bern



bfb-bielbienne.ch



bsd-bern.ch



bwdbern.ch



kfmv-seminare.ch



wst.ch



wksbern.ch

Gemeinsam bieten wir Ihnen über 400 verschiedene Kurse, Seminare und Lehrgänge aus dem kaufmännisch-betriebswirtschaftlichen Bereich sowie Detailhandel und Verkauf.

Wir
freuen uns
auf Sie!

Lernen: 6 Tipps für mentale Gesundheit

Virginie Borralho, Sachbearbeiterin Kommunikation und Marketing der BFB, und Mylène Glättli, KV-Lernende

Schule, Arbeit, Hausaufgaben und Freizeit – das Leben eines:r Lernenden kann wie ein Marathon wirken. Mentale Gesundheit ist der Schlüssel, um erfolgreich und ausgewogen zu bleiben. Hier sind meine sechs erprobten 😊 Tipps für mehr Balance.

1. Bewegung fördert Fokus

Sport oder ein kurzer Spaziergang steigern die Konzentration und reduzieren Stress. Oft helfen kleine Pausen beim Lernen. Sie laden die Batterien auf und schaffen Raum für mehr Ideen.

2. Organisation hilft

Mit klarer Planung fühlst Du Dich weniger überfordert. Tools wie die Eisenhower-Matrix oder das Gantt-Diagramm strukturieren deinen Tag.

Ein wichtiger Schlüssel sind realistische Ziele, da sie die Motivation fördern und ein Erfolgsgefühl gewähren.

3. Soziale Kontakte stärken

Zeit mit Familie und Freund:innen zu verbringen hebt die Stimmung. Diese Verbindungen geben Dir Kraft und Unterstützung.

4. Neugierde leben

Lesen, Podcasts hören oder neue Hobbys wie Kochen oder Musik machen, beleben die Kreativität und zeigen Dir neue Perspektiven.



5. Achtsamkeit zählt

Gesunde Ernährung, genug Wasser und Selbstfürsorge stärken Körper und Geist. Freundlichkeit Dir selbst gegenüber baut Selbstvertrauen auf.

6. Deinen eigenen Weg gehen

Vergleiche Dich nicht mit anderen. Feiere Deine Fortschritte und nimm Unterstützung an – das schafft Gemeinschaft.

Mentale Gesundheit entsteht Schritt für Schritt. Sei gut zu Dir – denk daran, jede Etappe zählt.

Gesundes Lernen an der WKS KV Bildung: Infrastruktur für Wohlbefinden und Erfolg

Monika Leuenberger, Projektleiterin Marketing & Kommunikation



Die WKS KV Bildung setzt auf eine ganzheitliche Unterstützung ihrer Lernenden – nicht nur fachlich, sondern auch im Hinblick auf Gesundheit und Wohlbefinden. Gesundes Lernen bildet die Grundlage für nachhaltigen Erfolg. Die Infrastruktur wird, wo es Sinn macht und die Möglichkeiten vorhanden sind, laufend modernisiert.

Um den unterschiedlichen Bedürfnissen der Lernenden gerecht zu werden, investiert die WKS laufend in ihre Räumlichkeiten. Neben den klassischen Unterrichtszimmern gibt es zahlreiche Lernzonen, die konzentriertes Arbeiten oder den Austausch in Gruppen ermöglichen. Für individuelle, ungestörte Arbeitsphasen stehen seit letztem Sommer Akustik-Boxen im Einsatz.

Entspannung und Regeneration kommen ebenfalls nicht zu kurz: Erholungs- und Verpflegungszonen bieten Raum für Pausen, Begegnungen und soziale Interaktionen. Wichtig für das Wohlbefinden ist der Zugang zu frischem Wasser. In allen Gebäuden der WKS stehen Wasserspender bereit, damit die Jugendlichen stets gut hydriert bleiben und ihre Konzentration aufrechterhalten können.

Über die Infrastruktur hinaus engagiert sich die WKS KV Bildung aktiv für Gesundheitsförderung. Regelmässig finden Präventions- und Gesundheitswochen statt, in denen wichtige Themen wie Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit beleuchtet werden.

Neben den bestehenden Massnahmen wird kontinuierlich an neuen Ideen gearbeitet, um die Lernenden optimal zu unterstützen. Abgeholt werden die Bedürfnisse direkt bei den Klassensprecher:innen. Alle Wünsche können wir nicht erfüllen, aber stets daran arbeiten, dass die jungen Menschen ihr volles Potenzial entfalten können.

Bewegter Unterricht an der bsd.

Gesundheitsförderung findet an der bsd. auf verschiedenen Ebenen statt. Aktuell beteiligen sich mehrere Lehrpersonen am Pilotprojekt Moviment. Gezielt bauen sie Bewegungsaufgaben in ihren Unterricht ein. Fragen werden beispielsweise als Postenlauf im ganzen Schulhaus verteilt, Lösungen im Gehen besprochen. Spielerische Konzentrationsübungen wecken Körper und Geist.

Zwar gibt es Lernende, die das Sitzen in der Schule als willkommene Abwechslung zum Alltag im Lehrbetrieb empfinden. Doch viele schätzen die Bewegungs-Snacks. Ihre Erfahrung schildern sie so:

- Das Gehirn verarbeitet in dieser Mini-Pause das eben Gelernte.
- Der Unterbruch führt dazu, dass mein Kopf wieder bereit ist, Neues aufzunehmen.
- Nach einem Bewegungshäppchen fühle ich mich wacher, motivierter und habe mehr Energie.
- Kurze Spiele machen Spass. Danach fällt mir das Lernen leichter.
- Ich schätze die frische Luft und würde mehr Aufträge im Freien begrüssen.
- In jeder Doppellektion müsste eine entsprechende Sequenz eingebaut werden.

Die beteiligten Lehrpersonen sind von dieser Art der Gesundheitsförderung überzeugt. «Wir merken, dass die Stimmung entspannter ist, es wird mehr gelacht im Unterricht», erzählen sie.



Wer fängt den Stift? Die kurze Reaktionsübung fördert die Aufmerksamkeit.

«Die Zeit ist gut eingesetzt. Selbst wenn die Lernenden auf einem Schulhausrundgang nicht ausschliesslich über den Schulstoff sprechen, lernen sie im Gehen besser und nachhaltiger als am Pult. Und der Gesundheit ist diese Lernform ebenfalls zuträglich. Wir bleiben dran, versuchen, neue Ideen einzubringen und bewährte zu wiederholen.»

BGM am bwd – für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz

Karin Greischberger, Leitung Zentrale Dienste und Stv. Direktorin



Gesundheit und Wohlbefinden der Mitarbeitenden haben bei uns höchste Priorität. Wir sind stolz darauf, ein ganzheitliches Gesundheitsmanagement anzubieten, das auf die Bedürfnisse und das Wohl unserer Mitarbeitenden abgestimmt ist. Damit unterstützen wir die körperliche Gesundheit, fördern die mentale Ausgeglichenheit und schaffen eine positive Arbeitsatmosphäre.

Ergonomie am Arbeitsplatz

Wir bieten ergonomische Lösungen, wie Stehtische, und führen regelmässig Ergonomieschulungen durch, um eine gesunde Arbeitsweise zu ermöglichen.

Entspannung und Regeneration

Für die mentale und körperliche Erholung werden regelmässige Massagen angeboten.

Zudem steht für regelmässige Auszeiten ein Entspannungsraum zur Verfügung.

Unterstützung für Gesundheit und Ernährung

Unsere Arbeitsgruppe «Xsung» gibt wertvolle Tipps zu Ernährung, Bewegung und mentaler Gesundheit.

Vielfältige Weiterbildungsangebote

Mit einem internen Weiterbildungsprogramm, das von Pilates bis hin zu Nothelfer-Refreshern und kulturellen Einblicken reicht, fördern wir die berufliche sowie die persönliche Entwicklung unserer Mitarbeitenden. Themen wie Mobbing oder Suizidalität werden in passendem Rahmen bearbeitet, und auch unser Krisenkonzept wird regelmässig geübt.

Gemeinsam als Team wachsen

Im gemeinsamen Austausch nehmen wir die Anliegen unserer Mitarbeitenden auf, um als Team und Unternehmen kontinuierlich zu wachsen und uns zu verbessern.

Wo viel gearbeitet wird, wird auch gefeiert. Sei es mit Zwiebelkuchen, Eiertütschen, Sommeranlass, Ehrungen im Rahmen der bwd-Konferenz. An solchen Anlässen nehmen wir uns Zeit füreinander, und in Diskussionen entstehen neue Ideen, welche uns zum Thema BGM weiterbringen. BGM, eine Herzensangelegenheit.

Besser lernen mit Düften – wie ätherische Öle die Konzentration fördern

Lilly Toriola, Kommunikationsverantwortliche Wirtschaftsschule Thun

Düfte haben eine erstaunliche Wirkung auf unser Gehirn. Sie können Erinnerungen wecken, Emotionen beeinflussen und sogar unsere Konzentration und Lernfähigkeit steigern. Claudia Bösiger, Lehrperson an der Wirtschaftsschule Thun, setzt deshalb während des Unterrichts gezielt natürliche ätherische Öle ein.

Unser Geruchssinn ist direkt mit dem limbischen System verbunden, jenem Bereich des Gehirns, der für Emotionen und Gedächtnis zuständig ist. Bestimmte Düfte können daher – das haben wissenschaftliche Untersuchungen mehrfach bestätigt – unsere Aufmerksamkeit verbessern, Stress reduzieren und die Merkfähigkeit erhöhen. Claudia Bösiger, Sprach-Lehrperson im Bereich Detailhandel an der Wirtschaftsschule Thun, setzt deshalb beim Unterrichten bewusst auf die Wirkung von Düften: «Ich verwende schon seit Jahren natürliche ätherische Öle im Unterrichtszimmer. Gerade bei unruhigen oder sehr lebendigen Klassen haben diese eine erstaunliche Wirkung. Setze ich beispielsweise Lavendel ein, werden die Klassen ruhiger», so Bösiger. Dabei reichen nur wenige Tropfen in einem kleinen Diffusor, betont Bösiger. «Die Effekte treten bereits bei geringer Konzentration auf, teilweise wenn der Duft noch gar nicht bewusst riechbar ist.» Deshalb sei es wichtig, die ätherischen Öle dezent einzusetzen. Den Einsatz von



Düften schätzen auch die Lernenden von Claudia Bösiger: Einzelne Lernende fragen die Sprachlehrperson sogar gezielt für ein paar Tropfen aufs Handgelenk, wenn sie beispielsweise Kopfschmerzen haben.

Welche ätherischen Öle helfen beim Lernen?

- Rosmarin: Fördert die Gedächtnisleistung und hilft, neue Informationen besser zu speichern.
- Zitrone: Wirkt erfrischend und steigert die Konzentration.
- Lavendel: Reduziert Stress und Prüfungsangst.
- Pfefferminze: Belebt den Geist und hilft bei geistiger Ermüdung.



Kontakt

Kaufmännischer Verband Bern
Schlösslistrasse 29
3008 Bern
kv-verband.ch
info@kfmv-bern.ch



[kfmv_bern](#)



[kfmvbern](#)



[kfmvbern](#)

Herausgeber:
Kaufmännischer Verband Bern
Schlösslistrasse 29
3008 Bern

Auflage:
4000 Exemplare werden
kostenlos an alle Mitglieder des
Kaufmännischen Verbands Bern
per Post versendet.

Redaktionsteam:
Karin Burkhard
kommunikation@kfmv-bern.ch

Inserateverwaltung:
Kaufmännischer Verband Bern
kommunikation@kfmv-bern.ch

Gestaltung:
diebündner, Chur

Druck:
Rickli+Wyss AG,
Eymattstrasse 5, 3027 Bern

Erscheinungsweise:
per Post: März, Dezember
digital: Juni, September

Redaktionsschluss:
am 1. des Vormonats.