



**BPW SWITZERLAND**  
Business & Professional Women

# Sport

Frauen,  
Karrieren  
und die  
Zeit danach

**BPW 2025  
COURRIER**



**ITSA**  
Inter-Translations SA

Fachübersetzungen • Dolmetschen  
Machine Translation • Post-Editing  
Beglaubigte Übersetzungen • DTP

Traductions spécialisées • Interpréariat  
Traduction automatique • Post-édition  
PAO • Traductions authentifiées

Professionelle  
Übersetzungen zu  
BPW-Exklusivpreisen!

Jetzt anfragen unter:  
[www.itsa.ch/bpw](http://www.itsa.ch/bpw)

Traductions  
professionnelles à des  
prix exclusifs pour les  
membres BPW!

Demandez votre offre sur:  
[www.itsa.ch/fr/bpw](http://www.itsa.ch/fr/bpw)



## Smarte Technik – menschliche Qualität. Ein starkes Duo.

Ob KI-gestützt für den schnellen Gebrauch oder von erfahrenen Profis mit Feinschliff: Wir bieten **Übersetzungen**, die wirklich ankommen. Präzise, zuverlässig und auf den Punkt. Seit über 50 Jahren. Mit ITSA als Partner setzen Sie Ihre hohen Qualitätsansprüche in die Tat um – und als **BPW-Mitglied sogar zu Sonderpreisen**.

Interessiert? Schicken Sie uns Ihre Anfrage über unser exklusives Anfrageformular unter [www.itsa.ch/bpw](http://www.itsa.ch/bpw). **Ihr persönliches und unverbindliches Angebot** arbeiten wir anschliessend so schnell wie möglich aus. Wir freuen uns auf Sie!

Karin Grütter (BPW-Mitglied) &  
Danielle Cesarov-Zaugg

## Technologie intelligente – qualität hu- maine. Une combinaison gagnante.

Que ce soit à l'aide de l'IA pour un usage rapide ou par des professionnels expérimentés pour des textes pointus, nous proposons des **traductions** qui touchent vraiment leur public cible. Précises, fiables et soignées. Depuis plus de 50 ans. Avec ITSA comme partenaire, vous concrétisez vos exigences de qualité élevées – et en tant que **membre de BPW, vous bénéficiez même de prix spéciaux**.

Intéressée? Envoyez-nous votre demande au moyen de notre formulaire exclusif sur [www.itsa.ch/fr/bpw](http://www.itsa.ch/fr/bpw). **Nous vous soumettrons notre offre personnelle et sans engagement** dans les meilleurs délais. Nous nous réjouissons de votre prochain contact!

Karin Grütter (membre BPW) &  
Danielle Cesarov-Zaugg



# Jetzt erst recht Frauen stärken. Karrieren begleiten. Netzwerke leben.

Editorial

Sandra Jauslin und Myriam Heidelberger Kaufmann,  
Co-Präsidentinnen BPW Switzerland



Als grösster Verband erwerbstätiger Frauen in Politik und Wirtschaft in der Schweiz setzen wir uns auch 2025 kraftvoll dafür ein, unsere Werte in die Welt zu tragen. Finanzielle, gesellschaftliche und politische Unabhängigkeit, berufliche Gleichstellung und ein lebendiges Netzwerk für gegenseitige Unterstützung.

In diesem Jahr legen wir den Fokus auf Frauen im und nach dem Spitzensport. Was bedeutet es, nach einer sportlichen Karriere beruflich neu zu starten? Wie gelingt der Wechsel von der Bühne des Sports in die Berufswelt? Und wie können wir als tragendes Netzwerk genau hier ansetzen, unterstützen, vernetzen und sichtbar machen?

Sportlerinnen bringen Werte mit, die auch in der Wirtschaft zählen. Disziplin, Teamgeist, Zielorientierung. Dennoch ist der Übergang in die zweite Karriere oft herausfordernd. Auch finanziell. Wir wollen mit konkreten Massnahmen Brücken bauen. Mentoringprogramme,

Weiterbildungsangebote, neue Kooperationen mit Institutionen, die ehemalige Sportlerinnen beim Umstieg begleiten. Unsere Vision ist klar. BPW ist starke Partnerin für Frauen in allen Lebens- und Karrierestufen.

Wir denken weiter. 2025 ist auch ein Jahr der gezielten Weiterentwicklung unseres Netzwerks. Wir wollen neue Mitglieder gewinnen, Bestehende stärker einbinden und kreative Formen der Begegnung schaffen. Dazu gehören innovative Veranstaltungsformate, digitale Plattformen für den Austausch und gezielte Projekte mit Unternehmen und Partnerorganisationen, die unsere Werte teilen.

BPW bleibt ein Verband starker Frauen, die Verantwortung übernehmen, sich ausprobieren und wachsen können. Unsere regionalen Clubs bilden das Rückgrat dieses Engagements. Die Clubberichte zeigen einmal mehr, wie viel Herzblut und Tatkraft hier geleistet wird – Lokal verankert, global verbunden.

Wir feiern die Vielfalt weiblicher Lebensentwürfe. Wir fördern, fordern, inspirieren. Und wir laden Dich ein, ein Teil davon zu sein.

Ob auf dem Spielfeld, im Vorstand oder im Berufsleben. Gemeinsam gehen wir den Weg weiter. Jetzt erst recht. Wir freuen uns auf viele Begegnungen, spannende Impulse und darauf, weiter gemeinsam unsere Ziele und Werte sichtbar zu machen.

# Inhalt



4

## STARTER

**Rachel Rinast, Trudy-Schlatter-Preis, «Frau Müller», Mutterschutz im Profi-Tennis**

6

«ICH KANN IMMER WEITERRENNEN – NUN EINFACH ANDERS»

**Ex-Marathonläuferin Maja Neuschwander im Porträt**

11

WIE PRÄGT SPORT DEIN LEBEN?

**Vier BPW geben Einblick**

12

SPORTI{F} SETZT MEILENSTEINE

**Frauen gestalten den Schweizer Sport mit**

14

«DER ZYKLUS IST EIN INTERNES NAVIGATIONSSYSTEM»

**SFV-Athletiktrainerin Mélanie Pauli im Interview**

20

WENN DER DURCHSCHNITT ZUR GEFAHR WIRD

**Prof. Dr. med. Beatrice Beck, BPW Zürich**

22

DANKE, IPIP CATHERINE

**Dr. Catherine Bosshart-Pfluger, Immediate Past International President**

24

«ES IST NICHT GLAMOURÖS – ABER GRUNDLEGENDE»

**Edit-a-thon verfasst Biografien von Sportlerinnen auf Wikipedia**

26

**After Work Yoga**

28

«IIII, ES MEITLI!»

**Podiumsdiskussion zur Women's Euro 2025**

Cover: Die ehemalige Marathonläuferin Maja Neuschwander auf der Tribüne der Leichtathletikanlage Wanikdorf in Birmensdorf.  
Foto: Corinne Glanzmann



32  
**DEKORATIV, ABER BITTE NICHT ZU STARK**  
**Frauen und Sport in den 80ern in der «annabelle»**

34  
**TAG DER FRAU, 7. MÄRZ 2025**  
**im Bundeshaus Bern**

36  
**ADIEU, VRENI!**  
**BPW trauert um Vreni Spoerry, BPW Zürich**

38  
**BPW DELEGIERTENVERSAMMLUNG**  
**13.–15. Juni 2025, Basel**

42  
**JAHRESBERICHT DES ZENTRALVORSTANDES**

54  
**WHO IS WHO**  
**Zentralvorstand, Kommissionen, BPW-Clubs**

59  
**36 CLUBS**  
**Club Aarau bis Club Zürich**

Impressum

Herausgeberin **BPW Switzerland, Länggassstrasse 10, 3012 Bern** Administration und Organisation **BPW Geschäftsstelle Linda Herzog, Brigitte Ramseier** Konzept und Redaktion **Kathia Baltisberger** Grafik und Layout **Ines Senger, Senger und Partner** Fotos **Corinne Glanzmann, Frank Brüderli, Margherita Delussu, Marcus Duff, Linda Käsbohrer, Yoshiko Kusano, Olivia Pulver, Brigitte Rindlisbacher, Monique Schneider** Bildagentur **AP Associated Press, Keystone AG, Mitchell Media, sportif** Illustration **Vivienne Lips** Texte **Kathia Baltisberger, Beatrice Beck Schimmer, Linda Herzog-Mayer, Patrizia Laeri, Yael Yimam** Korrektorat und Druck **Jordi Medienhaus, Belp**. Der Courier erscheint jährlich als Mitglieder magazin von BPW Switzerland.

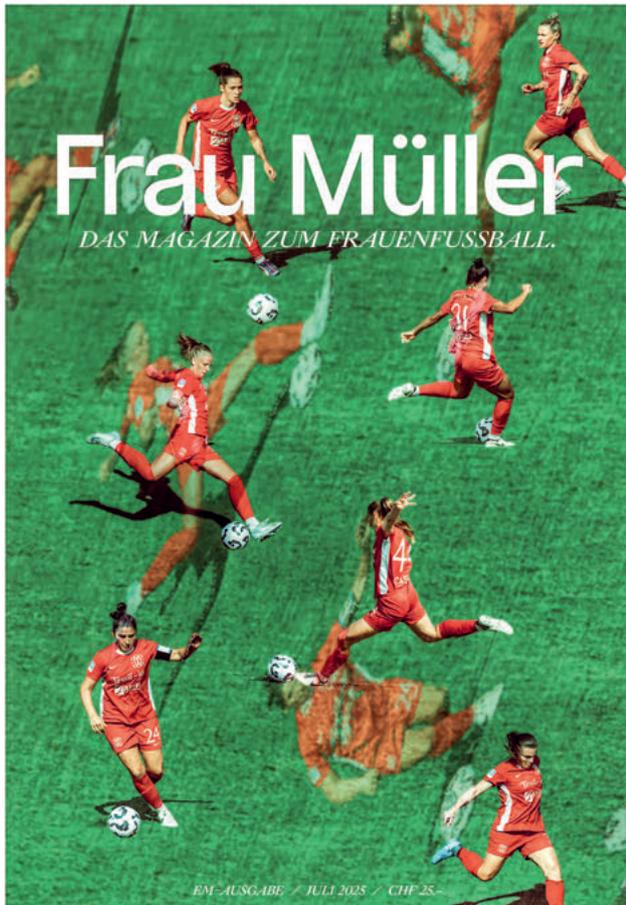
## Rachel Rinast gibt auf SRF den Ton an

Rachel Rinast – ein Name, den spätestens nach der Women's Euro 2025 alle kennen dürften. Die 34-Jährige ist die erste Fussballkommentatorin im Schweizer Fernsehen und machte im Juli einen fantastischen Job. Rinast weiss, wovon sie spricht. Die schweizerisch-deutsche Fussballspielerin absolvierte insgesamt 175 Bundesligaspiele, 48 Mal stand sie für die Schweizer Nati im Einsatz. Auf dem deutschen Sportsender Sky kommentierte Rinast auch schon Männerspiele. Das dürfte auch in Zukunft auf SRF der Fall sein. «Es bedeutet mir viel, Pionierin zu sein und dazu beitragen zu können, dass sich das Publikum an weibliche Stimmen bei Fussballspielen gewöhnt», sagte Rinast bereits im Vorfeld der EM.



Die Bernerin Trudy Schlatter war eine Schweizer Künstlerin und Verfechterin der Frauenbewegung. Alle zwei Jahre verleiht die Frauenzentrale BE den Trudy-Schlatter-Preis. 2025 stand die Verleihung unter dem Motto «Frauen und Sport». Ausgezeichnet wurden in diesem Jahr drei Sportvereine: der FC Frutigen, die Frauenmannschaften des EHC Bern 96 und die Kunstturnerinnen-Riege BTV Bern. Alle drei Vereine empowern Mädchen und junge Frauen – genau im Sinne von Trudy Schlatter. Denn wo sich Mädchen frei bewegen können, wachsen Frauen, die sich nicht aufhalten lassen. Deshalb bleibt die Förderung des Frauensports eine gesellschaftliche Aufgabe.

## Drei Berner Sportvereine gewinnen Trudy-Schlatter- Preis



## Das erste Schweizer Frauenfussball-Magazin

Frauen sind in der Schweizer Sportberichterstattung massiv untervertreten. Das will «Frau Müller» ändern. Im Juni – kurz vor der Women's Euro – hat eine Gruppe um die Journalistin und Ex-Blick-Chefredaktorin Andrea Bleicher ein Magazin lanciert, das sich dem Frauenfussball verschrieben hat. Die erste Ausgabe besticht mit spannenden Geschichten und imposanten Bildern. Das Magazin ist unabhängig, fair und kritisch zugleich. Die Women's Euro ist zwar Geschichte. Doch «Frau Müller» kickt weiter. Die nächste Ausgabe ist bereits in Planung und erscheint im Dezember 2025. «Wir haben schon ganz viele Themen angedacht. Wir planen eine grosse Reportage zum Erfolgsgeheimnis der YB-Frauen und zeigen, welche Jobs Spielerinnen neben dem Fussball noch ausüben», verrät Bleicher.

## Mutterschutz für Profi-Tennisspielerinnen

Es ist eine kleine Revolution im Frauen-Tennis. Die Profi-Organisation WTA hat entschieden, Tennisspielerinnen während und nach einer Schwangerschaft bis zu einem Jahr finanziell zu unterstützen. Wie hoch die Zahlungen ausfallen, teilte die WTA allerdings noch nicht mit. Das Programm wird finanziert vom saudi-arabischen Investmentfonds PIF. In den vergangenen Jahren gab es vermehrt Spielerinnen, die nach der Geburt wieder auf den Court zurückgekehrt sind. Darunter auch die Schweizerin Belinda Bencic.



Bildquelle: AP Associated Press / media

EX-MARATHONLÄUFERIN  
MAJA NEUENSCHWANDER  
IM PORTRÄT

**«Ich kann  
immer weiter-  
rennen –  
nun einfach  
anders»**



Maja Neuenschwander gehört zu den erfolgreichsten Marathonläuferinnen der Schweiz. Zweimal konnte sie die 42,195 Kilometer an Olympischen Spielen rennen.

Heute arbeitet das BPW-Mitglied bei Swiss Olympic, leitet dort den Athlete Hub und unterstützt Athletinnen und Athleten während der Karriere und bereitet sie auf die Zeit danach vor.

Text: Kathia Baltisberger, Fotos: Corinne Glanzmann

Maja Neuenschwander steht auf der Leichtathletikanlage Wankdorf in Bern. Einige Schülerinnen und Schüler üben sich im Speerwurf, andere laufen um die Wette. Wenn die Holzklappen einen lauten Knall von sich geben und den Start signalisieren, bleibt Maja Neuenschwander ruhig. «Ich verspüre nicht das Bedürfnis loszurennen, ich war ja keine Sprinterin.» Nein, Maja Neuenschwander lief während ihrer Karriere die langen Strecken. Der Marathon war ihre Paradedisziplin. Sie gewann den Vienna City Marathon, lief an den Olympischen Spielen in London und Rio de Janeiro, war Schweizer-Rekordhalterin und wurde mehrmals Schweizer Meisterin. Es sind die grössten Highlights ihrer Karriere. «Das ist schon cool, wenn man das von sich sagen kann. Aber ich habe es auch immer genossen, beim Grand Prix von Bern zu laufen. Wenn man durch die Altstadt läuft und alle deinen Namen rufen, dann ist das sehr emotional», sagt die 45-Jährige.

Das letzte Mal, dass sie die 42,195 Kilometer lief, ist allerdings schon ein paar Jahre her. «Das war vermutlich mein letztes offizielles Rennen in Berlin, bevor ich Ende 2021 meine Karriere beendet habe. Aber zuletzt gerannt, bin ich erst gestern», hält sie fest. Denn das Laufen spielt noch immer eine wichtige Rolle in ihrem Leben. «Ich renne fast täglich. Aber ohne Ambitionen. Beim Laufen komme ich zur Ruhe, es ist mein Ausgleich und ich kann gewisse Gedanken, die mich beschäftigen, klären. Dann komme ich zufrieden heim.»

Heute arbeitet die ehemalige Spitzensportlerin bei Swiss Olympic und leitet den Athlete Hub – die zentrale Anlaufstelle für Athletinnen und Athleten. «Wir stehen für Fragen und Bedürfnisse zur Verfügung und bereiten Informationen auf, die vor, während und nach einer sportlichen Karriere auftauchen und wichtig sind.» Das beinhaltet Themen wie die Vereinbarkeit von Ausbildung oder Beruf und Leistungssport, mentale Gesundheit, Vermarktung oder der Umgang mit Medien. Da jede Sportlerin und jeder Sportler anders ist, versucht man individuell und ganzheitlich auf die Bedürfnisse einzugehen. «Dabei folgen wir dem Leitsatz 'Empowering selfs, enabling excellence' – Selbstbefähigung erreichen und Exzellenz ermöglichen. Wir wollen, dass die Athletinnen und Athleten selber über ihre Karriere entscheiden können und Stärke gewinnen im Umgang mit Herausforderungen.» Denn rückblickend sollen alle die Zeit im Spitzensport als bereichernd und nicht als fremdbestimmt empfinden.

Damit das gelingt, arbeitet Swiss Olympic immer wieder mit Organisationen ausserhalb der Sport-Bubble zusammen. Zuletzt zum Beispiel mit der Public Discourse Foundation, die sich gegen Hate Speech im Internet stark macht. «Das ist ein riesiges Thema. Athletinnen und Athleten müssen heute auf Social Media sein und sind möglicherweise Online-Belästigung ausgesetzt. Es geht darum, zu sensibilisieren und Strategien aufzeigen, wie man damit umgehen kann, wenn man betroffen ist.»

Vor ihrer Zeit im Athlete Hub war Neuenschwander Leiterin des Projekts «Frau und Spitzensport» bei Swiss Olympic. Das Projekt unterstützt Athletinnen bei der Optimierung ihrer Leistung und Gesundheit. Im Fokus stehen dabei spezifisch weibliche Themen, die für das Training, die Ernährung oder Regeneration leistungsrelevant sind,



Maja Neuenschwander läuft bei der EM 2016 in Amsterdam mit. Bildquelle: Mitchell Media



«Athletinnen und Athleten sollen selber über ihre Karriere entscheiden können.»

# «Hate Speech ist ein riesiges Thema. Wir wollen dafür sensibilisieren.»

Maja Neuenschwander blickt auf die Leichtathletikanlage Wankdorf. Hier hat sie viel und oft trainiert.



um die Voraussetzungen für Frauen im Spitzensport nachhaltig zu verbessern. «Uns ist es wichtig, dass man die Dinge beim Namen nennt. Athletinnen haben es häufig mit einem männlichen Umfeld zu tun. Wir wollen auf beiden Seiten Wissen vermitteln und Frauen befähigen, dass sie solche Themen ansprechen können – wenn sie das wollen.»

Maja Neuenschwander war schon als Kind sehr sportlich. Sie hat viel ausprobiert und ist irgendwann in der Leichtathletik gelandet. «Zunächst habe ich alle Disziplinen bestritten, aber irgendwann hat sich herauskristallisiert, dass lange Strecken für mich besser sind und dass ich auf der Strasse runder und dynamischer laufe als auf der Bahn», erzählt sie. Um solche Distanzen auf so hohem Niveau zu laufen, braucht es gewisse Eigenschaften: «Viel Freude am Laufen, Biss und Durchhaltevermögen. Und einen robusten Körper, der das mitmacht, ohne ständig verletzt zu sein. Es braucht aber auch einen starken Kopf, um die ›Loneliness‹ und – vielleicht für manche die Langeweile auszuhalten. Das waren alles Kriterien, die ich erfüllt habe. Aber das war ein mehrjähriger Aufbau bis zum Marathon. 42 Kilometer schüttelt man nicht einfach so aus dem Ärmel. Das braucht Zeit.»

Zeit, die sich Maja Neuenschwander gegeben hat. Bis auf eine zweijährige Phase vor Karriereende hat die Bernerin neben dem Job immer in einem Teilzeitpensum gearbeitet. Erst als Geschichts- und Sportlehrerin, später beim Bundesamt für Sport (BASPO) und dann in verschiedenen Funktionen bei Swiss Olympic. «Für mich war immer klar, dass ich neben dem Sport noch etwas brauche, um zu performen.» Diese Lebensgestaltung ist sehr individuell. «Wichtig ist, dass die Athletinnen und Athleten von sich selber wissen, ob sie neben dem Leistungssport noch etwas anderes machen können bzw. wollen oder nicht», so die ehemalige Spitzensportlerin.

Neuenschwander und ihr Team im Athlete Hub konzentrieren sich aber nicht nur auf die Zeit während der Karriere, sondern bereiten Athletinnen und Athleten auch auf das Danach vor. «Damit muss man sich schon früh auseinandersetzen. Aber viele machen das nicht, gedanklich liegt der Fokus komplett auf dem Leistungssport mit wenig Raum für alles, was danach kommen wird.» Doch genau dafür ist der Athlete Hub von Swiss Olympic da. «Zunächst muss man eruieren, wo man hin will und welche Möglichkeiten man hat.» Swiss Olympic bietet passende Coachings oder eine Laufbahnberatung an.

Durch ihre eigene Zeit als Spitzensportlerin kann Maja Neuenschwander allen Athletinnen und Athleten mit praktischen Tipps und Ratschlägen zur Seite stehen. Ihr eigenes Karriereende hätte sie sich rückblickend allerdings anders gewünscht. «Sonne und Schatten sind immer nahe bei einander. Und nach Corona hat mir auch einfach der Glaube gefehlt. Aber dadurch war ich auch mit solchen Zukunftsgedanken konfrontiert. Aber ich wusste: Ich kann immer weiterrennen. Einfach anders. Und dieses anders ist gut.»



ein job, der ins  
leben passt.

Jetzt attraktive Stellenangebote entdecken  
und direkt bewerben: [valiant.ch/stellen](https://valiant.ch/stellen)

wir sind einfach bank.

**valiant**

# Wie prägt Sport dein Leben?



## Elvira Knecht

BPW Chur, Head HR Europe,  
LGT Private Banking, Skilanglauf

Ob als Hobby, Leidenschaft oder Spitzensport – Sport beeinflusst uns weit über den Moment hinaus. Er lehrt Disziplin, Teamgeist und Zielorientierung, stellt uns aber auch vor Herausforderungen: Wie gelingt der Übergang ins Berufsleben? Was macht der weibliche Zyklus mit unserer Leistungsfähigkeit? Warum bleiben Sportlerinnen oft unsichtbar, wenn es um Medienpräsenz und Sponsoren geht? Und können Frauen vom Sport überhaupt leben? Vier BPW geben Einblick in ihre Erfahrungen. Ihre Geschichten machen Mut, inspirieren und zeigen: Sport prägt uns – als Frauen, Berufstätige und Menschen.

**Bis zum 22. Lebensjahr stand mein Leben im Zeichen des Skilanglaufs. In den letzten drei Jahren meiner aktiven Karriere fokussierte ich mich ausschliesslich auf den Spitzensport und nahm an Weltmeisterschaften sowie den Olympischen Spielen teil.**

Ohne externe Unterstützung konnte man damals jedoch nicht vom Sport leben, ausser man war in der Weltspitze, was damals in einem dopinggeprägten Umfeld für uns nicht möglich war. Das war bei Männern und Frauen gleich.

Somit hat mich der Sport nicht im finanziellen Sinne, dafür in Sachen Erfahrungen reich gemacht. Ich möchte die schönen Erfolge, aber auch die herausfordernden Zeiten nicht missen. Sie prägen fürs Leben.

Nach dem Sport war die Neuausrichtung eine sehr anspruchsvolle Phase, in der man gefordert wird, neue Interessen zu entdecken. Die habe ich zum Glück im HR und in der Personalentwicklung, wo es gilt mit Menschen zu arbeiten und zu bewegen, gefunden.

Erfahrungen, die ich nutze:

- **Teamarbeit:** Skilanglauf scheint auf den ersten Blick ein Einzelsport, doch ohne ein starkes Team ist Erfolg auch dort nicht möglich – genauso im Business. Motivierte Menschen, die ihre Stärken aktiv einbringen und sich gegenseitig unterstützen machen erst ein starkes Team.
- **Zielorientierung:** Der Sport hat mich gelehrt, klare Ziele zu setzen und diese zu erreichen.
- **Energie- und Stressmanagement:** Mein Gespür für den Körper hilft, in intensiven Zeiten fokussiert zu sein und gleichzeitig energetisch einen Ausgleich zu schaffen.

Spitzensport in jungen Jahren prägt sehr stark. Es ist spannend, diese Lernfelder auch im Berufsalltag wiederzufinden und weiterzuentwickeln. Man lernt nie aus.

**SPORTI{F} SETZT MEILENSTEINE**

# Frauen gestalten den Schweizer Sport mit



2024 war ein Jahr voller Erfolge für sportif: Unser Matronatsmitglied Ruth Metzler-Arnold wurde glanzvoll zur Präsidentin von Swiss Olympic gewählt. Gleichzeitig konnten wir das Mentoring-Programm «Leadership has no gender» lancieren.

Was für ein bewegtes und inspirierendes Jahr für Sportif! 2024 durften wir nicht nur einen historischen Meilenstein feiern, sondern auch aktiv an der Gestaltung der Zukunft des Schweizer Sports mitwirken. Wir sind besonders stolz auf die Wahl unseres Matronatmitglieds Ruth Metzler-Arnold zur Präsidentin von Swiss Olympic. Dies ist ein bedeutender Schritt hin zu mehr Diversität und Chancengleichheit an der Spitze des Schweizer Sports.

Unsere Unterstützung für Ruth Metzler-Arnold war von Überzeugung geprägt. Beim Talk mit den Kandidatinnen und Kandidaten für das Präsidium von Swiss Olympic, den wir gemeinsam mit IG Sport Schweiz und Swiss Coach am 31. Oktober 2024 in Magglingen organisierten, konnten wir uns ein umfassendes Bild machen. Ruth Metzler-Arnold überzeugte die rund 35 Anwesenden mit ihrer Professionalität, ihren klaren Visionen und ihrer beeindruckenden Rhetorik. Ihre Ziele für den Schweizer Sport und ihr Weg, diese zu erreichen, haben uns beeindruckt – und offensichtlich auch das Sportparlament.

Am 22. November 2024 war es dann soweit: Im Sportparlament in Ittingen vertrat Erika Herzig sportif und gab unsere Stimme voller Überzeugung an Ruth Metzler-Arnold. Das Ergebnis spricht für sich: Mit 329 Stimmen wurde sie zur neuen Präsidentin gewählt. Besonders erfreulich ist, dass im neuen Exekutivrat von Swiss Olympic nun sechs Frauen und vier Männer vertreten sind – ein klares Zeichen für den Wandel.

Ein weiteres Highlight: der Start des Mentoringprogramms «Leadership has no Gender», das wir gemeinsam mit SheSkillz Global und Swiss Olympic im Bundeshaus in Bern lanciert haben. Seit Januar 2025 fördern wir gezielt Frauen und begleiten sie auf ihrem Weg in Führungspositionen. Unser Ziel ist es, ein starkes Netzwerk aufzubauen, das Frauen im Schweizer Sport nachhaltig unterstützt.

2024 war für sportif ein Jahr der Zusammenarbeit, des Engagements und der sichtbaren Erfolge. Wir sind überzeugt: Mit starken Netzwerken, gezielter Förderung und mutigen Entscheidungen gestalten wir eine vielfältigere und erfolgreichere Zukunft für den Schweizer Sport. Wir freuen uns, diesen Weg gemeinsam weiterzugehen.

Anfang 2025 haben wir einen weiteren Meilenstein erreicht: Unsere «Road to Diversity» wird in enger Zusammenarbeit mit Swiss Olympic konsequent weiterentwickelt. Mit einem frischen Look und neuen praxisnahen Tools soll die «Road to Diversity» künftig noch gezielter Verbände und Vereine dabei unterstützen, Diversität nachhaltig zu fördern und Strukturen inklusiver zu gestalten.

Wir sind stolz darauf, diesen Weg gemeinsam zu gehen und freuen uns darauf, auch in Zukunft einen Beitrag für einen vielfältigeren und offeneren Sport in der Schweiz zu leisten.

Nach der Wahl von Ruth Metzler-Arnold als Präsidentin Swiss Olympic. Mit Nora Willi, Susy Schär, Erika Herzig, Ruth Metzler-Arnold, Conchita Jäger, Patricia Widmer (v.l.), Bildquelle: sportif

Foto: Monique Schneider



Wie prägt Sport dein Leben?

## Nina Koller-Pargätzi

BPW Davos Klosters, Gründerin  
Zyklus- & Female Coaching,  
Gründerin & CEO Beyond and  
Prestige, Event- & Projektleiterin  
HC Davos AG, Snowboard,  
Wandern, Running & Krafttraining

### Frauen im Sport – zwischen Leistung, Körperbewusstsein und Unsichtbarkeit

Als junge Frau war ich leidenschaftlich auf dem Snowboard unterwegs. Später kam der Kraftsport dazu – tägliches Training, strikte Pläne, volle Disziplin. Doch erst als mein Zyklus ausblieb, begann ich zu spüren, dass mein Körper einem inneren Rhythmus folgt, der im Trainingsplan und als 4-fache Mama keinen Platz hatte. Damals empfand ich das Ausbleiben der Menstruation, als befreiend, ohne zu ahnen, was ich meinem Körper damit antue. Dass Hormone nicht nur Launen machen, sondern Kraft, Regeneration und Verletzungsrisiken beeinflussen, war kein Thema.

Heute begleite ich Frauen als Zyklus Coach – und sehe täglich, was möglich wird, wenn Sport und Weiblichkeit nicht länger gegeneinander arbeiten. Wenn der Körper nicht bekämpft, sondern verstanden wird. Wenn Frauen lernen, mit und nicht gegen ihren Zyklus zu trainieren. Besonders junge Athletinnen und Frauen in der Perimenopause profitieren enorm von einem zyklusgerechten Umgang mit Training, Ernährung und Erholung.

Was es braucht, um den Gender Pay Gap im Sport zu schliessen? Mehr Sichtbarkeit, mehr Aufklärung und mehr weibliche Vorbilder. Und zwar nicht nur auf Titelseiten, sondern auch in der Struktur von Verbänden, Trainingsplänen und Förderprogrammen. Quoten können ein Anfang sein – entscheidend ist aber, dass weibliche Perspektiven gehört und integriert werden.

Ich wünsche mir, dass Sportlerinnen nicht länger in männliche Leistungsnormen gepresst werden – sondern in ihrer ganzen Kraft sichtbar werden. Denn der Körper ist kein Hindernis. Er ist unser stärkster Verbündeter. Wenn wir lernen, ihm zuzuhören.

MÉLANIE PAULI

# «Der Zyklus ist ein internes Navigations- system»

Interview: Linda Herzog-Mayer





Mélanie Pauli ist im Schuss! Die Verantwortliche Athletik für Frauenfussball des Schweizerischen Fussballverbandes ist mitten in den Vorbereitungen für die Women's Euro 2025. Und nimmt sich für einen Impuls-Event des BPW Club Thun im Hotel Krone dennoch Zeit für ein Gespräch über den weiblichen Zyklus, Sport und welche Chancen sich in diesen zwei Themen nicht nur für den Fussball eröffnen.

**Linda Herzog-Mayer: Mélanie Pauli, würden Sie zu Beginn kurz ausführen, was es bedeutet, als Frau nach dem eigenen Zyklus zu trainieren?**

Mélanie Pauli: Ich mag den Titel «Zyklus und Sport» sehr, da er so offen ist und nicht nur bedeutet, «zyklusbasiert» zu trainieren. Ich unterscheide nämlich grundsätzlich zwischen zyklusorientiert und zyklusbasiert. Wir orientieren die Trainingsstrategie an unserem Zyklus und es ist nicht der Zyklus, der definiert, wie wir trainiert werden. Zyklusbasiertes Training geht nur auf Spitzensport-Niveau im Einzelsport und das braucht ein riesiges Know-how. Hinzu kommt, dass die Wissenschaft dazu noch sehr jung ist und die Methodik ist teilweise auch schlecht.

**Was ist genau der Unterschied?**

Zyklusorientiert zu trainieren bedeutet: Wir haben eine Fluktuation der Hormone und diese Fluktuation hat einen Einfluss auf uns, auf unsere mentale Gesundheit, auf die Absorption von Kohlenhydraten, auf die Körpertemperatur. Das sind alles Fakten. Der Zyklus ist also nichts anderes als ein internes Navigationssystem, ein HighTech-Monitoring-Tool, das uns kostenlos zur Verfügung steht und uns Informationen über sehr viele Dinge gibt. Und diese Informationen nutzen wir. Wenn wir zum Beispiel Kopfschmerzen haben, geht es darum zu fragen: Sind

Mélanie Pauli trainiert das Schweizer Team in Neuseeland für die Fussball Frauen WM 2023, Bildquelle: Keystone AG, Michael Buholzer

diese einmalig, weil wir vielleicht zu wenig getrunken haben oder gestresst sind? Oder haben wir immer zum selben Zeitpunkt im Zyklus Kopfschmerzen; ist also ein Muster erkennbar? Das kann dann mit den Hormonen zu tun haben. Und anhand dieser Symptome finden wir eine individuelle Strategie, um diese zu lindern. Ein anderes Beispiel: Kurz vor unserer Menstruation hat der Körper immer Entzündungen. Aber wie wir diese erleben und ob wir deswegen Symptome haben, ist ganz unterschiedlich. Wenn ich mich während dieser Zeit unwohl fühle, kann ich nicht meine volle Performance abrufen. Oder vielleicht bin ich während einer Phase in meinem Zyklus sehr gereizt. Ich muss also schauen, welche Strategie meinen Körper in dieser Phase unterstützt. Das Wohlbefinden während des Zyklus wird einen Einfluss haben auf die Leistung und nicht der Zyklus selbst.

### **Wieso wurde das Thema bislang so vernachlässigt, gerade im Leistungs- und Spitzensport?**

Ich denke, das ist ein Gesellschaftsphänomen und hat mit der Geschichte der Frauen zu tun. Man hat uns immer gesagt, dass Schmerzen während der Periode normal seien und auch dass es, wenn man sehr viel Sport macht, normal sei, dass man keine Periode mehr hat. «Nimm die Pille, dann hast du die Periode wieder.» Man hat das so banalisiert. Die ganze Thematik hat mit Feminismus zu tun. Aber es ist ja nicht nur das: Alle medizinischen Studien wurden an Männern und meistens auch von Männern gemacht, weil Frauen noch nicht die Möglichkeit hatten, zu studieren. Man hat pauschalisiert. Im Einzel-Spitzensport war das vielleicht schon viel früher der Fall, dass man das Training angepasst hat auf gewisse Symptome des Biorhythmus und des Zyklus. Aber im Mannschaftssport war das viel weniger ein Thema: Wenn man einen schlechten Tag hatte, wurde man einfach ausgewechselt. Was der Thematik geholfen hat, sind die Fussballerinnen der USA, die Weltmeisterinnen wurden. Die haben zyklusorientiert trainiert und haben darüber berichtet. Ich bin dann im selben Jahr Verantwortliche Athletik für Frauenfussball beim Schweizerischen Fussballverband geworden und habe begonnen, damit zu arbeiten.

### **Was haben Sie konkret gemacht?**

In der Athletik gibst du einen Input, der eine physiologische Anpassung auslösen soll, der wiederum dazu führen soll, dass du Fortschritte machst. Aber wenn du die Physiologie der Frau nicht betrachtest und die Signale, die sie dir sendet, dann kannst du als Input machen, was du willst, es wird keine Ergebnisse erzeugen. Das war für mich ein Aha-Effekt. Und dann habe ich angefangen zu recherchieren und konnte mich mit den Pionier:innen in diesem Bereich austauschen. Viele haben mir gesagt: Das ist aber noch nicht wissenschaftlich erwiesen. Aber wenn ich auf die Wissenschaft gewartet hätte, wäre ich in 20 Jahren noch nicht weitergekommen. Ich war also sehr unkonventionell. Das Positive ist jetzt: Man spricht darüber, bricht Tabus und gewisse gesellschaftliche und kulturelle Regeln. Aber die andere Seite der Medaille ist: Eigentlich ist ein Zyklus etwas ganz Normales und betrifft 50 Prozent der Weltbevölkerung. Jetzt ist aber der Fokus darauf und es kommt das Gefühl auf, dass Athletik ausschliesslich mit dem Zyklus zu tun hat. Aber der Zyklus ist nur ein Puzzleteil des Ganzen. Und der zweite Nachteil ist, dass die Wirtschaft gesehen hat, dass es die Möglichkeit gibt, damit Geld zu verdienen und es werden auch sehr viele falsche Infos verbreitet.



Bildquelle: Keystone AG, Peter Schneider

Mélanie Pauli berücksichtigt den Zyklus beim Training und spricht darüber.

### **Ihr habt als SFV eine Vorreiterrolle, was den Mannschaftssport angeht und thematisiert den Zyklus bereits in der U-16-Mannschaft. Wie erarbeiten Sie das Thema mit den Teams?**

Es ist eine Schritt-für-Schritt Arbeit. Wir sehen die Spielerinnen nicht jeden Tag, sie müssen also selbst Infos sammeln, indem sie ihren Zyklus tracken. Dann ist es etwas ein Sprung ins kalte Wasser: Es werden gewisse Strategien probiert, was funktioniert, was nicht. Was für uns funktioniert, muss für andere Sportarten nicht unbedingt funktionieren. Wir haben drei Stufen: Enttabuisierung, Monitoring und Leistungsoptimierung. Die Spielerinnen brauchen auch eine Vertrauensperson im Staff, mit der sie bei Problemen sprechen können. Es geht auch um Empowerment. Aus den Erfahrungen, die ich mit dem A-Team gemacht habe, habe ich dann geschaut, wie ich diese runterbrechen kann auf die U-19 Stufe, die U-17 und auch schon auf die U-12 Stufe. Denn heute beginnt die Menstruation immer früher. Und ab dem Moment der ersten Regel müssen die Spielerinnen empowered sein und Infos haben. Und wenn die Spielerin möchte, trainiert sie ab dann zyklusorientiert und wir probieren bei Symptomen Strategien in vier verschiedenen Bereichen: Ernährung, Aktivierungstraining, Regeneration oder mentales Training.



Pauli beim Training mit der ehemaligen Nati-Spielerin Gaëlle Thalmann.

«Man hat uns immer gesagt, dass Schmerzen während der Periode normal seien.»

**Was ist denn, wenn eine Spielerin mit hormoneller Verhütung in ihren Zyklus eingreift?**

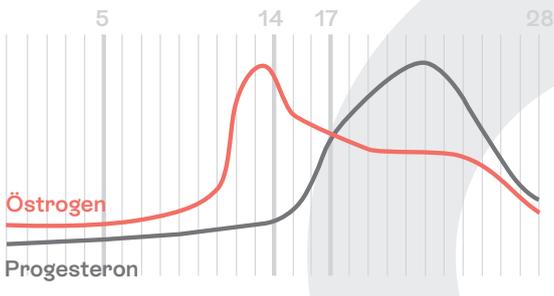
Dann hat sie keine hormonellen Schwankungen aufgrund eines natürlichen Zyklus, aber dann konzentrieren wir uns auf andere Symptome und ihr Wohlbefinden. Sie kann trotzdem Symptome tracken. Hat sie zum Beispiel immer wieder Schlafstörungen, dann hat dies vielleicht nicht mit hormonellen Schwankungen zu tun, sondern womöglich mit Stress oder ähnlich. Dann kannst du trotzdem mit Ernährung, mentalem Training, Entspan-

nung, das ganze Nervensystem runterbringen. Heute im Spitzensport musst du einfach individualisieren und fragen: Was hat diese Athletin für ein Profil und wie kann man dieses in das Team integrieren? Der Trainingsansatz der Individualisierung hat auch für Männer sehr viele Vorteile. Früher hiess es bei den Jungs: je härter, desto besser. Aber Jungen dürfen auch sensibel sein und weinen. Und hier hat die Gender-Thematik sehr viel eröffnet. Heute wissen wir, dass ein Mann einen Hormon-Zyklus von 24 Stunden hat. Vielleicht findet man dort auch Symptome mit Mustern, bei denen man im Training unterstützen kann. Aber man muss nicht einmal so weit gehen: Es geht darum, es ernst zu nehmen, wenn sich ein Spieler gestresst fühlt und so weiter. Ich hoffe, dass wir in fünf Jahren weniger über zyklusorientiertes, sondern viel mehr individualisiertes Training sprechen: Wen hast du vor dir? Du trainierst unterschiedliche Sportler nicht gleich, es gibt immer Nuancen. Dieser Approach kann uns helfen, vielleicht auch bei Männern, diese Thematik zu öffnen und dort Tabus zu brechen.

**Gibt es denn eine Zyklus-Phase, in der beispielsweise die Verletzungsgefahr grösser ist?**

Nicht unbedingt. Krafttraining beispielsweise ist in allen Phasen möglich, in gewissen vielleicht einfach mit weniger Gewicht und mehr mit technischem Training. In der

Beim zyklusorientierten Training geht es in erster Linie um individuelle Optimierung. Jede Frau muss ihren Körper beobachten und genau kennenlernen und kann so das Training anpassen.



### Lutealphase

Phase vier ist die Gelbkörper-, auch Luteal- oder Entzündungsphase. In dieser Phase macht sich die Gebärmutter dafür bereit, dass sich eine befruchtete Eizelle einnisten kann. Der Körper produziert deshalb zuerst viel Progesteron. Ist die Eizelle aber nicht befruchtet worden, fällt der Progesteronspiegel wieder runter und der Zyklus beginnt von Neuem.

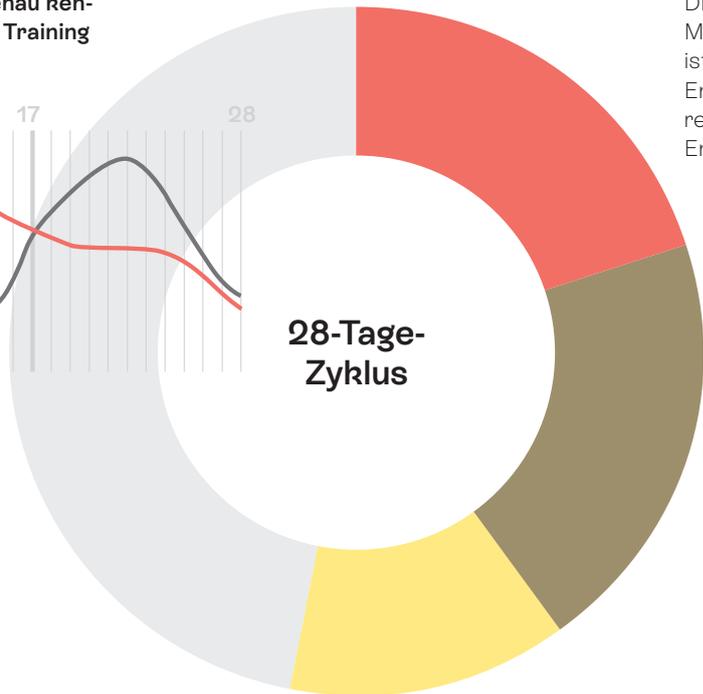
Follikelphase (vor dem Eisprung, Anm. d. Red.) ist das Hormon Östrogen vorherrschend, welches anabol ist. In dieser Phase kann man aufbauen, weil der Körper resilienter ist. In der Phase, in welcher beide Hormone fallen und der Körper Entzündungen aufweist, braucht er mehr Erholungszeit und hat möglicherweise eine steifere Muskulatur. Dann braucht der Körper vielleicht Yoga oder ein Training mit grösserem Bewegungsradius. Du kannst trotzdem Vollgas geben, du musst einfach deinen Körper unterstützen. Wenn du dich besser fühlst, trainierst du besser und machst bessere Fortschritte.

**Das bedeutet also, eine bestimmte Zyklusphase ist kein Grund, dass eine Schlüssel-Spielerin in einem wichtigen Spiel nicht aufgestellt wird?**

Nein. Der Zyklus ist nur ein Teil von dem, was wir monitoren. Wir wissen dann vielleicht im Voraus, in welcher Phase eine Spielerin ist und das ist okay, weil wir dann auf ihr Load Management Acht geben. Das kann man sich vorstellen wie bei einer Batterie. In einer Phase der Entzündung braucht die Batterie viel länger, um zu laden. Anstatt sie also ganz zu leeren, schauen wir, dass sie immer etwas gefüllt ist, damit sie während des wichtigen Spiels diese Reserve abrufen kann. Am Schluss muss sie sich so wohl wie möglich fühlen, um an diesem Tag so gut wie möglich spielen zu können, unabhängig von der Zyklusphase. Wir werden nie sagen: «Du bist in Phase vier, du spielst nicht!». Viele haben jetzt aber aufgrund

### Menstruation

Die erste Phase ist die Menstruation. Jede Blutung ist gleichzeitig auch eine Entzündung, aber jede Frau reagiert anders auf diese Entzündung.



### Follikelphase

In der zweiten Phase beginnen die Eier, in den Eierstöcken zu wachsen. Der Östrogenspiegel steigt und der Körper stösst auch mehr Glückshormone wie Serotonin aus.

### Ovulationsphase

Sobald der Östrogenspiegel wieder sinkt, kommt es zum Eisprung. Dies ist die dritte Zyklusphase. Sie startet ca. zwei Wochen nach dem Start der Periode.

«Wenn ich auf die Wissenschaft gewartet hätte, wäre ich in 20 Jahren noch nicht weitergekommen.»

der Neuheit des Themas das Gefühl, dass das entscheidend ist. Dabei ist es nur eine zusätzliche Information, die mir hilft, eine Strategie zu entwickeln, um das Individuum bestmöglich zu unterstützen. Und die Coaches müssen sich auch bewusst sein, dass es einen Einfluss haben kann, was sie zu welchem Zeitpunkt als Feedback geben. Und da hat es schon einen grossen Vorteil, wenn du deine Spielerinnen kennst und weisst, sie nimmt das heute vielleicht mega persönlich.

Infografik: BPW, Quelle: Videomaterial Mélanie Pauli

### **Das braucht aber auch sehr viel emotionale Intelligenz...**

Ja, aber die Athletin ist auch in der Verantwortung. Deswegen ist es so wichtig, sich zu tracken. Es geht darum, ein Vertrauensklima zu schaffen. Vor einem Turnier, für welches das Auswahlverfahren noch nicht gemacht ist, kann es sein, dass die Tendenz vorherrscht, nichts über mögliche Symptome zu sagen. Das kann dann aber bedeuten, dass der Coach Vollgas mit einem gibt. Ich als Verantwortliche Athletik habe keine elf. Ich bereite die Nummer 25 genauso vor wie die Nummer 1, weil es so schnell gehen kann, dass alle das Beste aus sich herausholen müssen für das Team. Das Team ist nur so stark wie das schwächste Mitglied.

### **Wenn ich mit zyklusorientiertem Training beginnen möchte: Was ist der erste Tipp, den Sie mir geben würden?**

Nehmen Sie eine kostenlose App, die auch Hintergrundinfos gibt und tracken Sie Ihren Zyklus während mindestens drei Monaten. Das ist aufwendig und es braucht Disziplin, immer dann reinzuschreiben, wenn irgendwelche Symptome auftreten: Kopfschmerzen, Blähungen, mega viel Energie etc. Dann fangen Sie an, sich besser kennenzulernen und gewisse Punkte passen plötzlich aufeinander. Und wenn man dann eine Tendenz sieht, muss man nicht mehr jeden Tag tracken. Sie werden ein neues Bewusstsein für ihren Körper haben, das Ihnen nicht nur beim Sport helfen wird. Denn irgendwann kommt ja dann die Peri Menopause, dann die Wechseljahre. Ich hatte das Gefühl, ich kenne mich sehr gut. Seit ich angefangen habe, mich akribisch zu tracken, kenne ich mich noch viel besser. Ich kann dann auch im Vorfeld auf gewisse Dinge reagieren, beispielsweise auch im Beruf: Wenn ich weiss, ich habe eine wichtige Sitzung und kann mitentscheiden, wann diese stattfindet, lege sie vielleicht nicht gerade in eine Phase, in der ich weiss, ich bin sehr empfindlich.

### **Es ist schade, dass viele Frauen sich erst so spät mit Ihrem Zyklus auseinandersetzen.**

Die meisten Frauen fangen dann an, wenn sie eine Familie möchten. Wir lernen in der Schule lediglich die Biologie dazu. Und ich sage immer: Ich bin überhaupt nicht gegen hormonelle Verhütung. Aber wir haben heutzutage die Chance, uns zu informieren, welche Methode für uns geeignet ist. Mir geht es um das Bewusstsein dafür. Vielleicht ist am Ende des Tages die Pille das Beste für bestimmte Symptome, gerade wenn diese sehr gravierend sind. Informiert euch! Ich habe jahrelang die Pille genommen, wer weiss, was ich alles hätte erreichen können, wenn ich meinen Zyklus früher gekannt hätte und mich danach orientiert hätte. Aber ich bin darüber nicht böse, das ist einfach ein gesellschaftliches Phänomen.

Foto: Marcus Duff



Wie prägt Sport dein Leben?

## **Anne-Marie Flammersfeld BPW Engiadina, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Personal Trainerin, Keynote-Speaker, MSc. Psychologie (i.A.), Ultratrailrunning**

### **Warum Frauen im Sport mehr mediale Präsenz brauchen**

Frauen sind im Sport unterrepräsentiert – nicht auf der Laufstrecke oder in der Sportart als solches, sondern in den Medien. Nur ein Bruchteil der Sendezeit, der Berichterstattung und der Schlagzeilen widmet sich weiblichen Athletinnen. Laut internationalen Studien liegt der Anteil von Frauensport an der gesamten Sportberichterstattung bei nur etwa 15 Prozent – Tendenz leicht steigend, aber noch weit entfernt von Gleichstellung. Diese Zahlen sind nicht nur ein mediales Problem, sie haben handfeste Folgen: **Weniger Sichtbarkeit bedeutet weniger Sponsoren, geringere Preisgelder, seltener gute Verträge. Die Formel ist einfach – und fatal: Keine Sendezeit = kein Geld = keine Entwicklung.** Solange mediale Sichtbarkeit die Voraussetzung für Förderung, Anerkennung und Erfolg im Sport ist, haben Frauen strukturell schlechtere Chancen – und Gleichstellung bleibt Wunsch statt Wirklichkeit.

### **Ich bin Anne-Marie Flammersfeld – Sportwissenschaftlerin, Psychologin (MSc. i.A.) und Ultratrailläuferin.**

Als erste Frau weltweit habe ich die Racing the Planet 4 Deserts-Serie gewonnen – dabei bin ich in einem Jahr 1000 Kilometer durch die heisseste, trockenste, windigste und kälteste Wüste der Welt gerannt. Ich war viele Jahre im Ultra-Trail aktiv, habe an unzähligen Wettkämpfen teilgenommen und viele davon gewonnen.

Beim Zugspitz-Ultratrail bin ich nach 100 Kilometern und 5400 Höhenmetern als erste Frau ins Ziel gekommen. Mein Preisgeld? 400 Euro. Für den ersten Mann gab es 800 Euro. Und das für exakt die gleiche Strecke! Für mich ist das ein Beispiel dafür, wie strukturelle Diskriminierung im Sport aussieht. Solche Ungerechtigkeiten stören mich sehr und dafür setze ich mich ein!

# Wenn der Durchschnitt zur Gefahr wird

Gendermedizin ist kein feministisches Projekt, sondern schlicht gute Medizin. Sie erkennt biologische und soziale Unterschiede an und macht aus ihnen einen Behandlungsfortschritt für alle.



Text: Beatrice Beck Schimmer, Foto: Frank Brüderli

Eine junge Profifussballerin reisst sich im Training erneut das Kreuzband. Eine nicht überraschende Verletzung, denn das Risiko liegt bei Sportlerinnen nachweislich zwei- bis achtmal höher als bei deren männlichen Kollegen. Um den Eisprung herum kann die Verletzungsgefahr noch höher sein, weil die Bänder da weniger stabil sind. Generell verletzen sich Frauen im Sport ohne Kontakt mit der Gegnerin häufiger und anders als Männer.

Was für den Sport gilt, gilt auch für das Gesundheitswesen. Viele Erkrankungen äussern sich je nach Geschlecht unterschiedlich und müssen folglich unterschiedlich behandelt werden. Mit diesen Unterschieden befasst sich die Gendermedizin.

## Als Direktorin der Universitären Medizin Zürich erlebe ich täglich, wie stark das Geschlecht unsere medizinische Realität beeinflusst – bei Frauen wie bei Männern.

Frauen sind eben keine kleinen Männer, und Männer nicht einfach schwerere, grössere Frauen. Männer mit Depression zeigen oft keine klassischen Symptome und riskieren deshalb, dass ihr Leiden erst spät oder gar nicht erkannt wird. Medikamente, die bei Männern gut wirken, verursachen bei Frauen deutlich häufiger Nebenwirkungen. Und als Anästhesistin weiss ich: Frauen empfinden Schmerzen oft anders und werden dennoch seltener ernst genommen. Das alles wurzelt in einem medizinischen System, das lange auf dem männlichen Körper als Standard basierte. Doch wir befinden uns mitten in einem Wandel: weg vom Prototyp Mann, hin zum Prototyp Individuum.

Das nationale Forschungsprogramm «Gendermedizin und Gesundheit» fördert seit diesem Jahr 19 Projekte mit bis zu elf Millionen Franken. In Zürich haben wir bereits im vergangenen Jahr als erste Hochschule der Schweiz einen Lehrstuhl für Gendermedizin geschaffen. Jetzt geht es darum, ein interdisziplinäres Forschungsteam aufzubauen und die dazu nötigen Mittel zu beschaffen. Und wir bauen ein Institut für Gendermedizin auf, unter dessen Dach ein Netzwerk etabliert und die Zusammenarbeit mit anderen Universitäten ermöglicht werden soll.

All dies ist dringend notwendig. Denn wir wissen zwar, dass geschlechtsspezifische Unterschiede existieren. Was wir aber noch nicht wissen, ist, worin genau diese bestehen und wie wir sie systematisch in Diagnostik, Therapie und Ausbildung implementieren können. Wir brauchen dafür Daten, Studien, Evidenz damit künftige Medizinerinnen und Mediziner nicht mehr nach einem Durchschnitt behandeln, den es in der Realität nicht gibt.

Gendermedizin ist ein zentraler Baustein der Präzisionsmedizin. Ihr Ziel? Jeder Patientin, jedem Patienten präzise jene Diagnose und Therapie anzubieten, die auf sie

Prof. Dr. med. Beatrice Beck Schimmer ist seit August 2018 Direktorin Universitäre Medizin Zürich und gehört der siebenköpfigen Universitätsleitung der Universität Zürich an. Sie war massgeblich daran beteiligt, dass es an der UZH den ersten Lehrstuhl für Gendermedizin der Schweiz gibt. Beatrice Beck Schimmer ist Mitglied im BPW Club Zürich.

oder ihn persönlich abgestimmt ist. Das Geschlecht ist dabei einer der offensichtlichsten, wenn auch lange unterschätzten Faktoren. Gendermedizin ist keine neumodische Randerscheinung und auch kein feministisches Projekt, sondern ein essenzielles Querschnittsthema, das alle medizinischen Fachrichtungen durchdringt. Berücksichtigen wir die geschlechtsspezifischen Unterschiede nicht, schadet das nicht nur dem Individuum, sondern der gesamten Gesellschaft.

Eine Studie des Weltwirtschaftsforums WEF zeigt: Frauen verbringen in ihrem Leben rund ein Viertel mehr Zeit mit gesundheitlichen Einschränkungen als Männer, was ihre Arbeitsfähigkeit beeinträchtigt. Schliessen wir diese Versorgungslücke, so die WEF-Studie, dann könnte bis 2040 weltweit bis zu einer Billion Dollar jährlich an wirtschaftlichem Wachstum entstehen.

Diese Summe mag utopisch hoch anmuten. Doch selbst wenn sie etwas tiefer liegen sollte, ist der volkswirtschaftliche Nutzen keine Spekulation, sondern eine logische Konsequenz aus besserer gesundheitlicher Teilhabe, zu der die Gendermedizin einen wichtigen Beitrag leistet.

Die Universität Zürich geht noch einen Schritt weiter. Wir bündeln die Gender Sciences fakultätsübergreifend, einschliesslich der Rechts-, Wirtschafts-, Sozial- und Naturwissenschaften. Denn gesellschaftliche und juristische Rahmenbedingungen und wirtschaftliche Strukturen prägen genauso wie Blutwerte oder Hormone. Nur so entsteht ein ganzheitliches, wirkungsvolles Bild.

Gendermedizin ist kein Spezialgebiet für Frauen, sondern nützt allen Frauen ebenso wie Männern und nicht-binären Menschen. Sie ist kein Sonderweg, sondern Teil einer Medizin, die den Menschen ernst nimmt, wie er ist, nicht wie man(n) ihn sich der Einfachheit halber vorstellt. Es geht nicht um Symbolik. Es geht darum, medizinisch präzise, wirksam und evidenzbasiert zu handeln. Und das gelingt nur, wenn wir die Vielfalt menschlicher Biologie und Lebensrealität als Ausgangspunkt nehmen und nicht als Störfaktor.

**Dr. Catherine Bosshart-Pfluger**  
**immediate Past International President**



# Danke, iPIP Catherine

Kaum eine BPW kann sich vorstellen, was es bedeutet Internationale Präsidentin zu sein. Sie ist nicht nur Vorsitzende eines weltweiten Teams von Ehrenamtlichen, was kulturelle Vielfalt, unterschiedliche Zeitzonen und eine grosse Reisetätigkeit mit sich bringt, sondern auch eine Seiltänzerin auf dem Parkett der Diplomatie.

Dr. Catherine Bosshart-Pfluger wurde am virtuell abgehaltenen 30. International Congress 2021 zur Präsidentin von BPW International gewählt. In den folgenden drei Jahren arbeitete sie Tag und häufig auch Nacht, um den internationalen Verband zu einer Erneuerung der Statuten mit Registrierung in Genf zu führen. Ihre Fortschritte teilte sie über Youtube, Newsletter und pflegte die aktive Kommunikation mit den Mitgliedern.

Am 31. International Congress 2024 in St. Kitts bewies Catherine Bosshard Führungsstärke, als sie in einem Moment, der die Spaltung des Verbandes hätte bewirken können, mit Ruhe, Sachverstand und einer gehörigen Portion Mut einen klaren Entscheid fällte.

BPW Switzerland bedankt sich ausdrücklich bei immediate Past International President (iPIP) Catherine für das grosse Engagement und ihre Hingabe. Wir wünschen ihr gute Erholung und hoffen sehr, sie in Zukunft wieder häufiger in der Schweiz und im Heimclub Fribourg anzutreffen.



Wir erstellen Übersetzungen in und aus 40 Sprachen und sind in folgenden Fachgebieten spezialisiert:

- **Recht**
- **Wirtschaft und Finanzen**
- **Pharma**
- **Kommerzielles und Redaktionelles**
- **Patente**
- **Technik**
- **Adoptionen**
- **Internetseiten**

Wir verfolgen den gesamten Übersetzungsprozess:

- **Beglaubigte Übersetzungen von TI Traduce**
- **Beglaubigte Übersetzungen vom Notar**
- **Beglaubigte Übersetzungen mit Apostille aus der Kanzlei von Bellinzona**

Aber wir bieten auch Dienstleistungen, wie zum Beispiel:

- **Lektorieren und Korrekturlesen von bereits übersetzten Texten**
- **Dolmetschen**
- **Organisation von Sprachkursen bei Firmen**

Nous effectuons des traductions depuis et vers 40 langues, dans les secteurs de spécialité suivants:

- **juridique**
- **économique et financier**
- **pharmaceutique**
- **commercial et rédactionnel**
- **brevets**
- **technique**
- **adoptions**
- **sites Internet**

Nous suivons toute la procédure relative aux traductions

- **certifiées par TI Traduce**
- **certifiées par le notaire**
- **avec apostille ou légalisées par la Chancellerie de Bellinzone**

Nous offrons en outre les services suivants:

- **révision et correction de tests déjà traduits**
- **interprétation**
- **organisation de cours de langue en entreprise**

[www.titraduce.ch](http://www.titraduce.ch)



Wie prägt Sport dein Leben?

## Katrina Edmunds

BPW Lake Geneva, Future Pathways Director, International School of Lausanne, Rowing... and Football!

I rowed for Great Britain as a junior and under-23 in the late 1990s. I would have liked to continue as a professional athlete, but it was not possible. I never earned money from rowing, just medals!

The transition to work was brutal. I was not prepared for the mental and physical challenges of stopping. After a few years, I realised I preferred life with the structure of competitive sport and subsequently embraced triathlon.

I felt called by Lac Léman to return to a boat after 20 years of not rowing. I have found a great crew of strong women who inspire me. Highlights have included winning the Swiss Championships for the last five years across a variety of events, winning gold at the World Master's Regatta, twice completing the Tour de Léman – 160km; and recently beating the men in the Master's Eights at Sarnen!

Rowing is one of the best teachers for mental toughness; it has helped me cultivate focus, consistency and determination. It made me competitive and ambitious. With maturity, it has also enabled me to explore mindfulness, emotional regulation, humility and gratitude. Rowing teaches compassion, collaboration and communication. I would not be who I am, nor where I am, without it. I have a deep interest in all aspects of well-being, and this enhances me as an educator.

I would love to coach rowing, but it is not feasible. I work full-time and I have twin daughters. I assist their football team as a coach.

I lament the lack of coverage of women's sport in Switzerland. The BBC has become more inclusive. It matters. I always felt "out of place" as a strong, sporty woman.

I would like all girls to be able to look up to role models in their clubs, society and the media; and systemic change to give girls the same access, inclusion and celebration as boys have had for a century. It is time.



Die Edit-a-thon-Gründerinnen: Patrizia Laeri, Katia Murmann, Muriel Staub (v.l.)

**Edit-a-thon verfasst Biografien von Sportlerinnen auf Wikipedia**

**«Es ist nicht glamourös – aber grundlegend»**

Frauen sind auf Wikipedia stark unterrepräsentiert. Nicht mal ein Fünftel der Biografien erzählen von Frauen. Das Projekt «Edit-a-thon» versucht diesen Missstand zu verbessern. Im Juni wurde der Event zum 13. Mal durchgeführt. Diesmal mit dem Fokus auf Sportlerinnen. Unsere Gastautorin Patrizia Laeri schreibt, warum es den Edit-a-thon braucht. Jede und jeder kann mitmachen.

Ich schreibe, weil wir fehlen. Weil wir zu selten auftauchen in den digitalen Geschichtsbüchern. Weil es nicht sein kann, dass Algorithmen unser Wissen auf Grundlage verzerrter Daten dominieren. Wikipedia ist das meistgenutzte Nachschlagewerk der Welt. Acht von zehn Menschen informieren sich dort. Doch nur 18 Prozent der Biografien sind Frauen gewidmet. Und weniger als zehn Prozent der aktiven Editierenden sind weiblich. Diese Zahlen zeigen: Frauen existieren – aber im Netz der kollektiven Erinnerung oft gar nicht oder nur in Fussnoten.

Deshalb haben die Wikimedia Schweiz Präsidentin Muriel Staub, Medienfrau Katia Murmann und ich 2019 den Edit-a-thon gegründet – einen Schreibmarathon, bei dem wir Wikipedia gemeinsam umschreiben. Im wörtlichsten Sinne. Wir listen die Leistungen von Frauen auf, die bislang übersehen wurden. Wir holen ihre Geschichten ins Licht. Wir machen sichtbar, was zu oft übersehen wurde – ob in der Wissenschaft, der Wirtschaft, der Kultur oder der Politik.

Ich schreibe nicht, weil ich besonders viel Zeit habe. Ich schreibe, weil ich keine Lust mehr habe, dass andere entscheiden, wer erinnerungswürdig ist.

**Die Wahrheit ist: Sichtbarkeit ist Macht. Wer nicht auffindbar ist, wird nicht zitiert. Wer nicht dokumentiert ist, wird nicht eingeladen. Wer nicht vorkommt, kommt nicht voran.**

Und diese digitale Unsichtbarkeit hat reale Folgen für Frauen – für ihre Karrieren, Fördergelder, Medienpräsenz und Forschung.

Der Edit-a-thon ist kein PR-Event. Er ist ein Akt der digitalen Gleichstellung. Und er wirkt: In den letzten Jahren wurden durch diese Schreibaktionen – bereits 13 an der Zahl – rund 1000 neue Frauenbiografien erstellt, ergänzt und verbessert.

Auch Sportlerinnen sind massiv unterrepräsentiert. Frauen wie die Fussballerin Alisha Lehmann, die Tennisspielerin Serena Williams oder die Sprinterin Mujinga Kambundji finden heute mehr Aufmerksamkeit – weil jemand sich hingesetzt und getippt hat. Das ist feministische Infrastrukturarbeit. Es ist nicht glamourös, aber grundlegend. Denn solange das Internet die halbe Welt ignoriert, bleibt auch unsere Zukunft einseitig programmiert.

Ich wünsche mir, dass mehr Menschen – Frauen wie Männer – Teil dieser Bewegung werden. Denn es ist machbar. Es braucht kein Tech-Studium, nur etwas Mut, ein bisschen Geduld und den Willen, die Welt ein kleines Stück gerechter zu gestalten.

Wir reden oft davon, dass Frauen lauter sein müssten. Ich glaube, sie müssen einfach öfter dokumentiert werden. Schreiben ist ein leiser, aber wirkungsvoller Protest gegen das Vergessen.

Darum sitze ich mit vielen anderen am 25. November beim 14. Edit-a-thon. Weil ich daran glaube, dass Worte die Welt verändern. Und weil ich nicht will, dass unsere Töchter in einem Netz surfen, das ihnen sagt, sie seien weniger wichtig.

Mach mit. Schreib mit. Sichtbarkeit ist kein Zufall – sie ist Handarbeit.

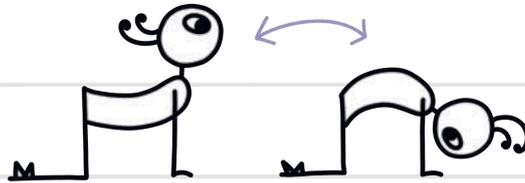
[Edit-a-thon.ch](https://edit-a-thon.ch)

# After Work Yoga Flow

10 Atemzüge



5x

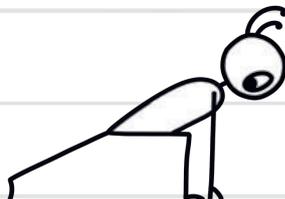
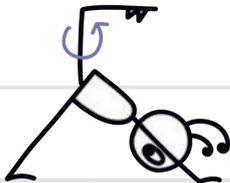


5 Atemzüge

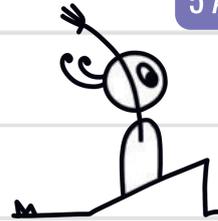


Flow

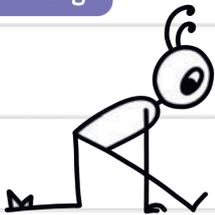
5x



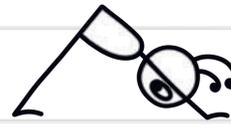
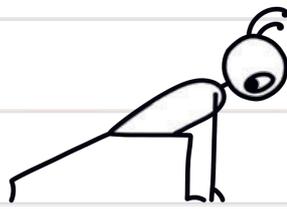
5 Atemzüge



5 Atemzüge



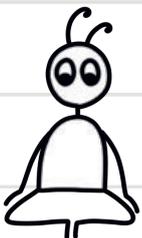
3 Atemzüge



Flow auf der linken Seite wiederholen

beide Seiten

5 Atemzüge



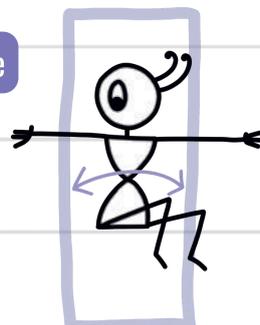
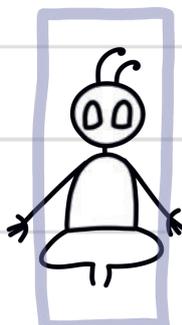
3 Atemzüge



5 Atemzüge



10 Atemzüge



Relax!



**Berufstätigen Frauen fällt es oft schwer, nach einem anstrengenden Tag abzuschalten. Yoga ist eine effektive Methode zum Entspannen. Dieser Flow von Yoga Journaling wurde extra für BPW konzipiert und hilft, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Alles, was es braucht, ist eine weiche Unterlage. Die Strichfigur Toby zeigt vor, was du machen musst.**

#### Über Yoga Journaling

Karin Baltisberger kündigte 2022 ihren sicheren Job in der Versicherungsbranche und gründete ihr eigenes Unternehmen Yoga Journaling. Seither entwickelt sie Bücher, Karten-Sets, Sticker und viele weitere Produkte, die Yoga-Praktizierende und Yoga-Lehrende in ihrer Praxis unterstützen. Immer mit dabei: die Strichfigur Toby, die auf einfache und verständliche Art die Flows vorzeigt.

[www.yoga-journaling.com](http://www.yoga-journaling.com)

PODIUMSDISKUSSION  
ZUR WOMEN'S EURO 2025

«Iii,  
es Meitli!»



Im Vorfeld der Women's Euro organisierte BPW Club Luzern zusammen mit dem wif – Wirtschaftsforum für Frauen – einen Talk zum Thema Perspektiven im Frauenfussball. Lara Dickenmann, Ex-Nati-Spielerin, und Leevke Stutz, Projektleiterin der Host City Luzern, erzählen von ihren Erfahrungen in der Männerwelt Fussball und sagen, was es braucht, um Mädchen und Frauen im Sport zu unterstützen.



Text: Kathia Baltisberger, Fotos: Margherita Delussu

90 Minuten plus Verlängerung. Solange dauert in der Regel nicht nur ein Fussballspiel, sondern auch die Podiumsdiskussion zwischen Lara Dickenmann, Leevke Stutz und Seraina Degen April dieses Jahres in der Swissporarena in Luzern. Dickenmann ist als ehemalige Nati-Spielerin und Champions League-Siegerin die wohl bekannteste und erfolgreichste Fussballerin der Schweiz. Stutz gestaltet die UEFA Women's Euro 2025 in Luzern als Projektleiterin aktiv mit. Degen ist Journalistin beim SRF und leitete das Gespräch. Organisiert wurde der Anlass vom wif – Wirtschaftsforum für Frauen und BPW Luzern. Das Thema? Akzeptanz und Perspektiven im Frauenfussball. Doch das Gespräch entwickelt sich zu einer witzigen Unterhaltung zwischen Frauen, die immer wieder ihren Platz in einer Männerdomäne finden mussten und nach sinnstiftenden Aspekten im Fussball suchen.

«Ich habe als Kind immer mit den Jungs gespielt. Hätte man mich nicht mit Namen vorgestellt, hätte wohl niemand gemerkt, dass ich ein Mädchen bin.»

Lara Dickenmann ist in einer Zeit gross geworden, da Fussballspielen mehr oder weniger den Buben vorbehalten war. Mädchenteams gab es keine. Doch das hielt die Krienserin nicht ab. «Ich habe als Kind immer mit den Jungs gespielt. Hätte man mich nicht mit Namen vorgestellt, hätte wohl niemand gemerkt, dass ich ein Mädchen bin», erzählt Dickenmann. Als ihre Mitspieler merkten, dass ein Mädchen mitspielt, riefen sie oft: «liii, es Meitli!» Doch das war damals ok. Die Reaktion der Eltern anderer Kinder wirkt befremdlicher. «Einige fanden, ich nehme so einem Jungen einen Platz in der Mannschaft weg», sagt sie und schmunzelt. «Ich war zwar oft alleine, musste mich in einer Schiri-Umkleide oder auf dem WC umziehen. Aber es hat mir sicher für meine spätere Karriere geholfen.»

Ähnliche Erfahrungen hat auch Leevke Stutz gemacht. Als Projektleiterin der Host City Luzern hat sie einen absoluten Traumjob ergattert. Das nötige Know-how für diese Position bringt die Expertin für Tourismus und Mobilität mit. Trotzdem erhielt sie ungefragt ganz viele Ratschläge. «Ich bekam Mails und Anrufe von Männern, die mir erklären wollten, wie ich meinen Job zu machen habe», erzählt sie. «Ich habe das nicht einfach hingegenommen, sondern mich gewehrt.» Im Gegenzug ermutigte sie viele Frauen, mit ihr an diesem Projekt zu arbeiten. «Alle haben gesagt: ‚Nein, das kann ich nicht‘. Wir müssen uns halt nach wie vor mehr beweisen und überlegen genauer, ob wir etwas wirklich können.»

— Anzeige —

## Schlagen Sie für Ihr Vermögen das nächste Kapital auf

Vontobel

Ihr Zugang zu unserem  
BPW-Mitglied



—  
**Sarah Rietmann**  
Relationship Manager  
sarah.rietmann@vontobel.com  
T +41 58 283 27 61  
vontobel.com/luzern



Für beide ist klar, dass die Women's Euro weit mehr als nur ein Fussball-Event ist. «Fussball hat für mich eine grössere Bedeutung in der Gesellschaft», sagt Dickenmann. «Die Women's Euro ist eine Chance für uns alle, in Bezug auf Frauen im Sport und in der Gesellschaft ein oder zwei Schritte vorwärts zu machen. Am Ende wird über die EM hinaus etwas viel Grösseres entstehen und es wird auch alle anderen Sportarten für Frauen positiv beeinflussen und die Rolle von Mädchen und Frauen in der Gesellschaft fördern.» Doch damit nach dem letzten Abpfiff auch wirklich etwas hängenbleibt, braucht es mehr als nur positive Gedanken. «Es braucht die Politik, Medien und Verbände. Aber auch die Vereine sind gefragt, vor allem die grossen Clubs müssen hinstehen und sagen: Wir unterstützen die Frauen – und zwar richtig.»

«Vor allem die grossen Clubs müssen hinstehen und sagen: Wir unterstützen die Frauen – und zwar richtig.»



Nicole Christmann-Schiess, Präsidentin BPW Luzern, Jelena Vokinger, Co-Präsidentin wif, Leevke Stutz, Projektleiterin Host City Luzern, Lara Dickenmann, Ex-Nati-Spielerin, Anduena Berisha, Co-Präsidentin wif, Sandra Jauslin Co-Präsidentin BPW Switzerland, Seraina Degen, Moderatorin (v.l.)



«ANNABELLE»:  
FRAUEN UND SPORT  
IN DEN 80ERN

# Dekoratив, aber bitte nicht zu stark

1967 lief zum ersten Mal eine Frau beim Boston-Marathon ins Ziel, obwohl Frauen offiziell gar nicht zugelassen waren. Velofahren galt bis Ende des 19. Jahrhunderts als unschicklich. Ab 1900 durften Frauen nur in wenigen Disziplinen an den Olympischen Spielen teilnehmen. Und dann kam in den 1980er-Jahren der Aerobic-Boom: Bewegung wurde plötzlich Trend, Mode, Lifestyle. Die Frau in Bewegung – ein neues Bild entstand. Doch waren diese Jahre wirklich der Anfang von Gleichstellung im Sport und damit auch in der Gesellschaft?

Diese Frage begleitete mich ein Semester lang im Geschichtsstudium. Antworten suchte ich dort, wo Schweizer Frauen seit Jahrzehnten eine Stimme haben: im Frauenmagazin «annabelle» – einer vermeintlichen Freundin und zugleich Spiegel gesellschaftlicher Normen.

In den Archivbänden der Annabelle (1980–1985) in der Zentralbibliothek Zürich ist viel Zeitgeist konserviert. Das Magazin thematisierte Liebe, Mode oder Make-up. Und was ist mit Sport? Das Thema findet kaum Platz in der Zeitschrift.

Wenn körperliche Bewegung thematisiert wurde, dann vor allem in Zusammenhang mit «Figurpflege». Joggen diente laut einer Ausgabe von 1982 primär dem «Abbau von Fettpolstern» und der «Bekämpfung von Zellulitis». Krafttraining wurde zwei Jahre später mit «spektakulären

Text: Yael Yimam, Fotos: Archiv Annabelle

**Die «annabelle» ist seit 1938 ein beliebtes Schweizer Frauenmagazin. Autorin Yael Yimam hat im Rahmen ihres Geschichtsstudiums an der Universität Zürich einen Blick in die Ausgaben zwischen 1980 und 1985 geworfen. Sie wollte herausfinden, wie Frauen im Zusammenhang mit Sport dargestellt wurden. Ihre Erkenntnisse sind ernüchternd – aber lassen uns aus heutiger Perspektive auch ein bisschen schmunzeln.**



Linke Seite: 15. Oktober 1981, Jahrgang 44  
 Rechte Seite: 26. November 1981, Jahrgang 44

Erfolgen für Busen und Gesäss» beworben. Sportarten wie Aerobic, Gymnastik oder Yoga erschienen als Weg zu einem idealen weiblichen Körper. Nicht als Ausdruck von Leistung oder Selbstermächtigung, sondern stets eingebettet im Ideal dem Mann zu gefallen.

Es scheint, als ob Sport für Frauen okay ist, solange er schön macht. Sobald Frauen jedoch Grenzen überschritten und etwa im Spitzensport brillierten, wurden sie schnell wieder in die Schranken verwiesen. Ein paar Beispiele gefällig? Im Bericht über Skiakrobatin Conny Kissling betonte «annabelle» 1985:

**«Sie ist jung, hübsch und aktiv. Ihre Erscheinung widerspricht der landläufigen Meinung, Athletinnen verlören durch Spitzensport ihre weiblichen Attribute.»**

Oder Hans Bäni vom Eidgenössischen Schwingverband urteilte 1981: «Mit Blick auf die Würde der Frau für das weibliche Geschlecht [ist Schwingen] nicht angebracht.»

## Zwischen Ideal und Kontrolle

Sport war also nicht automatisch ein Ort der Befreiung. Vielmehr diente er häufig dazu, bestehende Rollenbilder zu zementieren. Forschende wie Cheryl Cooky von der Purdue University sprechen von einer Reproduktion patriarchaler Strukturen durch sportliche Diskurse. Bewegung ja, aber bitte dekorativ. Muskeln? Nur wenn sie nicht «zu viel» wurden. Leistung? Ja, aber ohne das Ideal der Weiblichkeit zu gefährden.

Was ist mit heute? Trotz Body Positivity und Frauenteams in fast jeder Sportart: Es reicht nicht. Frauen kämpfen im Profisport noch immer um gleiche Bezahlung, Sichtbarkeit und Anerkennung. Oft zählt das Äussere mehr als die Leistung. Und Mädchen begegnen im Jugendsport weiterhin überholten Rollenbildern.

Wenn ich heute auf meine Recherche zurückblicke, frage ich mich, wie kommende Generationen auf unsere Zeit blicken werden. Vielleicht wird irgendwann der Moment kommen, an dem Sport für Frauen kein Balanceakt mehr ist – zwischen Ideal und Selbstbestimmung, zwischen Zuschreibung und Freiheit. Aber es bewegt sich etwas: Frauen brechen Rekorde, fordern ihren Platz im Rampenlicht und rücken alte Narrative zurecht. Die Geschichte der Frau im Sport ist holprig, doch längst nicht zu Ende erzählt.





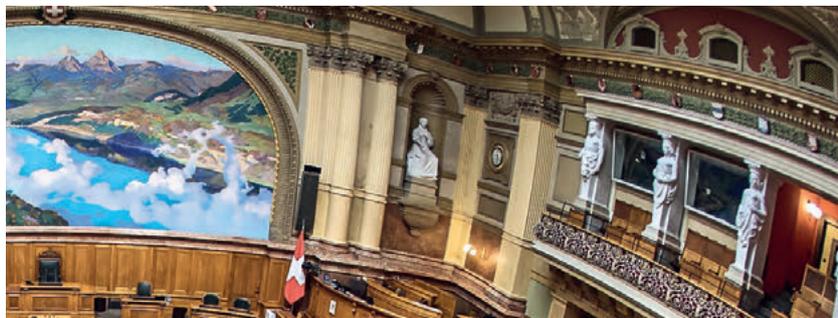
8 9



März  
7  
Freitag

- 1 – Ruth Metzler, alt Bundesrätin umarmt die Basler Ständerätin Eva Herzog
- 2 – Impression aus dem NR-Saal. In der Tür (v.l.): Monique Ryser (Stv. Chefredaktorin Schweizer Illustrierte und Past President BPW Switzerland, Kathrin Bertschy (Nationalrätin und Co-Präsidentin alliance F). Robin Bartlett Rissi (Politikverantwortliche alliance F) und Beatrice Lüthi, Past President BPW Switzerland
- 3 – Nationalratspräsidentin und Gastgeberin Maja Riniker mit dem Staff um Claudine Esseiva, Organisatorin der Veranstaltung und Past President BPW Switzerland
- 4 – Maja Riniker und Ständerätin Eva Herzog
- 5 – Claudine Esseiva, Organisatorin der Veranstaltung, Past President BPW Switzerland
- 6 – Applaus für Major Nadja Schatzmann
- 7 – Linda Herzog, Co-Geschäftsführerin BPW Switzerland, Jana Fehrensen-Valentova, Myriam Heidelberger Kaufmann, Co-Präsidentin BPW Switzerland
- 8 – Major Nadja Schatzmann, UN-Militärbeobachterin im Nahen Osten
- 9 – Bundesrätin Karin Keller-Sutter vor der Gedenktafel für die erste Bundesrätin der Schweiz

## TAG DER FRAU 7. MÄRZ 2025 IM BUNDESHAUS IN BERN





# Adieu, Vreni!

Am 29. Mai ist Vreni Spoerry im Alter von 87 Jahren verstorben. Spoerry war nicht nur eine herausragende Politikerin der Freisinnigen, sondern auch eine Vorreiterin in Frauenthemen und über 40 Jahre lang eine BPW. 1982 trat sie in den Club Zürich ein und war bis zuletzt ein aktives Club-Mitglied. Sie hat viele andere Frauen mit ihrer Art inspiriert und in der Politik etwas bewegt. BPW Switzerland trauert um eine charismatische Persönlichkeit. Am 20. Juni konnten einige BPW an der Abdankung in der Reformierten Kirche Horgen von ihrer Wegbegleiterin und Freundin Abschied nehmen.

«Vreni war während zwölf Jahren ein prominentes Mitglied unseres BPW+Teams und brachte viele ausserordentliche Vorschläge ein, zu denen sie dank ihrer politischen Tätigkeit Zugang hatte.»

– Beatrice Engel

«Vreni Spoerry war in den 80er und 90er Jahren eine vielumworbene Kandidatin für politische und wirtschaftliche Führungsmandate. Geboren in eine Unternehmerfamilie in der Bauwirtschaft brachte sie das Verständnis für Projekte und deren Umsetzung von zu Hause aus mit. Ihre Sachkenntnisse und ihre zielgerichtete, fundierte Argumentation waren die ideale Grundlage für ihre Tätigkeit in Politik und Wirtschaft.

Wir waren beide Mitglieder des VR der Credit Suisse, Vreni Spoerry im internationalen ich im schweizerischen VR. Sie war für mich auch eine wertvolle Gesprächspartnerin und manche Begegnung – offiziell wie auch inoffiziell – endete in einem Austausch à deux. Ihre Fröhlichkeit, aber auch ihre Bestimmtheit haben eine solide Basis für die anspruchsvolle Tätigkeit gelegt.

Etwas näher kennengelernt haben wir uns, als sie den Unfalltod ihres Sohnes erleben musste. Ein schwerer Schlag, den sie mit viel Mut zu meistern versuchte. Dabei waren unsere üblichen Themen überflüssig.

Vreni Spoerry hat uns gezeigt, was eine Frau erreichen kann. Sie hat breite Spuren hinterlassen, von denen ihre Nachfolgerinnen bis heute profitieren.» – **Rosmarie Michel**



Bei der Abdankung: Tatjana Gaspar, Theres Trümpi, Elfi Bohrer, Angelika Pachmann, Beatrice Engel, Ursula Spleiss, Lotte Arnold-Graf, Judith Baumberger (v.l.)

«Ich habe Vreni sehr geschätzt. Ihre unkomplizierte, so nette Art wird mir immer in Erinnerung bleiben. Und ihr Engagement im BPW+ hat nicht nur mir wunderbare Momente ermöglicht, zuletzt eine unvergessliche Führung während einer Session im Bundeshaus.» – **Rita Sulser**

«Ich lernte Vreni Spoerry bei den BPW+ Veranstaltungen näher kennen. Besonders in Erinnerung geblieben ist mir der Besuch im Bundeshaus (2019) und im Atomkraftwerk Gösgen (2017). Doch noch zahlreiche weitere interessante Ziele wurden von ihr organisiert. Als sehr engagierte, detailorientierte, vielseitig interessierte, stets jedoch bodenständige Persönlichkeit lernte ich sie hierbei schätzen. Ich erinnere mich gerne, mit grossem Respekt an unser verstorbene BPW-Mitglied.» – **Angelika Pachmann**



Fotos: Brigitte Rindlisbacher, BPW Bern

# DELEGIERTENVERSAMMLUNG BASEL, 13.- 15. JUNI 2025





# Der Wandel im Schweizer Sport



Firmenmitglied BPW Switzerland

# Mit Sandra Felix steht zum ersten Mal eine Frau an der Spitze des Bundesamts für Sport BASPO. In Ihrer Karriere folgte sie vor allem einem Grundsatz: Das tun, was ihr Freude bereitet.

Wenn Sandra Felix über ihre neue Rolle als Direktorin des Bundesamts für Sport spricht, wird schnell klar: Hier führt eine Frau, die stets ihren eigenen Weg gegangen ist. «Einen klaren Plan hatte ich nie. Das entspricht auch nicht meinem Naturell. Ich bin gerne offen für Entwicklungen, lasse die Dinge geschehen und mache das, was mich interessiert», sagt sie.

## Offen für Verantwortung

So kehrte sie der Schweiz nach der KV-Lehre bei der Graubündner Kantonalbank erst mal den Rücken und ging für ein Austauschjahr nach Paris. Eine intensive Erfahrung, wie sie heute sagt: «Ich hatte einerseits das Gefühl, dass mir die Welt offensteht. Aber ich merkte auch, wie gut wir es in der Schweiz haben».

Nach ihrer Rückkehr studierte sie Betriebswirtschaft an der Fachhochschule Graubünden. Früh war ihr klar, dass sie gerne einmal eine Führungsfunktion übernehmen möchte. «Führung ist für mich eine Sache der Persönlichkeit. Das muss man wollen. Denn gute Führung bedeutet auch, sich selbst zu führen». Die Gelegenheit dazu bekam sie nach ihrem Studium in der Bau- und Maschinenindustrie. «Da stand ich als junge Frau einem Team aus Männern gegenüber. Daran mussten wir uns alle erst gewöhnen», sagt sie mit einem Lachen.

Als Projektleiterin wechselte sie später in die Verwaltung des Kantons Graubünden. Der Wendepunkt – zumindest aus Sicht der Sportförderung – kam mit ihrer Arbeit für die Olympiabewerbung «Graubünden 2022», wo sie die gesellschaftliche Kraft des Sports erkannte. Die verlo-

Sandra Felix nimmt von Ihrem Vorgänger Matthias Remund am Tag der Stabübergabe am 31. Oktober 2024 ein paar Langlaufski in Empfang.

rene Abstimmung 2013 tat weh, sagt sie heute. Aber es war auch eine Chance: «Im Endeffekt regen uns Niederlagen mehr zum Nachdenken an als Siege. Siege werden gefeiert. Aber Niederlagen zwingen uns dazu, zu reflektieren und zu erkennen, was besser hätte laufen können».

## Führung als Teamwork

Ihre Führungsqualitäten entwickelte Felix bereits als Teenagerin im Turnverein von Haldenstein. So jung, dass der Schweizerische Turnverband eine Ausnahmegewilligung erteilen musste – sie war noch keine 18. Möglicherweise prägte diese Erfahrung ihren kollaborativen Führungsstil, den sie am BASPO Schritt für Schritt einführt. Teamwork ist Sandra Felix bis heute wichtig. Und sie ist überzeugt, dass die besten Lösungen dann entstehen, wenn alle Stimmen gehört werden. Eine Überzeugung, mit der sie die BASPO-Mitarbeitenden ermutigt, selber die Initiative zu ergreifen und ihre Ideen und Visionen für den Schweizer Sport einzubringen. Und Ideen und Visionen braucht es derzeit viele. Mit dem Projekt «Sport- und Bewegungsförderung 2040» hat Sandra Felix als BASPO-Direktorin das Ziel, eine langfristige Strategie der Sport- und Bewegungsförderung in der Schweiz zu erarbeiten, die aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen wie etwa den Klimawandel berücksichtigt.

Auch hier verfolgt sie einen gesamtheitlichen Ansatz, der viele Player an den Tisch holt. So wirken neben dem BASPO auch Swiss Olympic und die Sportverbände bei der neuen Strategie mit.

Darüber, dass sie die erste Frau an der Spitze des BASPO ist, spricht sie übrigens nicht so gerne. «Eigentlich sollte das Geschlecht heute kein Faktor mehr sein», stellt sie klar. Und doch: «Andererseits inspiriert es wohl noch immer viele Mädchen, zu sehen, dass sie auch als Frau solche Führungspositionen erreichen können.»



# JAHRESBERICHT DES ZENTRALVORSTANDES 2024/2025

Wort der Co-Präsidentinnen  
Sandra Jauslin und Myriam Heidelberger Kaufmann

Das einzig Stetige  
ist der Wandel.

Illustrationen: Vivienne Lips



Das Jahr 2024 markiert für mich einen bedeutenden Übergang: der Abschluss der intensiven und inspirierenden Zusammenarbeit mit Claudine Esseiva im Co-Präsidium. Gemeinsam durften wir einen Weg gehen, der geprägt war von mutigen Entscheidungen, innovativen Ansätzen und echtem Gestaltungswillen. Claudine hat unseren Verband nicht nur mit ihrem umfassenden Netzwerk bereichert. Sie hat Türen und neue Perspektiven geöffnet.

Ob es der Tag der Frau im Bundeshaus war oder die enge, zukunftsweisende Kooperation mit alliance F. Claudine war der Türöffner, die Antreiberin, die Impulsgeberin. Ihre direkte Art, ihr unermüdlicher Vorwärtsdrang und ihre klare Haltung ist für viele von uns vorbildlich. Ich bin ihr zutiefst dankbar für diese gemeinsame Zeit, die unser Präsidium in seiner Wirkungskraft weitergebracht hat.

Wandel bedeutet jedoch auch, frühzeitig Verantwortung weiterzudenken. Deshalb haben wir uns im Zentralvorstand schon vor einiger Zeit mit der Frage auseinandergesetzt: Wie sichern wir eine nachhaltige, strategisch geführte Zukunft für BPW Switzerland?

Die Antwort liegt für uns in einem kongruenten Aufbau des Co-Präsidiums als bewusstes Führungsmodell, welches mehrere Kompetenzen gleichzeitig abdeckt. Mit

# BPW INTERNATIONAL

Vera Bender, Barbara Haller  
Rupf, Myriam Heidelberger  
Kaufmann

## Netzwerk – next level.

Myriam Heidelberger Kaufmann habe ich eine Partnerin an meiner Seite, die mit viel Führungserfahrung und einem MAS in Nonprofit Management and Law neue Impulse setzt und BPW International vertritt sowie die politischen Belange vorwärtstreibt.

Wir haben gemeinsam Stunden investiert in Gespräche, in die Klärung von Visionen, in die strategische Ausrichtung und in eine klare Aufgabenverteilung. Diese Tiefe macht unsere Zusammenarbeit stark und auch diejenige mit dem neu konstruierten Zentralvorstand. Die neu gewählten Vorstandsfrauen übernahmen schnell Verantwortung und handeln gemeinsam, individuell und zielgerichtet an den BPW Themen.

Ein Co-Präsidium heisst auch mehr Präsenz, mehr Austausch, mehr Verbindung. Ob im Bundeshaus am Tag der Frau, beim Equal Voice Summit von Ringier oder beim Besuch des Waffenplatzes auf Einladung des VBS. Wir sind an vielen Orten sichtbar, gemeinsam oder parallel. Und genau das macht die Stärke dieses Modells aus. Wir teilen Verantwortung und erleben die Erfolge doppelt intensiv.

Gemeinsam sind wir dankbar für diesen Weg. Für das Vertrauen. Für die Frauen, die BPW Switzerland zu dem machen, was es ist: Ein Netzwerk starker Frauen mit Wirkung.

Für unsere Arbeit brauchen wir aber auch eine starke Geschäftsstelle, die über ein grosses Allrounderwissen und -können verfügt. Neben dem Alltagsgeschäft hat sie im vergangenen Vereinsjahr zwei wichtige Projekte vorwärtstrieben:

Mit dem Inkrafttreten des neuen Datenschutzgesetzes hat eine Arbeitsgruppe unter der Leitung unserer IT-Expertin Christine Abbühl und der Co-Geschäftsführerin Brigitte Ramseier alle Prozesse des Datenschutzes in unserer Organisation unter die Lupe genommen und angepasst und ein neues umfassendes Datenschutzreglement erarbeitet. Ehrenamtlich an diesem Projekt mitgearbeitet haben die Mitglieder Nadia Glaus (BPW Bern) und Cordula Niklaus (BPW Oberaargau).

Ebenfalls unter der Leitung von Christine Abbühl und Brigitte Ramseier hat eine weitere Arbeitsgruppe mit Jantine Bucher (BPW Luzern), Nicole Lea Gut (BPW Baden) und Karin Staub (BPW Interlaken/Oberhasli) in unzähligen Arbeitsstunden zusammen mit der AS Infotrack eine Web-App auf den Weg gebracht, die das Event-Management für BPW Switzerland und alle Clubs und die Eventbuchung für alle Mitglieder mit vielfältigem Mehrwert ausstattet.

Wir danken all diesen Mitgliedern, die BPW in diesen zwei Projekten ihr Wissen und Können ehrenamtlich zur Verfügung gestellt haben!

BPW Switzerland ist aktives Mitglied bei BPW International. Dies macht sich darin bemerkbar, dass individuelle Mitglieder bei Auslandsreisen bei dortigen lokalen Clubs ein Zwischendaheim finden, dass Mitglieder aus der Schweiz aktiv mitgestalten in Arbeitsgruppen und gewählten Gremien auf europäischer und Weltebene und indem Mitglieder im Auftrag des Zentralvorstands die politischen Interessen der Schweizer Bewegung in statutarische Meetings einbringen.

Im Berichtsjahr fand all das statt, gepaart mit dem alle drei Jahre stattfindenden internationalen Kongress – Netzwerk next level, sozusagen.

Im März findet jeweils in New York die Commission of Status of Women der UN statt. BPW International verfügt bekannterweise über den Status eines Konsultativmitglieds und vergibt Plätze an seine Mitglieder weltweit. 2024 konnten Mitglieder der Clubs Luzern und Ticino von dieser Gelegenheit profitieren und weltweit Freundschaften schliessen.

Neben regelmässigen Online-Austauschen zwischen den europäischen Präsidentinnen fand auch die Präsidentinnenkonferenz in Rom statt. Erstmals wurde die europäische Generalversammlung nach neuen Statuten durchgeführt. Diese verlangen unter anderem eine neutrale Sitzungsleitung. Die Schweizer Vertreterin Myriam

Heidelberger Kaufmann wurde von der Versammlung mit dieser Ehre betraut. Weiterhin beeinflusste der Krieg in der Ukraine die Geschäfte. Durch die anhaltende Solidarität von BPW Europa zur Ukraine fühlten sich die russischen Clubs nicht mehr vertreten, reagierten mit Rückzug und stoppten ihre Beitragszahlungen. Die Generalversammlung beschloss den Ausschluss der verbliebenen drei Clubs in Russland. Nach engagierter Diskussion wurde auch der Club in Yerevan, Armenien, ausgeschlossen, der um sein Überleben kämpft und in einer angespannten finanziellen Lage ist.

BPW Switzerland bildet gemeinsam mit BPW Germany und Austria das DACH-Netzwerk. Jedes zweite Jahr findet eine gemeinsame Konferenz statt. Im Berichtsjahr war BPW Germany die Organisatorin und lud unter dem Thema «Vertrauen – Verbindung – Vielfalt» nach Ulm ein. Früher fanden die Tagungen zumeist rund um den Bodensee statt, so dass sich in erster Linie Ostschweizer Clubs einfanden. Dieses Mal reichten die Schweizer Teilnehmerinnen von A(arau) über Biel-Bienne Glarus, Luzern, Thun, und Wil bis Z(ürich). Zum ersten Mal nahmen unsere Nachbarinnen aus dem neu gegründeten BPW Liechtenstein teil und wurden mit Freude im deutschsprachigen Kreis begrüsst.

Das grösste Highlight im internationalen Kontext war sicherlich der Kongress in St. Kitts & Nevis. BPW Switzerland verfügte über fünf Delegiertenstimmen, die von folgenden Frauen gehalten wurden: Cristina Fasol-Cerutti, Barbara Haller Rupf, Ursula Spleiss, Myriam Heidelberger Kaufmann, Giselle Rufer und Evelyne Wacker. Vor Ort fanden sich zahlreiche weitere interessierte Schweizerinnen, die international netzwerken wollten und dafür in die Karibik reisten. Der Kongress selbst, Details dazu finden sich im Newsletter Februar 2025, ist nicht vergleichbar mit allem, was auf nationaler und europäischer

Ebene erlebbar ist – die Komplexität, die Politik, die Stimmung – next level eben. Es war auch der Kongress, wo Dr. Catherine Bosshart, Club Fribourg, als internationale Präsidentin verdankt und verabschiedet wurde. Das Amt der internationalen Präsidentin ist arbeitsintensiv und äusserst belastend. BPW Switzerland bedankt sich bei Catherine für ihr grosses Engagement für den internationalen Verband.

Einer der Höhepunkte des internationalen Kongresses ist die Wahl des neuen Vorstands. Als neue Präsidentin amtiert Diana Barragan, die vielen Schweizerinnen aufgrund ihres Engagements im Club Genève ein Begriff sein dürfte. Sie wird den Verband unter dem Thema «Inspire, Innovate, Empower, Transform: Together We Shape a Sustainable Future» in den nächsten drei Jahren führen. Unterstützend dazu dienen neben den verabschiedeten Resolutionen auch die ständigen Kommissionen, mit Schweizer Beteiligung. Das SC Legislation wird von der Co-Präsidentin Myriam Heidelberger Kaufmann geführt.

Ebenfalls, und das ist der grösste Teil der internationalen Arbeit, die in der Schweiz stattfindet, traf sich der Ausschuss des ZV zum Thema Internationales regelmässig, um die zahlreichen internationalen Themen zu besprechen und zu multiplizieren.

— Anzeige —

wybernet.ch



Basel  
Bern  
Luzern  
Thurgau  
Zürich

# POLITIK

Jana Fehrensén, Myriam  
Heidelberger Kaufmann

Nehmt das Heft selbst  
in die Hand.



BVG-Reform, Individualbesteuerung und Gewalt gegen Frauen waren die politischen Schwerpunktthemen, denen sich BPW Switzerland neben Equal Pay auf Schweizer Ebene annahm. Und es scheint, es gehe nicht vorwärts!

Per 1. Juli 2024 trat das neue Sexualstrafrecht mit der aktualisierten Definition von Vergewaltigung in Kraft. Neu gilt der Grundsatz «Nein heisst Nein». Obwohl als Zeichen der Ablehnung neben Worten oder Gesten auch der Schockzustand des Opfers, das sogenannte Freezing, gewertet werden, bleibt nach wie vor die Abwehr des Opfers zu beweisen und steht damit im Zentrum und nicht der Übergriff durch den Täter.

Am 22. September 2024 lehnte das Schweizer Stimmvolk die Reform der beruflichen Vorsorge mit 67,13% ab. Diese Reform sah unter anderem vor, kleine Pensen in der beruflichen Vorsorge besser zu stellen. BPW Switzerland

nahm bedauernd zur Kenntnis, dass sogar der kleine Schritt in Richtung Verbesserung der Rentensituation für Kleinverdiener\*innen zu gross war und wuchtig abgeschmettert wurde. Damit verpasste die Schweiz die Chance, diesen Personen ein würdiges Pensionsalter zu ermöglichen und die Politik übergibt die Aufgabe der Wirtschaft, die ihrerseits gefordert ist, die Anstellungsbedingungen anzupassen und so allen Angestellten einen niederschweligen Eintritt in die Pensionskasse zu ermöglichen.

Ebenfalls im September 2024 hat der Nationalrat dem indirekten Gegenvorschlag (Bundesgesetz über die Individualbesteuerung) zugestimmt, die Behandlung der Volksinitiative sistiert bis zum Vorliegen eines Beschlusses zum indirekten Gegenvorschlag und die Frist zur Behandlung der Volksinitiative bis zum 8.3.2026 verlängert. Damit wurden einer Initiative, die Frauen als eigenständige Person ernst nimmt, die Zähne gezogen.

Als Schweizer Verband berufstätiger Frauen, die sich engagieren und Verantwortung übernehmen, werden wir uns weiterhin für gerechte Arbeits- und Lebensbedingungen einsetzen, damit Frauen in allen Lebensabschnitten eigenständige Entscheide für ihr Leben treffen können.



# EQUAL PAY DAY

Brigitte Ramseier

## Es braucht den Equal Pay Day noch!

Der Equal Pay Day ist in der DNA von BPW verankert. BPW setzt alles daran, die berufliche Situation von Frauen zu verbessern. Konkret bedeutet dies, dass BPW Schweiz seit 2009 jedes Jahr auf die unterschiedliche Behandlung von Frauen und Männern bei den Löhnen hinweist. Dazu werden alle Clubs mobilisiert, um zu informieren, zu sensibilisieren und schliesslich die Lohnungleichheit anzuprangern.

Ja, die Kampagnen zum Equal Pay Day sind nach wie vor notwendig. Das zeigt nicht zuletzt der Bericht des Bundesamts für Justiz, der darlegt, dass mehr als die Hälfte der Unternehmen ihre gesetzliche Pflicht nicht wahrnehmen, nur zu deutlich auf.

Der diesjährige Equal Pay Day fiel auf den 15. Februar 2025. Während ein Mann ab dem 1. Januar 2025 entlohnt wird, müssen Frauen in der Schweiz bis zu diesem Tag gratis arbeiten. Der Equal Pay Day und alle unsere BPW-Veranstaltungen in den Regionen machen auf diese Lohnschere aufmerksam.

Viele Anlässe – nicht nur zum 15. Februar – fanden bisher durch die BPW Clubs statt und werden noch stattfinden. Wieder einmal hat uns die Diversität und der Einfallsreichtum unserer regionalen Clubs begeistert. Sie waren auf der Strasse und haben unsere bereits berühmten roten Taschen und Informationen unter die Menschen gebracht, haben Podien, Clubabende und Informationsveranstaltungen organisiert und sich in Podcasts eingebracht.

Für den diesjährigen Equal Pay Day haben wir den Schwerpunkt auf das Thema Zeit als Ressource gelegt. Noch immer sind es die Frauen, die den grössten Anteil an Betreuungsarbeit leisten und als Folge auch mehrheitlich Teilzeit arbeiten. Das schmälert ihre Einkommens- und Karriereaussichten.

«Hast du Zeit?»; ist damit keine rhetorische Frage, sondern bedeutsam, insbesondere für eine berufliche engagierte Frau, die auch eine Familie mit Kindern haben möchte, die sich in der Gesellschaft bzw. in Freiwilligenarbeit engagiert, Angehörige pflegt und dabei auch noch gefordert ist, darauf zu achten, dass sie selbst mental und körperlich gesund bleibt. Auch die Ressource Zeit braucht eine gerechte Verteilung.

**Mehr als die Hälfte der Unternehmen erfüllt die gesetzliche Pflicht zur Lohnanalyse nicht.**

# KAMPAGNE FRAUEN IN DIE CHEFFE-ETAGEN

Sandra Jauslin, Christine  
Megert und Linda Herzog



Das zentrale Thema der 2021 lancierten Kampagne bleibt bestehen: Es braucht mehr Frauen in Führungsgremien, vor allem in Verwaltungsräten und Geschäftsleitungen.

Um den verfassungsrechtlichen Anspruch von gleichem Lohn für gleichwertige Arbeit besser durchzusetzen, müssen Unternehmen mit 100 oder mehr Angestellten seit dem 1. Juli 2020 betriebsinterne Lohngleichheitsanalysen durchführen. Dies ist im Gleichstellungsgesetz (GlG) gemäss Beschluss des Parlaments vom 14. Dezember 2018 festgehalten.

Erinnern Sie sich? In den Jahren 2021 und 2022 erschienen die ersten betrieblichen Lohngleichheitsanalysen in den Medien. Sie präsentierten grossartige Ergebnisse, die suggerierten, dass alles in bester Ordnung sei. Die Differenzen seien so klein, dass sie vernachlässigbar wären. Natürlich war da schon klar, dass wer nichts zu verbergen hat oder solche Analysen als Teil der internen Compliance sieht, die Ergebnisse gerne veröffentlicht und die übrigen Unternehmen da zögerlicher sind.

Allerdings hat auch uns das Ausmass der Verweigerung überrascht. Mehr als die Hälfte der Unternehmen erfüllt die gesetzliche Pflicht nicht. Als mögliche Gründe werden fehlendes Problembewusstsein, fehlendes Wissen über die gesetzlichen Pflichten oder fehlende Sanktionen bei der Nichtumsetzung genannt. Massnahmen ergreifen will der Bundesrat nicht. National- und Ständerat haben bereits mehrere Vorstösse zur Verankerung von Sanktionen im Gesetz zurückgewiesen, auch mit dem Verweis auf die kommende Studie, die nun erschienen ist. Vielleicht helfen Sanktionen das Problembewusstsein zu schärfen und Wissenslücken über die gesetzlichen Pflichten zu schliessen?

2024 hat sich gemäss dem Gender Intelligence Report in den Top-Management Positionen wenig bewegt: Frauen besetzen einen Fünftel der höchsten Positionen, obwohl circa 90% der 1200 befragten Frauen aller Altersgruppen einen beruflichen Anstieg anstreben (Quelle: Advance und Universität St. Gallen, 2024).

Und auch im Sport tut sich was: Seit diesem Jahr gelten in nationalen Sportverbänden Geschlechterquoten, vorgegeben vom VBS. Diese besagen, dass in höchsten Leistungsgremien von Sportverbänden beide Geschlechter mit mindestens 40% vertreten sein müssen. Ein hohes Ziel, über welches wir mit Luana Bergamin und Gabriela Buchs, den Co-Präsidentinnen unserer Kooperationspartnerin «sportif» am 22. August 2024 diskutiert haben. Wir sind unter anderem den Fragen nachgegangen, wie Sportförderung in der Schweiz überhaupt funktioniert, warum Quoten so heiss diskutiert werden, welche positiven Beispiele es gibt und ob Amtszeitbeschränkungen ein Ansatz sind, wie die Quoten erreicht werden können. Am Ende des Gesprächs entstand eine rege Diskussion unter den Teilnehmenden. Wir bedanken uns herzlich bei allen, die jeweils an unseren Online Empowerment-Talks teilnehmen!

Aus dem nach der Delegiertenversammlung neu zusammengesetzten Vorstand hat sich ein Team formiert, welches sich einigt ist: Wir möchten die Empowerment Talks in dieser Form weiterführen; unsere Mitglieder und interessierte Personen mit Inputs versorgen, empoweren und «in Position bringen». Das bereits kommunizierte Dachthema für die diesjährigen Events wird «Leadership und Kommunikation in Krisen» sein.

# ellexx

## Die grösste weibliche Finanzplattform der Schweiz!

Wir stärken Frauen finanziell – mit Wissen, Tools und einer starken Community.

Die ellexx Membership enthält ein Jahr lang:

- ➔ Monatliche Coaching-Sessions zu diversen Finanzthemen
- ➔ Video-Tutorials ohne Bullshit-Jargon zu aktuellen Themen
- ➔ Interaktives Budget Tool, Checklisten und Vertragsvorlagen

**Starte jetzt und bring deine Finanzen aufs nächste Level!**

[www.ellexx.com](http://www.ellexx.com)



## Weiblichkeit & Zyklus Coaching

1:1 Coachings & Beratungen  
Retreats  
Workshops

[www.zyklus-coaching.ch](http://www.zyklus-coaching.ch)

*Nina Köller*  
ZYKLUS COACHING



*Dein Zyklus ist deine geheime Superkraft*

## Ich mache dich sichtbar!

Personalbranding Photography:

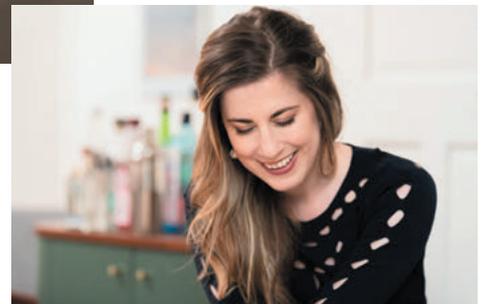
Ausdruckstarke Portraits und Videos mit Konzept für Selbstständige und Unternehmerinnen.

Lass uns ein Kaffee trinken und über deinen visuellen Auftritt sprechen.



**CHRISTINE STRUB**

079 502 59 24 / [mail@christinestrub.ch](mailto:mail@christinestrub.ch) / [christinestrub.ch](http://christinestrub.ch)



# MENTORING

Sandra Jauslin

## Mentoring als USP. Ein starkes Angebot inner- halb des BPW-Netzwerks.



Mentoring ist eines der wirkungsvollsten Instrumente zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung. Unser Netzwerk bietet nicht nur Zugang zu erfahrenen Fach- und Führungspersönlichkeiten in Politik und Wirtschaft, sondern schafft auch einen vertrauensvollen Rahmen für den gezielten Wissens- und Erfahrungsaustausch. Wer Mentoring bei BPW nutzt, profitiert von individueller Unterstützung, erweitert sein berufliches Netzwerk und bringt die eigene Entwicklung gezielt voran.

Besonders erfreulich ist, wie stark das Mentoring innerhalb der BPW-Reihen an Bedeutung gewinnt. Es ist zu einem strategischen Erfolgsfaktor geworden. Für Mitglieder wie auch für unsere Firmenmitglieder. Darin liegt die Chance. Sich gegenseitig zu stärken, Karrieren zu fördern und voneinander zu lernen.

Wir bauen auf bisherigen Erfolgen auf. Zahlreiche Erfolgsgeschichten aus Mentoring-Tandems zeigen, wie wirkungsvoll der persönliche Austausch ist. Die clubübergreifende und nationale Vernetzung wird aktiv gelebt. Mentorinnen und Mentees finden sich mit einer gezielten Themenauswahl über die BPW-Datenbank.

Immer mehr Clubs benennen spezifische Verantwortliche für das Mentoring und verleihen dem Thema damit zusätzliche Struktur und Sichtbarkeit. Auch an Veranstaltungen sensibilisieren wir fortlaufend für die Relevanz und den Nutzen des Mentorings.

Besonders erfreulich ist die Öffnung über den bisherigen Mitgliederkreis hinaus. Firmenmitglieder nutzen das Mentoring-Angebot aktiv. Anfragen erfolgen gebündelt über die Kontaktperson im Zentralvorstand. Die Datenbank dient auch hier als Basis, passgenaue Mentorinnen zu vermitteln.

Ein weiteres Highlight. Auch die LENA-Stipendiatinnen werden während ihrer Ausbildungsschritte von erfahrenen BPW-Mentorinnen begleitet. Eine nachhaltige Kombination aus finanzieller Förderung und persönlicher Entwicklung, die an der Herbstkonferenz oder Delegiertenversammlung mit Stolz jeweils präsentiert wird.

Ein herzliches Dankeschön an alle Mentorinnen für ihre unkomplizierte Bereitschaft, ihr Engagement und den wertvollen Beitrag, Wissen und Erfahrung weiterzugeben. Mentoring schafft vielseitige Synergien, die wir aktiv nutzen und weiter stärken wollen.

Deshalb unsere Einladung an Euch:

- Teilt Eure Erfahrungen mit dem Mentoring.
- Begeistert Kolleginnen für eine Teilnahme.
- Stellt Euch als Mentorin zur Verfügung.
- Ergänzt Euer Kompetenzprofil in der Mitgliederdatenbank.

Ich wünsche Euch viele inspirierende Begegnungen und einen erfolgreichen Entwicklungsweg im BPW-Netzwerk. Bei Fragen kontaktiert mich, Sandra Jauslin.

# MEMBERS FIRMEN- MITGLIEDER

Vera Bender, Andrea Bläsi,  
Sandra Jauslin, Christine  
Megert



Mitglieder gewinnen und halten – das ist zentral für alle BPW Clubs und für uns als BPW Switzerland ebenso. Per 1.1.2024 zählte BPW Switzerland total 1'934 Mitglieder. Das sind 172 weniger als im Vorjahr (und 449 weniger als vor 10 Jahren). Der Fokus unseres Ressorts liegt gemäss Vision des Zentralvorstandes weiterhin darauf, dafür zu sorgen, dass wir als BPW sichtbar sind, unsere Werte leben und diese in die Welt tragen – und auf diese Weise auch Mitglieder gewinnen und halten. Dafür tauschten wir uns in unserem Ressort regelmässig aus und waren in verschiedener Weise aktiv.

## Einzelmitglieder – Frauen, die sich vernetzen, etwas bewegen wollen

Im Oktober 2024 widmete der Zentralvorstand diesem zentralen Thema – Mitglieder gewinnen und halten – die Präsidentinnenkonferenz. Erstmals waren zu diesem Anlass nicht nur (Co-)Präsidentinnen, sondern auch Vizepräsidentinnen und Vorstandsmitglieder, welche sich um Mitgliederakquise und -verwaltung kümmern, eingeladen.

Im Hotel Astoria kamen am 30. November 2024 insgesamt 33 Frauen zusammen, um gemeinsam das Thema anzugehen. Schliesslich muss das Rad nicht neu erfunden werden.

Gemeinsam haben wir gestartet, um in einzelnen Gruppen dann Themen wie:

- Was brauchen wir, um neue Mitglieder anzuwerben?
- Wie können wir Synergien schaffen?
- Wie präsentieren wir uns als Clubs?

und viele weitere zu besprechen und auszutauschen, wie das in den verschiedenen Clubs gemacht wird.

Zentrale Erkenntnisse wurden gesammelt und ausgewertet. Tools oder Infosammlungen, um diese Erkenntnisse in die Clubs zurückspielen zu können, sind zum Zeitpunkt der Berichtslegung (März 2025) in Erarbeitung und werden baldmöglichst zur Verfügung gestellt.

## Firmen- und Kollektivmitglieder – Netzwerke stärken und Synergien nutzen

Wir pflegen die wertvollen Kollektivmitgliedschaften, die den Austausch von Wissen, den Zugang zu Netzwerken und die Schaffung nachhaltiger Synergien fördern.

Zu unseren Kollektivmitgliedern zählen wir:

- Actres: Ein gemeinnütziger Verein, der sich für eine verantwortungsbewusste Wirtschaft einsetzt – mit Fokus auf soziale und ökologische Nachhaltigkeit. Actres unterstützt Aktionär:innen dabei, ihre Verantwortung aktiv wahrzunehmen.
- Rochester-Bern Executive Programs & BPW Switzerland: Eine Partnerschaft im Bereich Weiterbildung, die durch Dozierendenaufträge und vergünstigte Tarife für BPW-Mitglieder wertvolle Vorteile bietet.
- Sporti(f): Das führende Schweizer Frauennetzwerk im Sport, das sich für die Förderung von Frauen in dieser Branche engagiert.

Wir freuen uns, dass wir unsere bestehenden Firmenmitgliedschaften erfolgreich halten und regelmässig im

Austausch stehen, um Frauennetzwerke innerhalb der Unternehmen zu stärken und Mentoring-Programme zu fördern. So beziehen wir die Firmenmitglieder auch immer wieder in unsere Grossveranstaltungen mit ein. Wie beispielsweise an der Delegiertenversammlung 2025 in Basel, wo ein VR-Mitglied einen Input liefert.

Auf diese Firmenmitglieder sind wir stolz:

- Actemium
- Axians
- VBS,
- BKW
- Valiant

## Grosses Engagement in den Vorständen und darüber hinaus – Merci!

Aktives Vereinsleben und das gemeinsame Wirken für unsere Ziele sind nur möglich, weil sich so viele Frauen als (Co-)Präsidentinnen, Vorstandsmitglieder oder in Projekten, Arbeitsgruppen usw. engagieren, ihre ohnehin knappe Zeit einbringen und das BPW-Sein leben! Euch allen – und allen, die als BPW durchs Berufs- und Privatleben gehen oder im Hintergrund für unsere Sache wirken – gilt unser grosser Dank. Weiter so!

— Anzeige —

# bühler ag

So individuell wie Ihr Lebensstil



🏠 Galgenfeldweg 3+5, 3006 Bern

☎ +41 31 340 90 90

🌐 [buehler-kuechen.ch](http://buehler-kuechen.ch)

📷 [buehler\\_kuechen](https://www.instagram.com/buehler_kuechen)



[michellebuehler@buehler-kuechen.ch](mailto:michellebuehler@buehler-kuechen.ch)



**#Powered**  
**ByYour**  
**Energy**



**Women in MINT:  
bei uns die Realität!**

Axians is the ICT brand  
of VINCI Energies

Actemium is the industry brand  
of VINCI Energies

axians



Jobportal

actemium



Jobportal

# YOUNG BPW

Vanessa Orlando

# MINT

Barbara Haller Rupf  
und Myriam Heidelberger  
Kaufmann

Sheerah Kim hat im Juni 2024 ihre Rolle als Young Representative an der Delegiertenversammlung von BPW Switzerland abgegeben. Es konnte keine nahtlose Nachfolge gefunden werden.

Anhand drei Pillars hat Sheerah Workshops und Events für Youngs aus der Schweiz organisiert.

Darunter:

- A – Skills- und Kompetenzen-Training,
- B – Direkte Zusammenarbeit mit BPW Clubs zu Young BPW Events, und
- C – Erfolgreiche Kollaborationen mit anderen Verbänden.

Direkte Zusammenarbeit mit BPW Clubs vor Ort zu Young BPW Events sind sehr gut angekommen und zeigen Erfolge. Es zeigt sich auch, dass YBPW und interessierte Youngs vor allem daran interessiert sind, zu lernen, sich zu entwickeln, und währenddessen sich zu vernetzen. Die Kollaborationen mit anderen Organisationen und Verbänden ist ein Must Have.

Kollaborationen im 2024 haben stattgefunden:

- März 2024, Breakfast Panel zum International Women's Day
- Oktober 2024, RiseUp Summit zu Female Entrepreneurship

BPW Clubs werden gebeten Geburtstage korrekt in der Datenbank zu erfassen, damit die Anzahl Youngs nachvollzogen werden kann. Derzeit (Stand Februar 2025) werden 274 Frauen als YBPW in der Datenbank von BPW Switzerland erfasst. Schliesst man Daten nach 2000 aus liegen wir noch bei 136 Youngs. Schliessen wir auch die über 35-Jährigen aus liegen wir noch bei 107 Youngs. Führend sind BPW Club Bern mit 22 Youngs und Club Zürich mit 15 Youngs (Interessentinnen + Mitglieder). Wir bitten euch die Daten korrekt zu erfassen.

An der Herbstkonferenz 2024 wurde bekanntgegeben, dass sich Vanessa Orlando für den Posten als Young Representative von BPW Switzerland an der DV 2025 zur Wahl stellt. Sie ist derzeit Young Representative von BPW Club Zürich. Vanessa ist mit dem Zentralvorstand bereits aktiv daran ein Nationales Programm für Young BPWs zu schaffen. Bei Vorschlägen, Bedürfnissen oder Anliegen könnt ihr euch gerne direkt an Vanessa Orlando wenden: [vanessa.orlando@bpw.ch](mailto:vanessa.orlando@bpw.ch)

Das Jahr 2024 war im MINT-Bereich ein Übergangsjahr, in welchem die Zuständigkeiten im Zentralvorstand wechselten und die Ziele neu definiert wurden.

MINT – Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften, Technik – ist für BPW ein wichtiger Bereich, weil hier:

- Frauen insbesondere in der Schweiz und DACH-Region kulturell bedingt untervertreten sind
- Im Vergleich höhere Saläre bezahlt werden als im schweizerischen Durchschnitt
- Gerade in Zeiten der Digitalisierung, wo künstliche Intelligenzen auch dazu verwendet werden, Misogynie zu unterstützen, ist es zwingend nötig, dass sich Frauen engagieren.
- Gendermedizin, ein wichtiger Zweig der Medizinforschung, kommt nur zum Fliegen, wenn sich Frauen dafür und darin engagieren.

Der ZV hat entschieden, im MINT-Bereich aus Ressourcengründen keine eigenen Angebote zu lancieren, sondern sich auf die Vernetzung und Partnerschaften zu fokussieren. Die rege Diskussion anlässlich der Herbstkonferenz zeigte, dass ein Interesse am Thema und insbesondere in der Vernetzung der MINT-BPW besteht.

So wurden die Fühler zu potenziellen Partnerinnen und Partnern ausgestreckt. Bereits in Kontakt stehen wir mit Zonta, die durch ihren Prix Zonta alle zwei Jahre eine Schweizer Forscherin auszeichnen. Im Berichtsjahr kamen Kontakte zu Women in Tech zu Stande, die uns wertvoll für eine zukünftige Zusammenarbeit erscheinen. Die Ziele und Zielgruppen wie die Vernetzungs- und Schulungsangebote von Women in Tech decken sich mit der entsprechenden Zielgruppe von BPW Switzerland. Nächste Schritte folgen anlässlich der DV 2025 von BPW Switzerland.

# ZENTRALVORSTAND UND KOMMISSIONEN

## ZENTRALVORSTAND

### **Sandra Jauslin**

*Co-Präsidentin*

sandra.jauslin@bpw.ch

### **Myriam Heidelberger Kaufmann**

*Co-Präsidentin*

myriam.heidelberger@bpw.ch

### **Vera Bender**

vera.bender@bpw.ch

### **Jana Fehrensens-Valentova**

jana.fehrensens@bpw.ch

### **Barbara Haller Rupf**

barbara.haller@bpw.ch

### **Christine Megert-Karlen**

christine.megert@bpw.ch

### **Vanessa Orlando**

vanessa.orlandoi@bpw.ch

## JURISTISCHE KOMMISSION

### **Liliane Kobler**

*Präsidentin*

liliane.kobler@gmx.net

## GESCHÄFTSSTELLE

### **Brigitte Ramseier**

*Co-Geschäftsführerin*

brigitte.ramseier@bpw.ch

### **Linda Herzog**

*Co-Geschäftsführerin*

Linda.Herzog@bpw.ch  
(bis 30.06.25)

### **Sarah Roth**

*Co-Geschäftsführerin*

sarah.roth@bpw.ch  
(ab 01.09.25)

### **Britta Müller**

*LENA-Stipendium*

britta.mueller@bpw.ch



# BPW-CLUBS



## CLUB AARAU

44 Mitglieder  
**Erika Koller**  
*Präsidentin*  
[www.bpw-aarau.ch](http://www.bpw-aarau.ch)



## CLUB BADEN

49 Mitglieder  
**Steffi Kessler**  
*Präsidentin*  
[www.bpw-baden.ch](http://www.bpw-baden.ch)



## CLUB BASEL

48 Mitglieder  
**Monika von Frankenberg**  
*Co-Präsidentin*



**Stefanie Weber**  
*Co-Präsidentin*  
[www.bpw-basel.ch](http://www.bpw-basel.ch)



## CLUB BASELSTADT

30 Mitglieder  
**Angela Kienle**  
*Co-Präsidentin*



**Carmen Tanner**  
*Co-Präsidentin*  
[www.bpw-baselst.ch](http://www.bpw-baselst.ch)



## CLUB BASELSTADT

30 Mitglieder  
**Angela Kienle**  
*Co-Präsidentin*



**Carmen Tanner**  
*Co-Präsidentin*  
[www.bpw-baselst.ch](http://www.bpw-baselst.ch)

## CLUB BERN

169 Mitglieder  
**Anaël Jambers**  
*Co-Präsidentin*



**Gabriela Köhli**  
*Co-Präsidentin*  
[www.bpw-bern.ch](http://www.bpw-bern.ch)



## CLUB BIEL/BIENNE

44 Mitglieder  
**Valerie Gimmel**  
*Co-Präsidentin*



**Sabine Kronenberg**  
*Co-Präsidentin*  
[www.bpw-bielbienne.ch](http://www.bpw-bielbienne.ch)



## CLUB CHUR

46 Mitglieder  
**Ruth Nieffer**  
*Co-Präsidentin*



**Natascha Wagener**  
*Co-Präsidentin*  
[www.bpw-chur.ch](http://www.bpw-chur.ch)



## CLUB DAVOS KLOSTERS

49 Mitglieder  
**Lydia Buchli Stolz**  
*Präsidentin*  
[www.bpw-davosklosters.ch](http://www.bpw-davosklosters.ch)





## CLUB ENGIADINA

62 Mitglieder

**Cristina Fasol Cerutti**

*Co-Präsidentin*



**Nicole Pampel**

*Co-Präsidentin*

[www.bpw-engiadina.ch](http://www.bpw-engiadina.ch)



## CLUB FRAUENFELD

49 Mitglieder

**Cinzia De Martin Bär**

*Co-Präsidentin*



**Regina Woelky**

*Co-Präsidentin*

[www.bpw-frauenfeld.ch](http://www.bpw-frauenfeld.ch)



## CLUB FRIBOURG-FREIBURG

29 Mitglieder

**Eva Marco**

*Co-Präsidentin*



**Pilar Mauricio**

*Co-Präsidentin*

[www.bpw-fribourg.ch](http://www.bpw-fribourg.ch)



## CLUB GENÈVE

14 Mitglieder

**Florence Anglès**

*Präsidentin*

[www.bpw-geneve.ch](http://www.bpw-geneve.ch)



## CLUB GLARUS

32 Mitglieder

**Petra Zentner-Erni**

*Präsidentin*

[www.bpw-glarus.ch](http://www.bpw-glarus.ch)

## CLUB INTERLAKEN-OBERHASLI

29 Mitglieder

**Michèle Oehri**

*Co-Präsidentin*



**Priska Michel**

*Co-Präsidentin*

[www.bpw-interlaken-oberhasli.ch](http://www.bpw-interlaken-oberhasli.ch)



## CLUB JURA

29 Mitglieder

**Elodie Schaller**

*Präsidentin*

[www.bpw-jura.ch](http://www.bpw-jura.ch)



## CLUB KREUZLINGEN

44 Mitglieder

**Evelyn Mauch**

*Präsidentin*

[www.bpw-kreuzlingen.ch](http://www.bpw-kreuzlingen.ch)



## CLUB LAKE GENEVA

34 Mitglieder

**Ruth Kearns Wollmann**

*Co-Präsidentin*



**Claire Sherwood**

*Co-Präsidentin*

[www.bpw-lakegeneva.ch](http://www.bpw-lakegeneva.ch)



## CLUB LENZBURG

76 Mitglieder

**Linda Herzog**

*Co-Präsidentin*



**Christine Ziegler**

*Co-Präsidentin*

[www.bpw-lenzburg.ch](http://www.bpw-lenzburg.ch)





## CLUB LUZERN

97 Mitglieder  
**Nicole Christmann-Schiess**  
*Präsidentin*  
[www.bpw-luzern.ch](http://www.bpw-luzern.ch)

## CLUB RAPPERSWIL

30 Mitglieder  
**Anna Heusser**  
*Co-Präsidentin*



## CLUB NEUCHÂTEL

26 Mitglieder  
**Medea Daria Lopetuso**  
*Co-Präsidentin*

## CLUB SCHAFFHAUSEN

57 Mitglieder  
**Beatrix Schilling**  
*Co-Präsidentin*



**Chiara Rizzelli**  
*Co-Präsidentin*  
[www.bpw-neuchatel.ch](http://www.bpw-neuchatel.ch)

**Sandra Zimmermann**  
*Co-Präsidentin*  
[www.bpw-schaffhausen.ch](http://www.bpw-schaffhausen.ch)



## CLUB OBERAARGAU

37 Mitglieder  
**Barbara Riser**  
*Präsidentin*  
[www.bpw-oberaargau.ch](http://www.bpw-oberaargau.ch)

## CLUB SOLOTHURN

51 Mitglieder  
**Ingrid Spit Hofer**  
*Präsidentin*  
[www.bpw-solothurn.ch](http://www.bpw-solothurn.ch)



## CLUB OBERTHURGAU

22 Mitglieder  
**Melanie Zellweger**  
*Präsidentin*

## CLUB ST. GALLEN/ APPENZELL

39 Mitglieder  
**Alexandra Köppel**  
*Präsidentin*  
[www.bpw-stgallen.ch](http://www.bpw-stgallen.ch)



## CLUB OB-NIDWALDEN

55 Mitglieder  
**Franziska Auderer-Reinhard**  
*Präsidentin*  
[www.bpw-ownw.ch](http://www.bpw-ownw.ch)

## CLUB THUN

71 Mitglieder  
**Michelle Dummermuth**  
*Co-Präsidentin*



## CLUB OLTEN

56 Mitglieder  
**Gisela Kamber**  
*Co-Präsidentin*

**Jacqueline Frei**  
*Co-Präsidentin*  
[www.bpw-thun.ch](http://www.bpw-thun.ch)



**Wiebke Steinfeldt**  
*Co-Präsidentin*  
[www.bpw-olten.ch](http://www.bpw-olten.ch)



## CLUB TICINO

70 Mitglieder  
**Maria De Pascale**  
Co-Präsidentin



**Angelica Morrone**  
Co-Präsidentin  
[www.bpw-ticino.ch](http://www.bpw-ticino.ch)



## CLUB URI

60 Mitglieder  
**Linda Bissig**  
Co-Präsidentin



**Jenny Walker**  
Co-Präsidentin  
[www.bpw-uri.ch](http://www.bpw-uri.ch)



## CLUB VAUD

22 Mitglieder  
**Sandrine Cogne**  
Präsidentin



## CLUB WIL

50 Mitglieder  
**Evelyne Wacker**  
Co-Präsidentin



**Milly Adriane Zirker**  
Co-Präsidentin  
[www.bpw-wil.ch](http://www.bpw-wil.ch)

## CLUB WINTERTHUR

40 Mitglieder  
**Christiane Fetscher**  
Co-Präsidentin



**Manuela von Ow**  
Co-Präsidentin  
[www.bpw-winterthur.ch](http://www.bpw-winterthur.ch)



## CLUB ZOFINGEN

49 Mitglieder  
**Simone Duarte**  
Co-Präsidentin



**Pamela Ravasio**  
Co-Präsidentin  
[www.bpw-zofingen.ch](http://www.bpw-zofingen.ch)



## CLUB ZÜRICH

161 Mitglieder  
**Sheerah Kim**  
Co-Präsidentin



**Zsuzsanna Landolf**  
Co-Präsidentin  
[www.bpw-zuerich.ch](http://www.bpw-zuerich.ch)



# CLUB AARAU

## #FRAUENpower@BPWAarau

«Inspiration Innovation Empowerment Transformation» Mutige Schritte und zielgerichtete Veränderungen sind nötig, um die Komfortzone zu verlassen – besonders in global herausfordernden Zeiten. Das Jahresprogramm stand ganz unter dem Motto «FRAUEN – keine Grenzen setzen» und zeigte beeindruckend, wie engagierte Frauen unseren Club stärken können. Ziel war es, Frauen zu inspirieren, Innovationen zu fördern, sie zu befähigen und nachhaltige Veränderungen anzustossen.

Ein Höhepunkt war das **Business-Speed Dating**, moderiert von Silvia Beer, Expertin für Webdesign, Social Media und Marketing, das mit grosser Begeisterung angenommen wurde und kreative Geschäftsideen hervorbrachte. Inspirierend war auch der Vortrag der Gründerin des Recycling-Paradies Karin Bertschi, die uns mit ihrer Leidenschaft für Kreislaufwirtschaft beeindruckte. Sie sagt, **es braucht ein Umdenken aller Akteur\*innen** und weiss, wovon sie spricht. Sie sprach mit uns darüber, warum Kinder unbedingt früh für Nachhaltigkeit

sensibilisiert werden müssen und es für sie eine Herzensangelegenheit ist, sich täglich dafür einzusetzen. Barbara Zehnder, Mitgründerin und Inhaberin, Coach und Trainerin stellte uns ihr Buch über Business-Etikette **Meeting, Dining, Dress-Codes** vor – eine Mischung aus hilfreichen Regeln und aktuellen Trends, die für professionelles Auftreten unerlässlich sind. Silvia Beer begleitete die Teilnehmerinnen bei ihren ersten Schritten in die Welt der digitalen Vernetzung und **Social Media**. Sarah Thueler, Grafik- und Branddesignerin und **digitale Nomadin**, inspirierte uns mit persönlichen Einblicken in ihren flexiblen Arbeitsalltag, Co-Working und Organisation unterwegs. Ein Besuch im **Emma Kunz Zentrum** bot ein Erlebnis voller Ruhe und Inspiration, geprägt von Emma Kunz' beeindruckendem Lebenswerk als Forscherin und Heilpraktikerin. Anahi Anaís Cardona, Expertin für Kunstgeschichte und Kulturmanagement führte uns in die Verbindung von **Kunst und Geschichte**, mit faszinierenden Beispielen wie der Statue «The Fairless Girl» – ein Symbol für den Kampf gegen die männerdominierte Wirtschaftswelt. Den Jahresabschluss bildete die Weihnachtsfeier mit Führung in der Schlosstmühle Aarau, wo altes Handwerk und im Anschluss ein geselliges Fondue im Chalet-Ambiente die Teilnehmerinnen begeisterte. Der krönende Abschluss des Clubjahres war die **BPW Kerzenlichtfeier** mit Teilnehmerinnen unserer Schwesternclubs Oberaargau, Olten und Zofingen. Unter dem Motto «Inspiration, Innovation, Empowerment und Transformation» feierten wir gemeinsam unsere Wurzeln und Ziele – besonders wichtig in dieser herausfordernden Zeit. Das Referat von Elsbeth Kirchhofer, Gründerin und Geschäftsführerin, passte perfekt dazu: Es zeigte, wie gelebte **Diversität** Mehrwerte und nachhaltige Erfolge schaffen kann, obwohl sie häufig polarisiert und in den Hintergrund gerät.

Rückblickend ein #powervolles  
Clubjahr mit #FRAUENpower  
@BPWAarau



# CLUB BADEN

## Jahresmotto «WERT-voll»: Der Equal Pay Day beim BPW Club Baden

Unser 2024/25er Jahresmotto «WERT-voll» passte ideal zu unserer Equal Pay Day-Veranstaltung: HR-Verantwortliche grosser Firmen diskutierten im Kurtheater Baden, wie faire Löhne gelingen – und warum Gleichstellung mehr als Geld bedeutet.



## Viele Highlights

Ein spannendes Jahr beim BPW Club Baden liegt hinter uns – geprägt von aktiven und vielen Mitgliedern, neuen Interessentinnen, starken Netzwerken und einem vielfältigen Programm inspirierender Themenabende. Ein Highlight: die Veranstaltung zum Equal Pay Day, organisiert im Foyer des Kurtheaters Baden, moderiert von der bekannten Allrounderin Monika Schärer, mit freundlicher Unterstützung des BPW Clubs Zürich und sehr gut besucht von einem breiten Publikum.

## Lösungen für Lohngleichheit

Im Zentrum stand die Frage, wie Lohngleichheit in Unternehmen gelingt. Auf dem Podium diskutierten Nicole Kamm Steiner (Country HR ABB Schweiz), Carina Deparade (Co-Country People & Culture Manager, IKEA Schweiz) und Olivier Funk (Head HR Talent & Development, Schindler Aufzüge AG) offen über Herausforderungen – und Lösungen. «Männer machen beim Bewerbungsgespräch den Gorilla – Frauen nicht», so Funk. Selbstbewusstsein zahlt sich aus – doch es sagt nichts über Qualifikation aus.

Darum setzen Firmen auf Struktur: IKEA nutzt standardisierte Lohnbänder, ABB fragt nicht mehr nach dem bisherigen Gehalt, Schindler setzt auf ein Mehraugenprinzip. Aurel Hosennen von der Stiftung EDGE hatte im Einführungsreferat denn auch betont: «Lohnanpassungen allein reichen nicht – es braucht Strategie.»

## Gleichstellung mehr als Bezahlung

Gleichstellung ist mehr als Bezahlung. Flexibilität wird wichtiger. «Lohn ist ein Gesamtpaket», so Nicole Kamm Steiner. Teilzeit, Jobsharing und transparente Entwicklung gehören dazu. Vorbilder wie Carina Deparade zeigen: Karriere und Privatleben müssen kein Widerspruch sein, so teilt sie sich ihren Kaderjob mit einer Kollegin.

Der BPW Club Baden setzt sich nachhaltig für Chancengleichheit ein – nicht nur am Equal Pay Day. Besonders freuen wir uns daher über unseren starken Zuwachs von acht neuen Mitgliedern im Jahr 2024!

# CLUB BASEL

## Zusammen mehr erreichen! Die Köpfe hinter unserem Netzwerk.

2024 haben wir in unseren monatlichen Newsletter die Rubrik «5 Fragen an ...» ein Clubmitglied eingeführt und so interessante Einblicke über unsere Mitglieder erhalten.

### Kornelia Schultze – BPW Mitglied seit 30 Jahren – hat unsere 5 Fragen im September beantwortet.

Sie ist seit 1994 Mitglied im BPW Club Basel. Kornelia ist seit zwei Jahren pensioniert. In einem kleinen Pensum ist sie immer noch verantwortlich für die Sozialberatung in Riehen. Kornelia hatte die grosse Chance, eine Mitarbeiterin über BPW Club Basel zu finden. Als junge Mutter hatte sie 1996 eine Ausbildung im IT Bereich gemacht, um anschliessend Frauen die PC Welt in Kursen näher zu bringen. Diese Chance hatte sie, weil eine BPW sie dazu animiert hat. Was macht sie viel zu selten? Aquarellieren.

Networking Apéro

Kornelia Schultze



Mitgliederversammlung

Frauen in der Politik

## Lunch on tour – wir erkunden Basels Gastronomie

Netzwerken, sich beim Essen über aktuelle Themen austauschen und sich gegenseitig besser kennenlernen sind die Hauptziele der BPW-Lunches.

## After Work Networking Apéro

Wir haben uns an vier Terminen zu einem Netzwerk-Apéro getroffen, um wertvolle Kontakte zu vertiefen.

## Neujahrsanlass: Wohin weht der Immobilienwind

Die BPW Co-Präsidentin und Inhaberin der Firma ImmoZebra, Deborah Schorn, begrüsst zum neuen Jahr mit einem Jahresrückblick durch die Immobilienbrille. Sie gewährte einen kurzen Einblick in die Turbulenzen des Jahres 2023, wie sich durch die wirtschaftlichen Entwicklungen auch der Immobilienmarkt veränderte und was die Prognosen im neuen Jahr sind.

## 76. Mitgliederversammlung

Wahlen, Verdankungen und ein Jahresrückblick wurden abgehalten. Die Co-Präsidentin Deborah Schorn wurde nach drei Jahren mit Dank verabschiedet. Es wurde auch über die Suche nach engagierten Mitgliedsfrauen für die Vorstandsarbeit und Veranstaltungen diskutiert. An diesem Abend konnten fünf neue Mitglieder mit einer gelben Rose begrüßt werden.

## BPW Kultur: photo basel 2024

An der Führung, die unser Mitglied Marianne Grob alljährlich für unseren Club organisiert, waren 12 Teilnehmerinnen anwesend. Nach einem sehr spannenden Rundgang durch die Ausstellung wurden wir kulinarisch verwöhnt.

## Frauen in der Politik

Lohnt es sich politisch aktiv zu sein? Ein herzliches Dankeschön an Andrea Elisabeth Knellwolf, Mitglied des Grossen Rats in Basel, die diese und weitere Fragen in inspirierender Atmosphäre mit 12 Teilnehmerinnen diskutiert hat.

## Weihnachtessen mit Kerzenlichtfeier im St. Alban Stübli

Wir liessen das Jahr ausklingen mit einem fantastischen Weihnachtessen und der traditionellen BPW Kerzenlichtfeier. Dabei wurde jede der 12 Teilnehmerinnen beim Anzünden der verschiedenen symbolischen Kerzen einbezogen.

# CLUB BASELLAND

## 20 Jahre BPW Baselland

Dieses Jahr feierten wir das 20-jährige Bestehen des BPW Clubs Region Baselland – heute BPW Club Baselland – mit einem tollen Anlass in Pratteln.



## Jubiläumsfeier

Am 8. November feierten wir mit einem Partneranlass zwei Jahrzehnte BPW Baselland. Unser Club wurde 2004 von drei couragierten Frauen gegründet und ist heute ein attraktiver Verein, in dem berufstätige Frauen zusammenkommen und sich vernetzen und engagieren. Zunächst besichtigten wir im Schloss Pratteln eine Kunstaussstellung unseres Mitglieds Evelyn Dönicke. Danach führte uns ein kurzer Fussmarsch ins Restaurant Höfli, wo wir bei einem Apéro einen ersten musikalischen Leckerbissen des Steiner Duos geniessen konnten. Danach folgte ein fantastisches dreigängiges Gourmet-

dinner. Dazwischen wurden wir unterhalten von spannenden Anekdoten von zwei Gründerfrauen von BPW BL und weiteren musikalischen Darbietungen des Steiner Duos.

## Weitere Anlässe

Ein Höhepunkt im Jahr 2024 war eine mit dem Kiwanis Club gemeinsam organisierte Führung in der Stadtgärtnerei. Dies erlaubte sowohl ein Netzwerken mit einer anderen Frauenorganisation als auch Spannendes zur Stadtgärtnerei kennenzulernen.

Ein toller Anlass war auch die Führung durch das Theater Basel, an dem viele Mitglieder hinter die Bühne blicken und unendlich viele verzweigte Gänge und Stockwerke mit ihren Ateliers und Werkstätten durchlaufen und besichtigen konnten.

Ein anderer kultureller Anlass, der viel Publikum hatte, war die Lesung mit Franziska Trenkle aus Basel. Sie führte uns durch eine abwechslungsreiche Lesung aus ihren Werken.

Auch war wieder eines unserer Mitglieder aktiv: Dr. Anke Randegger, Apothekerin und selbständig als Workshopleiterin für selbstgemachte Naturkosmetik, gab uns einen Kurs über natürliche Lippenpflege. Am Ende hatte jede Teilnehmerin ihren selbst hergestellten Ringelblumen-Lippenstift in der Hand.

Zwei After-Work-Apéros, welche ebenfalls gut besucht wurden, rundeten das Angebot ab.

# CLUB BERN

## Voller Engagement und Begegnungen

2024 war für den BPW Club Bern ein engagiertes, lebendiges und inspirierendes Jahr. Es stand im Zeichen von einem Wechsel im Präsidium und abwechslungsreichen Clubabenden. Neue Formate entstanden und bereichern das Netzwerk. Als Co-Präsidentinnen schätzen wir besonders die Energie und Offenheit, mit der unser Club lebt. Unser zentrales Anliegen bleibt die Förderung von Gleichstellung und Chancengleichheit. Dieses Ziel verfolgen wir mit Herzblut, Sachverstand und – nicht zuletzt – einer guten Portion Teamgeist.

## Berufliche Vorsorge – ein oft unterschätztes Thema

Equal Pay ist nach wie vor ein zentrales Thema unserer Arbeit. Denn faire Löhne sind nicht nur eine Frage der Gerechtigkeit, sondern auch eine Grundlage für die berufliche Vorsorge. 2024 haben wir diesen Zusammenhang bewusst in den Fokus gerückt.

Unsere Arbeitsgruppe organisierte zwei öffentliche Foren rund um das Tool «Cash or Crash» von *alliance f.* Es zeigt auf, wie Lebensentscheidungen – etwa Teilzeitarbeit, Weiterbildung oder Kinder – die finanzielle Zukunft beeinflussen. Die Rückmeldungen waren klar: Einfache Tools, klare Infos und ehrliche Gespräche helfen, Weichen bewusster zu stellen.

## VereinBAR – wo Vereinbarkeit konkret wird

Im Kulturlokal **ONO** wurde es persönlich: Unsere VereinBAR widmete sich dem Thema «**Vereinbarkeit von Familie, Karriere und Politik**». Mit Nationalrätin Christine Badertscher (Grüne) und alt Stadträtin Vivianne Esseiva (FDP) waren zwei starke Stimmen aus der Praxis dabei – beide BPW-Mitglieder, beide Mütter, beide mit viel Erfahrung.

Das Gespräch zeigte, wie unterschiedlich Lebenswege sein können – und wie wichtig gemeinsame Lösungen sind. Es wurde offen gesprochen, gelacht und auch mal nachgehakt. Genau so, wie wir uns den Austausch wünschen.

## Ein Netzwerk, das trägt

Was uns bei BPW Bern besonders bewegt, ist die gegenseitige Unterstützung: Wir lernen voneinander, geben Erfahrungen weiter, öffnen Türen. Ob am Clubabend, bei weiteren Veranstaltungen oder bei einem Kaffee in ruhigen Momenten – die Verbundenheit ist spürbar.

### Für uns ist klar:

Frauenförderung braucht Haltung, Engagement – und manchmal auch einen guten Kaffee.



# CLUB BIEL/BIENNE

## Neues wagen, Gemeinschaft stärken – Unser BPW-Jahr 2024

2024 stand für den BPW Club Biel-Bienne im Zeichen von Sichtbarkeit, Partizipation und mutigen Schritten in eine neue Clubkultur – getragen von einem starken Team und offenen Ohren.

Nach einem intensiven Restrukturierungsjahr 2023 haben wir 2024 genutzt, um neue Formate zu etablieren, bestehende Verbindungen zu festigen und den Generationendialog zu stärken. Besonders sichtbar wurde das beim Equal Pay Day am 15. Februar. Mit roten Tischen, Social-Media-Aktionen und einem Wunschstand setzten wir ein kreatives Zeichen für Lohngleichheit – und gewannen neue Interessierte für unseren Club.

Auch kulturell war einiges los: Unsere Kerzenlichtfahrt mit winterlicher Schifffahrt und Fondue brachte nicht nur Gemütlichkeit, sondern auch viele neue Gesichter an den Tisch. Die Veranstaltung war innerhalb weniger Tage ausgebucht – ein starkes Signal.

Mitglieder wie Gina Vezzini haben 2024 frischen Wind in die Clubarbeit gebracht. Ob über Social Media, Young-Projekte oder einfach durch neue Impulse in der Organisation – der Generationenwechsel wird gelebt. Unsere digitale Kommunikation wurde modernisiert, die Club-Anlässe diverser und zugänglicher.

Die Mitgliederversammlung im März bestätigte den eingeschlagenen Weg. Neue Ideen wie das Format Dinner @Home – bei dem Mitglieder kochen und der Erlös einem sozialen Projekt zugutekommt – zeigen: Gemeinschaft funktioniert auch unkompliziert, herzlich und mit Wirkung.



# CLUB CHUR

## Höhepunkte und eine stetige Herausforderung

Mit dem Equal Pay Day und dem Regionalanlass «Erlebnis Chur» setzte BPW Chur 2024 starke Akzente. Trotz scheinbar richtigem Themenangebot blieb die Teilnahmezahl bei Clubanlässen jedoch niedrig. Der Vorstand will Ursachen und neue Wege diskutieren.



Brigit Pedolin, Gabriela Medici (SBG),  
Bettina Gysin, Foto: zVg

## Highlights

Unsere Mitglieder Bettina Gysin und Brigit Pedolin haben mit grossem und verdankenswertem Engagement den Equal Pay Day nach Jahren wieder bei BPW Chur auf die Agenda gebracht und einen spannenden Anlass zum Thema BVG und Renten organisiert. Rund 50 Personen sind der Einladung gefolgt: Nach dem Inputreferat seitens Graubündner Kantonalbank stellten sich Gabriela Medici, Schweizerischer Gewerkschaftsbund, und Laura Oesch, Bündner Grossrätin GLP, der Diskussion.

Der Regionalanlass «Erlebnis Chur: entdecken und geniessen» gehörte definitiv zu den Highlights. Der Club Chur übernahm spontan dessen Organisation, nachdem sich der verantwortliche BPW Club Rheintal per Ende 2023 aufgelöst hatte. Bei bestem Spätsommerwetter erschlossen die Teilnehmerinnen mittels drei unterschiedlicher Führungen die Ecken und Winkel der Altstadt, um dann in der KostBar zum gemeinsamen Abendessen wieder zusammenzufinden. Eingeladen waren auch Mitglieder des neu gegründeten Club Liechtenstein, der als Teil der Gruppe BPW Südostschweiz unser regionales Netzwerk ergänzt.

## Lowlights

Die Teilnehmerinnenzahl an den meisten Anlässen ist aus Sicht des Vorstandes enttäuschend niedrig. Die Organisation der Events ist zeit- und arbeitsaufwendig, die eingeladenen Referentinnen und Referenten tragen vor kleinem Publikum vor. Das wirft Fragen auf. Eine Mitgliederumfrage im Sommer ergab zwar ein zustimmendes Bild zur Themensetzung und Art der Anlässe. Trotz dieser Rückmeldungen blieben die Besuchszahlen meistens tief. Der Vorstand stellt diesen Umstand an der 37. GV zur Diskussion und erhofft sich Impulse aus den Reihen der Mitglieder.

## Ausblick

Die Herausforderung der mässigen Beteiligung verbunden mit der Idee des Networkings wird den Vorstand im Jahr 2025 weiter beschäftigen. Nicht nur der Vorstand, sondern der Club Chur als Ganzes muss sich mit dem Daseinszweck auseinandersetzen und eine konstruktive Diskussion über Commitment und Mitwirkung führen, um für bestehende und neue Mitglieder attraktiv zu bleiben.



Teilnehmerinnen  
Regionalanlass Südostschweiz, Foto: Yvonne Bollhalder

# CLUB DAVOS KLOSTERS

## Das Jahr 2024 setzten wir unter das Motto neue Berufsbilder, neue Technologien, KI

Am 10. Januar 2024 starteten wir unser BPW-Jahr in Klosters. Fabian Egger – schweizweit bekannt als «der Praktikant» erzählte uns blondgefärbt mit viel Schwung und Enthusiasmus von seinem Tik-Tok-Alltag.

Er produziert jeden Tag neue Videos und erzählt von seinen Abenteuern in der Schweiz. Nach einiger Zeit ist es Knochenarbeit Neues und Spannendes zu finden. Für 360 Produktionen pro Jahr muss man stetig auf Achse sein.

KI – was kann sie, was nicht. Daniela Suter vom LAB 42 führte uns im Juni durch die künstliche Wirklichkeit. Sie erklärte uns Herkunft, Aufbau, Möglichkeiten, aber auch Gefahren der künstlichen Intelligenz. KI wird uns in den nächsten Jahren noch viel mehr begleiten, als sie es

jetzt schon tut. Als Abschlussveranstaltung des KI-/Technojahrs organisierten wir im Januar 2025 noch eine Anwenderveranstaltung. Heidi Leemann vom Club Chur half uns dabei künstlich Bilder, Songs und natürlich professionelle Texte zu kreieren.

Am 19. Januar 2024 durften wir wieder am World Economic Forum teilnehmen. Um 20 Frauen folgten der Einladung und genossen die besondere Stimmung am Annual Meeting.

Am Valentinstag trafen wir uns zur Kerzenlichtfeier im von Sprecher-Haus am Davoser See. Geplant war ein Schneeminigolf-Event, aber die Temperaturen machten nicht mit. Angelehnt an die Raunächte-Tradition verbrannten wir unter einem wunderschönen Sternenhimmel Zetteli für unsere BPW-Schwesterclubs rund um die Welt und wünschten ihnen alles Gute.

Unter dem Motto «Periodenarmut und Zyklus-Reichtum» fand ein gut besuchter Anlass zum Internationalen Tag der Frau statt. Mit Gesang und typischem Essen aus dem südlichen Afrika verbrachten wir einen lehrreichen Abend. One planet sustainable wurde zu unserem neuen Spendenprojekt. Unser beendetes Spendenprojekt mit BPW Nigeria wurde am Weltkongress in St. Kitts mit einem Award ausgezeichnet.

Als Betrieb in unserer Region stand der Marchthäller Klosters auf dem Programm. Verschiedene Anbieter betreiben einen Marktstand mit selbstgemachten lokalen Produkten – zusammen bilden sie den Marktkeller in Klosters. Das Lokal wird von Bettina Schupp – einer ehemaligen BPW Zürich – unentgeltlich zur Verfügung gestellt.

And the Oscar goes to... Michaela für die Organisation und für den superfeinen Apéro im Garten der Sport Lodge.

Franziska von Arb führte uns am 04. August hinter die Kulissen von Klosters Music. Das Konzert des City Light Symphony Orchestra riss uns alle mit. Die Musik aus den oscarprämierten Filmen begeisterte uns alle.

Elvira Zach und Conny Greiner hielten ihre Einführungsreferate und erzählten von ihren bewegten Leben.

Vom 17.–21. November 2024 fand der BPW-Weltkongress in St. Kitts & Nevis in der Karibik statt. Judith, Anemieke, Elvira und Lydia reisten an den Weltkongress. Yes – we can do it. Wir haben eine Vision für 2030!

Der Vorstand kocht traditionell im November zugunsten des Spendenprojekts. Am 13. November liessen sich 21 Frauen in Anlehnung an den Weltkongress karibisch bekochen. Wieder kam ein grosser Geldbetrag für unser Projekt zusammen. Elsbeth ersteigerte das Überraschungsgeschenk, das wir aus St. Kitts mitbrachten.

Den Abschluss feierten wir am 4. Dezember 2024 mit einem Weihnachtsessen im Höhwald in Klosters. Als alleinige Gäste im gemütlichen Restaurant mit dem offenen Feuer kam bereits Weihnachtsstimmung auf. Verblüffte, überraschte und auch erfreute Gesichter gab es nach der Verteilung der mitgebrachten Weihnachtspäckli.



# CLUB ENGIADINA

## 20 Jahre BPW Club Engiadina – Ein starkes Netzwerk mit klarer Vision.

Am 4. Juli 2024 feierte der Club BPW Engiadina sein 20-jähriges Bestehen – ein Meilenstein für den regionalen Ableger der internationalen Business and Professional Women (BPW) Organisation.

«**20 Jahre bist du nun jung. Und wie bist du gewachsen!**», begann Plattner-Gerber ihre Ansprache – mit spürbarem Stolz über die Entwicklung eines Netzwerks, das 2004 mit 18 Frauen begann und heute 66 zählt. Statt in Erinnerungen zu schwelgen, richtete sie den Blick entschieden nach vorne: auf Werte, auf Visionen und auf die gemeinsame Zukunft.

### Freundschaft ohne Vorurteile

Zentraler Bestandteil des Abends, den wir im neu eröffneten Hotel Maistra 160 in Pontresina feiern durften, war eine Reflexion des aktuellen Mission Statements des Clubs – einer Art Selbstverständnis, das die Werte und Ziele von BPW Engiadina definiert. An erster Stelle steht die Freundschaft: ein wertfreier Raum, in dem



Präsidentinnen BPW Engiadina von links: Bettina Plattner-Gerber, Martina Walther, Diana Costa, Karin Metzger Biffi, Monica Glisenti, Esther Binkert, Ursula Sommer, Cristina Fasol Cerutti, es fehlt Elena Jäger



Frauen aller Altersgruppen, Berufe und politischer Ausrichtung auf Augenhöhe zusammentreffen.

«**BPW ist ein Ort, wo SVP-Frauen mit SP-Mitgliedern und Grüne mit Liberalen am gleichen Strang ziehen**», sagte Plattner-Gerber. Konkurrenzdenken und Neid hätten hier keinen Platz. Stattdessen: gegenseitige Anerkennung, Unterstützung und der Wille, gemeinsam mehr zu erreichen.

### Offenheit und international Denken

Der zweite Leitwert lautet Offenheit – sowohl im zwischenmenschlichen Sinne als auch geografisch verstanden. So erinnerte die Rednerin an internationale Begegnungen, wie den Besuch bei BPW St. Petersburg, die Clubreise nach Dubai oder die Teilnahme am BPW-Kongress in Helsinki. Ein kleines, aber symbolträchtiges Detail des Jubiläumsabends unterstrich diesen Anspruch: Eine bewusst gestaltete Tischordnung, um alte Grüppchen aufzubrechen und neue Verbindungen zu fördern. «**Bei BPW treffen sich nicht nur Freundinnen – hier wird aktiv genetzwerkt.**»

### Sensibilität mit Tiefgang

Ein dritter Wert ist Sensibilität. Diese sei laut Plattner-Gerber heute besonders wichtig – gerade in einer Zeit, in der Sensibilität mit Überempfindlichkeit verwechselt werde. Doch gemeint sei nicht Selbstbezogenheit, sondern Respekt und Feingefühl gegenüber den Anliegen anderer Frauen – insbesondere berufstätiger. «**Kraft unserer Positionen können wir unsere Werte vorleben, einfordern und weitergeben**», so die ehemalige Präsidentin. Sie erinnerte daran, wie wichtig es sei, sich gegenseitig den Rücken zu stärken – in einer Welt, in der Frauen es sich oft gegenseitig schwer machten.

### Rollenvorbilder für die Zukunft

Nicht zuletzt hob sie die Rolle des Clubs als Plattform für Vorbilder hervor: «**Wir sind uns bewusst, dass wir Rollenvorbilder für Mädchen und junge Frauen sind**», zitierte Plattner-Gerber aus dem Mission Statement. Der Erfahrungsschatz der Gründungsmitglieder sei ein Schatz, der genutzt werden wolle – und müsse. Besonders stolz zeigte sie sich über das jüngste Mitglied des Clubs, die 27-jährige Lea, die sie namentlich begrüßte. Ein Zeichen, dass BPW Engiadina nicht nur ein Club mit Vergangenheit, sondern mit viel Zukunft ist.

### Ein Appell zum Schluss

Zum Ende ihrer Rede wurde Plattner-Gerber nochmals sehr deutlich: «**Engagiert euch! Denn Werte brauchen Menschen, die sie leben.**» Und: «**Fragt nicht nur, was BPW Engiadina für euch tun kann. Fragt euch vor allem, was ihr füreinander tun könnt.**» 20 Jahre BPW Engiadina – das ist nicht nur eine Geschichte der Zahlen, sondern eine Geschichte von Mut, Miteinander und der gelebten Vision, dass Frauen gemeinsam mehr erreichen! BPW Engiadina bedankt sich auf diesem Wege nochmals bei allen, die das Jubiläum organisiert und mitgestaltet haben und bei allen aktiven Mitgliedern, die BPW Engiadina zu dem machen was unser Club ist!

# CLUB FRAUENFELD

## Drei Projekte – Drei Generationen – Drei Verdichtungsstrategien

Das Schweizer Stimmvolk hat 2013 das Raumplanungsgesetz angenommen, um durch verdichtetes Bauen die Siedlungsentwicklung nach innen zu fördern. Am 9. September 2024 erlebten wir dies mit den beiden Frauenfelder ETH Architektinnen Lena Stäheli und Joelle Thomas.

Über den Dächern von Frauenfeld der aufmerksame Blick auf den verdichteten Bau wunderbar anzusehen. Er ist schlicht. Darin liegt die Harmonie. Die Frauenfelder Welt liegt uns zu Füßen. Die beiden jungen Architektinnen schärfen den Blick für die innere Verdichtung auf hervorragende Art und Weise: Kein Novum – ein CREDO. Und der Regenbogen spielte mit.



### 25. November 2024: ORANGE DAYS / Lesung zum Thema «Gewalt gegen Frauen und Mädchen»

Gemeinsam mit dem Frauenfelder Verein Lesefeld, welcher Lesungen und Gespräche über Bücher im Raum Frauenfeld organisiert, konnten wir die beiden Autorinnen und freischaffenden Journalistinnen Miriam Suter und Natalia Widla für eine Lesung in der Buchhandlung Sax in Frauenfeld gewinnen. Mit Ausschnitten aus ihrem Buch «Niemals aus Liebe» und der anschließenden Diskussion mit den TeilnehmerInnen ergab sich eine spannende und intensive literarische Auseinandersetzung mit dem Thema «Gewalt gegen Frauen und Mädchen». Wir freuen uns sehr, dass dieser Anlass viele Frauen und auch Männer ansprach.



Am 8. Januar fand in Frauenfeld das traditionelle Treffen der lokalen Service-Clubs statt. Mit dabei auch der BPW Club Frauenfeld. Gute Gespräche, feines Essen und Kreativität krönten den Abend.

# CLUB FRIBOURG

## Réseautage au féminin : tout un poème

Un programme 2024-2025, coloré et prometteur,  
Chaque événement, une douce lueur.  
Visibilité accrue, tel est le dessein,  
Des co-présidentes font briller le BPW, avec passion,  
Dans l'univers de la physique, une immersion.  
Goûter le vin d'une vigneronne du Vully,  
Éveiller les sens, célébrer la vie, sans ennui.  
Face aux enjeux climatiques, elles s'engagent,  
Impressionnées par l'armée, son vaste paysage.  
Lancement d'une plateforme, l'innovation en marche,  
Avec Camille Claudel, elles ressentent la tâche.  
Des cultures céréalières, vues d'en haut,  
Pour l'Equal Pay Day, une séance au cinéma,  
BPW Club Fribourg, un phare dans la nuit,  
Notre club s'épanouit, ensemble nous sommes unies.

En juillet 2024 nous avons dégusté les délicieux vins auprès de la vigneronne Madeleine Ruedin dans le Vully. Mme Ruedin représente la nouvelle génération de femmes entrepreneures qui se démarquent dans un monde encore très masculin. Voici le lien pour son site internet : [www.madeleineruedinvins.ch](http://www.madeleineruedinvins.ch)

Am 24. September 2024 haben uns die Klima-Seniorinnen in Freiburg besucht und aus erster Hand von ihrer erfolgreichen Klimaklage gegen die Schweiz am Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte berichtet: [www.klimaseniorinnen.ch](http://www.klimaseniorinnen.ch)

Anlässlich des Equal Pay Days haben wir im Februar 2025 den Schweizer Film «die göttliche Ordnung» gezeigt. Un film qui reste encore très actuel dans son message pour les droits des femmes en Suisse. A voir ou à revoir en tout temps !

Im Jahr 1972 vertrat unser Mitglied Véronique Muller, Autorin und Liedermacherin, die Schweiz beim Eurovision Song Contest in Edinburgh. Im April 2025 hat uns Véronique ihr neustes Buch «von wegen zugefallen» und mehrere ihrer Songs präsentiert.



# CLUB GLARUS

## Der BPW Club Glarus blickt auf ein ereignisreiches Vereinsjahr 2024 zurück

«Mut ist nichts anderes, als immer bis zum Ende zu gehen», sagte Edith Piaf. Ein Motto, das auch unser Clubjahr 2024 geprägt hat.

Ein Höhepunkt war der Anlass zur Landsgemeinde: Bereits drei Wochen nach Ausschreibung war er ausgeschrieben. 18 Gäste durften sogar im Ring Platz nehmen. Das Referat von Dr. Hans-Peter Schaub bot spannende Einblicke – herzlichen Dank allen Helfenden!

Insgesamt führten wir sieben Lunches durch. Den thematischen Schwerpunkt «Auftritt» vertieften wir mit «Helvetia spricht» und einem Business-Make-up-Anlass. Andrea Fisch Lehmann beleuchtete den modernen Business-Knigge.

Wir reisten zur Delegiertenversammlung nach Winterthur, zur DACH-Tagung in Ulm und zur Präsidentinnenkonferenz nach Olten. Der Besuch bei Müller Mode mit Whisky-Degustation oder der Partneranlass bei Eberle Metallbau zeigten spannende Einblicke in Mode und Technik.

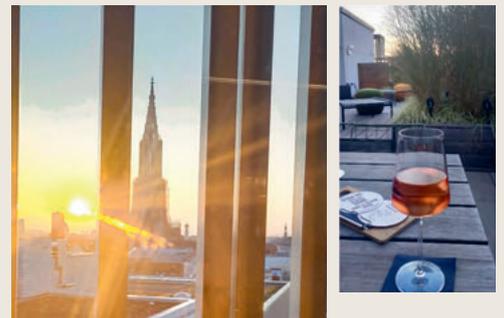
Beim Kinoabend mit «Der Teufel trägt Prada» lachten wir gemeinsam. Der Adventsanlass rundete das Jahr stimmungsvoll ab.

Einem Besuch bei unseren «Schwesternclubs» nahmen wir am Regionalanlass der Innerschweiz teil. Besonders eindrücklich war die Nachtführung im Tierpark Arth-Goldau – kalt, aber voller magischer Momente.

Auch als Gäste bei der Kerzenlichtfeier im Kloster Wurnsbach wurden wir vom BPW Club Rapperswil herzlich empfangen.

Per Ende 2024 zählen wir 32 Mitglieder – ein Zuwachs von 7. Der Vorstand traf sich viermal, das Eventteam zusätzlich zweimal.

Dem Vorstand gilt für die geleistete Arbeit ein herzliches Dankeschön – ohne euch wären diese vielfältigen Anlässe nicht möglich. Und an alle: Nehmt interessierte Frauen mit – wir freuen uns über neue Mitglieder!



# CLUB INTERLAKEN- OBERHASLI

## Perspektivenwechsel wagen und daran wachsen

Aus der eigenen «Bubble» auszubrechen erfordert Mut. Doch wer den Schritt wagt, wird reich belohnt: mit neuen Einsichten, erweitertem Denken – und oft auch mit einem kräftigen Schub für die persönliche Entwicklung. Unser Clubjahr 2024 stand ganz im Zeichen solcher bereichernder Perspektivenwechsel.



Voller Einsatz bei der Feuerwehr in Wilderswil



Salome Gruchola, Weltraumphysikerin

Unter dem Motto «Fahrt ins Grüne» starteten wir im Frühling mit einem Besuch der Trauffer-Erlebniswelt in Hofstetten bei Brienz. Dort lernten wir einen bedeutenden Betrieb unserer Region kennen. In diesem Geist der Neugierde und Offenheit ging es weiter. Im Juni begeisterte uns Judith Brunner mit ihrem Eintrittsreferat in ihrer Modeboutique Passaparola. Eine willkommene Gelegenheit, Garderobe und Gedanken aufzufrischen.

Bei der Feuerwehr Wilderswil wurde es praktisch – wir durften Feuer löschen und Teamarbeit erleben. Eine ungewohnte, aber eindrucksvolle Erfahrung, die uns vor Augen führte, wie wichtig Vertrauen und Kooperation in Extremsituationen sind.

Der Herbst brachte neue inhaltliche Impulse: Sandy Steward gewährte uns Einblicke in die Aufgaben von Frauen in der militärischen Friedensförderung. Und im November richteten wir den Blick nach ganz weit oben: Die junge Weltraumforscherin Salome Gruchola sprach mit Leidenschaft über die Suche nach Leben im All – wissenschaftlich fundiert, verständlich vermittelt und faszinierend zugleich.

Stimmungsvolle Anlässe rundeten unser BPW-Jahr ab: Die Kerzenlichtfeier im Februar wurde durch eine Tanzperformance zum besonderen Erlebnis, musikalische Highlights bereicherten Sommer- und Weihnachtsfeier. Beim Bücherwichteln beschenkten wir uns gegenseitig mit literarischen Überraschungen, und die Lesung von Agnes Graf im Januar berührte mit ehrlichen Worten aus ihrem Buch «Komme, was wolle».

Ein Jahr voller Impulse liegt hinter uns – mit vielen neuen Perspektiven, die uns persönlich wie beruflich bereichert haben.



Gute Stimmung am Weihnachtsanlass

# CLUB KREUZLINGEN

## Elegantes Netzwerken – Nachhaltige Impulse und inspi- rierende Keynotes

Power und Drive sind auch dieses  
Jahr beim BPW Kreuzlingen,  
dem sonnigen Club am Bodensee,  
ganz vorne dabei!



Zum Jahreswechsel übergaben nach zweijähriger  
Amtsperiode Carmen Somm, Géraldine Alex und Janina  
Ludwig, unsere geschätzten Vorstandsmitglieder ihre  
Aufgaben an unsere wunderbaren Damen Sandra  
Bachmann-Kohmann, Dr. Ulrike Grimm und Sandra Roth.

Die grosse Resonanz auf unsere Veranstaltungen spie-  
gelte sich in einer erfreulich hohen Zahl an Interes-  
sentinnen wider: Acht neue Mitglieder durften wir herzlich  
in unserem Kreis willkommen heißen. Ihr frischer Elan  
und ihre vielseitigen Perspektiven bereichern unseren  
Club und unterstreichen die Lebendigkeit, die unser  
Angebot bei Unternehmerinnen und Führungskräften  
gleichermaßen hervorruft.

Unsere monatlichen Luncheon-Treffen bilden nach wie  
vor das Herzstück unserer Gemeinschaft. In stilvollem  
Ambiente unseres Clublokals «Porto Sofie» in Gottlie-  
ben laden wir sowohl interne Experten als auch renom-  
mierte Gastreferenten ein, um bei einem leichten Lunch  
fachlichen Diskurs jenseits des eigenen beruflichen  
Horizonts zu pflegen.

Mit Fokus auf mentale und physische Gesundheit, er-  
öffnete unser Mitglied Dr. Tanja Volm eindrucksvoll neue  
Einsichten mit ihrem Vortrag zu Gendermedizin und  
Zeller AG brachte uns die Potenziale der Phytotherapie  
bei Wechseljahresbeschwerden näher. Einen inspie-  
rierenden Kontrast bildete ein Clubabend mit Proficlownd  
Udo Berenbrinker. In humorvoller Leichtigkeit erforsch-  
ten wir die Kunst des Clownings mit einhergehendem  
spielerischen Perspektivwechsel.

Nach dem Erfolg von «Cash or Crash» im vergangenen  
Jahr widmen wir uns in diesem Jahr dem «Mental Load».  
Unter dem Motto «Your Time. Your Rules.» werden  
unsere Präsidentin Dr. Evelyn Mauch und Co-Referentin  
Dr. Barbara Studer (CEO Hirncoach AG) mit die Neuro-  
wissenschaft hinter mentalen Belastungen erläutern.  
Wir freuen uns, die herausragende Stéphanie Berger als  
Gastrednerin begrüßen zu dürfen. Zudem bereichert  
uns Marius Keckeisen (Mitgründer und Chief of Innova-  
tion Blackroll) mit einem ergänzenden Blick aus seiner  
Perspektive, wunderbare Moderatorin ist unsere Vize-  
präsidentin Sandra Roth.

Unsere Veranstaltungen stehen für inspirierenden Aus-  
tausch, elegantes Networking und nachhaltige Impulse  
in einem Umfeld, das Stil und Professionalität verbindet.



# CLUB JURA

## Unies pour avancer

En 2024, le Club Jura a renforcé ses liens, accueilli de nouvelles membres, agi avec solidarité et convivialité, et affirmé sa mission : offrir à chaque femme un espace d'engagement et de partage.

L'année 2024 a marqué un tournant pour notre club avec l'élection d'Élodie Schaller à la présidence et Madeleine Poli en tant que past-présidente. Comme beaucoup d'associations aujourd'hui, notre club fait face à un défi majeur : le recrutement de nouvelles membres, notamment pour renforcer notre comité.

Et pourtant, le dynamisme, la solidarité et la cohésion qui nous animent sont toujours présents. Face à la perte douloureuse de deux membres fidèles en fin d'année, c'est notre sentiment d'appartenance, d'amitié intergénérationnelle et d'entraide qui s'est renforcé.

Notre mission reste claire : valoriser la convivialité, le partage et la sororité, dans un cadre bienveillant où toutes les femmes – actives ou non – trouvent leur place et leur voix.

Tout au long de l'année, nous avons alterné :

- Rencontres enrichissantes, avec des conférences et des visites passionnantes, comme :
  - La présentation au poste des douanes
  - La découverte de la Lavandière, productrice de lavande jurassienne
  - La visite d'un manège équestre local, en partenariat avec nos amies du Zonta Club de Delémont, avec qui nous partageons chaque année une chaleureuse rencontre de fin d'année.
- Moments de détente, autour d'un souper ou d'activités conviviales, où rires, échanges et bonne humeur étaient au rendez-vous.

L'un des temps forts de l'année fut notre soirée de recrutement en septembre. À cette occasion, Mme Mathilde Crevoisier Crelier, Conseillère aux États, nous a offert une intervention inspirante sur l'indépendance économique des femmes, ses enjeux et les freins à dépasser. Grâce à cette soirée, nous avons eu la joie d'accueillir trois nouvelles membres, portant notre effectif à 29 membres début 2025.

Enfin, nos membres ont mis la main à la pâte – au sens propre – pour une action solidaire : la confection de biscuits dans trois laboratoires de boulangers de la région, destinés aux bénéficiaires des soins à domicile. Ces douceurs ont été distribuées par les soignants, apportant un peu de réconfort avant les fêtes. Un geste simple, mais porteur de sens.

## Vers 2025...

Nous abordons cette nouvelle année avec enthousiasme, engagement, et la ferme volonté de continuer à faire vivre un club où chaque femme peut s'exprimer, apprendre, tisser des liens, et agir pour les autres.

# CLUB LAKE GENEVA

## Investing in Growth, Inclusion, and Community at BPW Lake Geneva

As BPW Lake Geneva enters its 15<sup>th</sup> anniversary year in 2025, we're proud to reflect on a transformative 2024 — a year of growth, change, and renewed purpose. More than a network, we are a vibrant community of professional women committed to equity, inclusion, and belonging. We empower one another to lead. We inspire each other to grow. And we connect — with one another and with the world around us — to advance gender equality in meaningful, practical ways.



This past year saw two major developments that reflect our ambition and values. First, we moved to a new home: the Hôtel du Mont-Blanc au Lac in Morges — a beautiful, well-located venue that gives us room to grow and to rethink the format and reach of our events. Second, we launched our annual Invest-in-Women Grant, awarding CHF 5,000 to a local initiative aligned with our mission. The 2024–25 grant was awarded to FC Prangins Girls' Football Club, whose head women's coach, Kayleigh Grieve, recently joined us to share how sport fosters leadership, teamwork, and resilience — critical life and career skills for girls.

Research from Ernst & Young shows that 94% of women in executive leadership roles played sports at some stage. Yet girls drop out of sport at twice the rate of boys by age 14 — often due to social pressure, limited access, and lack of role models. Our grant is already helping to create more inclusive spaces for girls, invest in female coaches, and build the confidence and leadership of tomorrow's young women.

Our monthly speaker + dinner events remain the heart-beat of our club. They are regular, relevant, and relational: we meet monthly in the same venue, focus on topics that matter to professional women, and always make time to connect over a shared meal. From a powerful talk on domestic violence by National Councillor and BPW member Jacqueline de Quattro to sessions on job negotiation, leadership presence, and zero-waste living, our 2024 programme reflected both breadth and depth.

As we step into 2025, we welcome two new board members: Eva Theys as Young BPW Representative and Irene Abraham as Events Chair. Claire Sherwood and I have also transitioned into a Co-Presidency, modelling the collaborative leadership we value. Together, we're excited to strengthen our membership, expand our events offering, and continue living the BPW mission in bold, inclusive, and personal ways.



# CLUB LENZBURG

## Was machen die Frauen in ihrem Club da so?

Wir wissen es, und es ist kaum zu glauben, wie viele Highlights in ein Clubjahr passen. Welche Vielfalt entsteht, wenn wir BPW zusammenarbeiten und unsere Ziele erreichen? Hier die Lenzburger Version 2024.

Zum Start in das Jahr gewährte uns unser Mitglied Tanja Spehar einen ausserordentlichen Einblick in die von Männern dominierte Schweizer Armee. Mentale Stärke, mit praktischen Übungen und Tricks, um Ängste zu überwinden und Stress aufzulösen, waren im Mai das Thema. Im Juni fesselten uns die Erfahrungen, die Sandra Fischer, Young BPW vom Club Winterthur, als Motorgerätemechanikerin machte. Nach den Sommerferien gings mit frischer Energie weiter, Britta Müller, BPW Club Aarau, führte uns an das Business Speed Networking heran, was viel Spannendes von anderen Mitgliedern hervorbrachte. Rahel Walker Fröhlich stellte sich im Oktober vor und erzählte von ihrer Berufung als Pfarrerin.

## Wir verfolgen die Ziele der Frauen

Das Equal Pay Day -Podium im Stapferhaus war dem Thema «Top-Sharing» gewidmet. Linda Herzog-Mayer diskutierte mit Julia Kuark, Irenka Krone-Germann, Miriam Bregy und Maya Meier darüber, ob es auf dem Chefsessel auch Platz für zwei Personen hat.

## Wir bleiben am Ball

Das Young-OK mit Anastasiia Vollmar, Linda Herzog-Mayer und Janine Schmidlin organisierte den öffentlichen November-Anlass. Im Gewölbekeller des artcibar Lenzburg vermittelte Sara Lattanzio, eine der Top 20 Stimmen auf LinkedIn, wie in den sozialen Medien ein starkes Personal Branding aufgebaut und gepflegt wird.

## Wir besuchen und besichtigen

Im April lud BPW Club Luzern ein an den wunderschönen Samstagsmarkt und ins Atelier der Präsidentin Vera Bender. Die BPW+ Anlässe, organisiert durch Annemarie Haller und Elisabeth Flury boten ein spannendes Jahresprogramm. Unter anderem ein Blick hinter die Kulissen des Mercure Hotel Krone, einen Besuch des Armeelogistikcenters in Othmarsingen und ein Besuch des Kunstmuseums «Sammlung Rosengart» in Luzern.

## Wir nehmen am lokalen Leben teil

Im Juli fand traditionell das Fischessen Lenzburg statt. Mit diesem langjährigen Engagement mit anderen Lenzburger Institutionen zeigen wir seit vielen Jahren lokal Präsenz und unterstützen konkrete Projekte. Danke an unsere langjährige Vertreterin im OK, Carmen Zobrist. Ausserdem schmückten einige BPW wieder liebevoll den «Chlausbrunnen» für das Lenzburger Jugendfest und leisteten einen wunderschönen Beitrag an das Stadtleben.

## Wir sind unter uns und geniessen es

Im Februar feierten wir stimmungsvoll die Kerzenlichtfeier und durften drei neue Mitglieder aufnehmen. Beim Dinner@Home trafen wir uns im September in den Esszimmern von einzelnen BPW und liessen uns von den Gastgeberinnen kulinarisch überraschen. Das Clubjahr beendeten wir mit einem besinnlichen Adventsanlass. Das Weihnachts-OK mit Annemarie Haller, Helene Thürrig Vogel, Monica Monico und Rahel Walker Fröhlich organisierte ein stimmungsvolles Orgel-Konzert in der Stadtkirche Lenzburg, gefolgt von einem Festessen im glanzvoll geschmückten Ochsenaal. Wir vom Vorstand bedanken uns ganz herzlich bei allen Mitgliedern für ihre aktive Teilnahme, ihr Mitwirken und Mitgestalten am Club-Leben. Jede einzelne bereichert den Club auf ihre Weise und belebt unser aktives Netzwerk.



# CLUB LUZERN

**Frauen gestalten die Zukunft** – das ist unser diesjähriges Motto. Doch im Jahr 2024 durften wir auch voller Stolz zurückblicken: 75 Jahre BPW Club Luzern – wir feiern! Und an unserem Jubiläumsfest am 14. August feierte sogar Petrus mit uns!

## Das Team 75

Als unser Jubiläumsjahr näher rückte, entstand die Idee des «Team 75». Schnell waren viele Frauen begeistert, und die Aufgaben wurden rasch verteilt. Die einen entschieden sich, das Jubiläumsfest zu organisieren, andere sammelten Zeitzeugnisse aus der Vergangenheit, und wiederum eine Gruppe widmete sich dem Thema Archivierung und Digitalisierung.

Es war wunderschön zu sehen, wie sich alle auf ihre eigene Art engagierten – egal, ob sie dem Club Luzern bereits seit 45 Jahren oder erst seit ein paar Monaten angehörten.

## Ein unvergessliches Jubiläumsfest

Bei strahlendem Sommerwetter durften wir am 14. August im Lido Beach House in Luzern ein sensationelles Fest geniessen. 3 x 25 Jahre ergeben 75 Jahre – und mit drei Podiumsdiskussionen, die diese drei Zeitschnitte symbolisierten, wurden wir zurückversetzt in jene Zeiten,

- als Frauen noch am Kochherd um ihr Stimmrecht kämpften,
- als Frauen nach der Hochzeit endlich ohne die Einwilligung ihres Mannes ein Konto auf ihren Namen eröffnen durften,
- und als Frauen für die Gleichstellung im Berufsleben kämpften – und dies teils bis heute noch tun.

Die Moderatorin Viviane Speranda verstand es mit ihrem Charme, den Podiumsgästen die eine oder andere private, lustige, inspirierende und vielleicht noch nie gehörte Geschichte zu entlocken.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die zu diesem unvergesslichen Jubiläumsfest beigetragen haben!

## Grosses Dankeschön

Ein riesiges Dankeschön an alle Frauen, die sich im Club engagieren – sei es bei der Organisation der Clubanlässe, bei den kleinen und grösseren Aufgaben, die immer wieder anfallen, im Vorstand, für den BPW+, oder in der Betreuung und Unterstützung von Frauen, die nicht immer direkt danach fragen.

Ohne diese grosse Unterstützung wäre unser lebendiges und vielfältiges Clubleben nicht möglich.



# CLUB NEUCHÂTEL

## 2024, Une année de transition...

Après une année 2023 riche en rebondissement, l'année 2024 marque l'arrivée d'un nouveau comité et d'événements riches en échanges et convivialité.



Chiara Rizzelli – Medea Daria Lopetuso

## Un nouveau comité :

L'année 2024, marque le début d'une année de transition. En effet, après une année 2023 rempli de changement, Le club a su se stabiliser et renforcer ces rangs. Joyce Binder a assuré la Présidence du Club. Le comité a été renforcé avec l'arrivée de Medea Daria Lopetuso et Chiara Rizzelli qui au terme de 2024 deviendront les nouvelles co-présidentes du BPW Neuchâtel. L'année 2024, marque également la fin de la Présidence de Joyce Binder, qui reste membre du Club, nous la remercions chaleureusement pour son travail et son engagement et sommes très heureuses de pouvoir compter sur son expertise et son soutien même si elle ne fait plus partie du comité.

## Les événements du club :

Le BPW Neuchâtel commence chaque année avec son assemblée générale en janvier et se termine en décembre avec un repas de Noël dans un lieu emblématique du canton de Neuchâtel. En décembre 2024, nous sommes allées voir le spectacle Analya qui nous a offert un moment féérique et hors du temps.

Entre ces deux événements, a lieu chaque mois un événement traitant des thématiques actuelles telles que l'intelligence artificielle et les femmes dans le monde professionnel ou encore le leadership au féminin.

En 2024, a eu lieu notre premier speed dating professionnel qui a été un réel succès et nous a permis de recruter de nouvelles membres, nous remercions chaleureusement Laurence Huneau pour l'organisation et la gestion de cet événement.

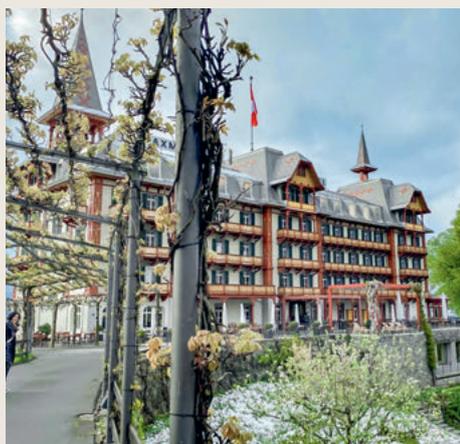
Ces événements sont toujours suivis d'un apéritif dinatoire qui nous permet de échanger sur diverses thématiques de manière informelle et conviviale.

## Quelques infos de nos membres :

Le Club se maintient en ce qui concerne le nombre de membre mais la mission principale de la nouvelle présidence en 2025 sera d'attirer de nouvelles membres et ainsi continuer de dynamiser le Club pour le rendre toujours plus visible dans l'environnement Neuchâtelois. Nous souhaitons plein de succès à nos nouvelles co-présidentes qui sauront insuffler un vent nouveau sur le BPW Neuchâtel.

# CLUB OB- NIDWALDEN

Das BPW-Jahr 2024 stand ganz im Zeichen der Energie – in all ihren Facetten. Ob inmitten verschneiter Landschaften, bei spannenden Führungen oder humorvollen Workshops: Unsere Anlässe waren geprägt von lebendiger Begegnung, fachlichem Austausch und der Kraft des gemeinsamen Wirkens.



Wir starteten mit einem Highlight: Der Zentralschweizer Auftaktanlass bei der Getränke Lussi AG brachte über 65 Frauen aus der ganzen Region zusammen. Alexandra Lussi begeisterte uns mit ihrer energiegeladenen Art – ein Auftakt, der Lust auf mehr machte.

Im Langis erlebten wir bei einer stimmungsvollen Fackelwanderung und Kerzenlichtfeier nicht nur Natur pur, sondern auch literarische Tiefe: BPW-Mitglied Julia Koch gab Einblick in ihr neues Buch «Tod am Pilatus» und die Kunst des Schreibens.

Weiter ging's mit Stil und Persönlichkeit: Daniela Burri zeigte im Workshop, wie typgerechte Kleidung wirkt – und dass «Stil» weit mehr als ein Wortspiel ist.

Fachlich fundiert und alltagsnah war der April-Vortrag zur Hormon-Balance, der vielen neue Impulse für mehr innere Balance schenkte.

Zwei Mal stand zudem das Format «Eine BPW stellt sich vor» im Zentrum: Heidi Wernli präsentierte die elbe – Fachstelle für Lebensfragen, während Isabelle Winterhalter uns in ihr kreatives Schaffen rund um Architektur und Gestaltung eintauchen liess.

Spannende Perspektiven bot auch der Besuch im Wasserkraftwerk Dallenwil – ein Partneranlass mit Fokus auf nachhaltige Energiegewinnung.

Ganz andere Energien kamen im Sommer beim Humor-Workshop ins Spiel: befreiend, enthemmend, heilend. Lachen als Schlüssel zu Resilienz – ein Geschenk, das wir alle mitnehmen durften.

Mit der Besichtigung des Projekts Marechaux Halle in Stans erlebten wir, was möglich ist, wenn junge Menschen mit Tatendrang und Teamgeist ein gemeinsames Ziel verfolgen – beeindruckend!

Innovativ und zukunftsweisend war der Workshop zu künstlicher Intelligenz mit Jacqueline Gasser-Beck von der HSG, die uns zeigte, wie KI im Alltag und Beruf sinnvoll genutzt werden kann.

Den krönenden Abschluss bildete ein Event für die Mutigen: Eisbaden im Sarnersee – ein belebender Schlusspunkt für ein Jahr voller Energie, Inspiration und Frauempower.



# CLUB OBERAARGAU

## Vielfalt, Vernetzung und Inspiration prägten unser Clubjahr

Von künstlicher Intelligenz über Achtsamkeit bis hin zu Literatur, Politik und Präzision im Handwerk boten unsere Anlässe spannende Einblicke und Begegnungen – stets getragen vom gemeinsamen Interesse an Austausch, Weiterentwicklung und Frauenförderung.



## Berufswelten im Wandel – digital, kreativ, analog

Der Clubabend mit Prof. Dr. Benjamin Fehrensen widmete sich einem hochaktuellen Thema: Künstliche Intelligenz. Der Abend bot nicht nur wertvolle Einblicke in die Chancen und Herausforderungen von KI, sondern regte auch zu weiterführenden Gesprächen an.

Im Frühjahr standen zwei spannende Betriebsbesichtigungen auf dem Programm. Zunächst durften wir «fuchsart» kennenlernen – den liebevoll geführten Laden unseres Neumitglieds Irene Fuchs Dutly. Im Juni öffnete die Firma Hans Christen AG ihre Tore für uns. Mit viel Leidenschaft erläuterte Daniel Arn, weshalb es in der Fertigung nicht nur auf Präzision, sondern auch auf Fingerspitzengefühl ankommt.

Beim sommerlichen BPW-Abend im Juli stellte sich unser neues Mitglied Livia Angela Salzmann auf kreative Weise mit einer «Lebensschnur» vor, die Stationen ihres beeindruckenden beruflichen Werdegangs sichtbar machte. Mit ihrer inspirierenden Haltung zu Selbstständigkeit, Balance und Zielorientierung zeigte sie, wie wichtig es ist, Herausforderungen anzunehmen.

Im August gewährte uns Corinne Ammann Einblick in ihren vielseitigen Werdegang – von der Lehrerin bis hin zur preisgekrönten Autorin. Mit persönlichen Erzählungen und literarischen Auszügen aus ihrem Debütroman «über leben» begeisterte sie das Publikum und inspirierte zum Nachdenken.

Im November zeigte uns Beatrice Keck, Achtsamkeitstrainerin, wie wir mit einfachen Übungen mehr Ruhe und Gelassenheit in unseren oft stressigen Alltag bringen können.

Der Dezemberanlass mit Mentalcoach Sindy Müller stand im Zeichen der Selbstreflexion.

## Einblick in Politik und Persönlichkeit

Im Herbst trafen sich BPW-Frauen und Soroptimistinnen zu einem spannenden Gespräch mit Astrid Bärtschi, Regierungsrätin des Kantons Bern. Monique Ryser führte durch den Abend und entlockte der Finanzdirektorin sowohl politische Einblicke als auch persönliche Facetten. Ein gelungener Abend mit einer beeindruckenden Frau.

## Lunch und Afterwork Drink – BPW vernetzt neu

Zur Stärkung der persönlichen und beruflichen Vernetzung lancierte BPW Oberaargau zwei neue Formate: den Network-Lunch und den Afterwork Drink. Beide Angebote fördern den informellen Austausch unter Mitgliedern, Interessentinnen und Gästen in entspannter Atmosphäre.

# CLUB OBERTHURGAU

## SEI DABEI!

Ungezwungen Netzwerken – fröhlicher Austausch – gemütliches Beisammensein zeichnet unseren Club aus. Wir sind auf vielen Ebenen gefordert – beruflich – privat und haben immer innovative Ansätze die Herausforderungen und Trends der Zukunft zu meistern.

### Tradition

Der Club- und Kantonsübergreifende BPW-Maibummel, organisiert durch den BPW Oberthurgau führte die Teilnehmerinnen der Clubs Frauenfeld, Kreuzlingen und Wil über den Altnauer-Apfelweg. Die leichte Wanderroute endete mit einem kulinarischen abgestimmten Menü im Restaurant Krone, direkt am schönen Bodensee.

### Gemütlichkeit

Ungezwungen, gemütliches Beisammensein, Zeit für den Austausch, lachen und unter Gleichgesinnten sein – fröhlicher Sommeranlass bei bestem Wetter. Nebst den anregenden Gesprächen und der entspannten Atmosphäre wurde ein leckeres Essen genossen.

### Garden of the Future

Mit «Medizinalpflanzen und Tierernährung» oder «Pensionierung – Nein Danke!» durften wir unsere ehemalige Co-Präsidentin Dr. Karin Berger Bütter auf eine weitere Etappe ihrer beruflichen Reise begleiten. In ihrem spannenden Referat erklärte sie den Einsatz von Medizinalpflanzen in der Tiernahrung und wie diese Pflanzen ausgewählt und gezüchtet werden, um ihre Wirkung im Futter zu entfalten. Begleitet wurde der Vortrag von einer Führung durch die Wirkungsstätte und einem Spaziergang durch den «Garden of the Future».

### Schmuckatelier wird zum Kurslokal

Die Zeiten ändern sich und Herausforderungen stehen an – Innovation ist gefragt. Wenn das Geschäft ein Umdenken braucht, um weiter zu bestehen. So geschehen bei unserer Referentin Anita Zech, die ihr Geschäft umstrukturierte und zukünftig Workshops für das Gestalten von Schmuckstücken gibt. Vor der Eröffnung durften wir Einblick in das Kurslokal nehmen und die kreative Atmosphäre hautnah erleben.

### Reise nach Japan

Die Reise nach Japan erlebten wir bei einer Buchlesung von Jan-Philipp Sendker. Er führte uns mit seinen Berichten für die Recherchen des neuen Buches «Akkio stilles Glück» in eine Welt, mit Gepflogenheiten und Lebensgewohnheiten, die wir so nicht kennen. Wir erfuhren über die Begegnungen mit seinen Interviewpartnern, lernten das Solo-Wedding kennen und was ein Leben als Hikimomori bedeutet.



# CLUB OLTEN

## Begegnen wir uns auf Augenhöhe

Der Club Olten vereint so viele unterschiedliche Frauen und Berufe, man tauscht sich aus. Aber was macht jede Einzelne eigentlich täglich? Um mehr darüber zu erfahren, stellen nicht nur Oltner BPWs ihren Berufsalltag vor.

Co-Präsidentin **Gisela Kamber** hat ein Zeichnungsbüro. Um uns zu zeigen, was ihren Alltag bestimmt, nahm sie uns mit auf die Baustelle. **Gabi Born** führt neben Born Reisen auch Born Bestattungen. Zusammen mit ihrer Tochter Gina erzählte sie uns nicht nur über ihre Arbeit. Wir erfuhren, dass es die sogenannten Leichenfrauen oder Seelennonnen schon seit dem Mittelalter gibt. Auch wenn der Schreiner oder Fuhrunternehmer als eigentlicher Vorgänger der Bestatter gilt, waren es doch Frauen, die sich um die Toten kümmerten. **Gisela Erni und Ursina Heimann** geben Kurse zu mehr «8samzeit».

Eine Kostprobe bekamen wir an einem Clubabend und kreierten wunderschöne Post. Auch unsere beiden neuen Mitglieder sind Unternehmerinnen. **Claudia Schären** bietet «aktivtherapie», um schmerzfrei, vital und freiatmend zu sein, in ihren Praxen in Olten und Bern. Bei **Sylvia Schaffhauser**, die BPWlerin in Zofingen ist und Olten als Zweitclub hat, werden «Timeless» Schuh- und Accessoire-Träume wahr.

## Frauen ermutigen, sich mehr zuzutrauen, um mehr zu erreichen

**Rita Nussbaum** aus der Oltner Umgebung erzählte bei einem der monatlich stattfindenden Morgencafés Ü55 aus ihrem Unternehmerinnenalltag als Wirtin und Restaurantleiterin trotz Sehbehinderung und wie sie immer noch voll Freude Schwyzerörgeli spielt.

Auch unsere Gastreferentinnen sind Unternehmerinnen. So die beiden Berner BPWlerinnen **Daniela Haldemann** (büro&web design) und **Christine Abbühl** (urpunkt) mit ihrem Impulsvortrag Nachhaltigkeit. **Eliane Schumacher**, die eine eigene Agentur für souveräne Kommunikation & Events führt und seit 3 Jahren zusätzlich «stilfactory» für Styling, Auftritt und Kommunikation, hat Frauen im besonderen Fokus.

Selbst zu Gast waren wir in Aarau auf einem Kurzworkshop beim Social Media Coach **Silvia Beer** über LinkedIn und Instagram.

## Die jährlichen Rituale

Olten versammelte die Clubs Aarau, Zofingen und Oberaargau 2023 zu einer stimmungsvollen Kerzenlichtfeier. Tatkräftige organisatorische Unterstützung erhielten wir von unseren beiden Mitgliedern **Doris Blöchliger** und **Christine Jordi**.

Bei der jährlichen Mitgliederversammlung wurde das Vorstandsmitglied **Wiebke Steinfeldt** neu als Co-Präsidentin (nebst bisher **Gisela Kamber** s.o.) gewählt. **Palma Studer** komplettiert den Vorstand, dem auch **Claudia Schären** und **Nicole Grütter** angehören. Im Juli trafen sich die Oltnerinnen an einem schönen Sommerabend zum fröhlichen Netzwerken. Die Märchen-erzählerin Ines Henner schilderte auf der gut besuchten Weihnachtsfeier unterhaltsam und zum Nachdenken anregend über Begegnungen auf Augenhöhe und Respekt. Sie schloss mit dem Satz: «Allen Menschen recht getan, ist eine Kunst, die niemand kann.»

Aber uns auf Augenhöhe begegnen, wollen wir.

Wer uns Oltnerinnen mal ganz ungezwungen kennenlernen möchte, kommt einfach an jedem 1. Mittwoch im Monat ins Restaurant Gryffe zum Netzwerken. Jede ist herzlich eingeladen, vorbei zu kommen.



# CLUB RAPPERSWIL

## Tradition trifft Moderne

Wie gelingt es, innovative Ansätze umzusetzen, ohne alte Traditionen über Bord zu werfen? Unser Clubjahr 2024 stand unter dem Motto «Tradition trifft Moderne». Ein vielseitiges Programm machte uns deutlich, wie sich traditionelle Unternehmen dieser Herausforderung stellen und auch in der digitalen Zeit erfolgreich geführt werden können.



«Tradition ist bewahrter Fortschritt. Fortschritt ist weitergeführte Tradition». Dieses Zitat von Carl Friedrich von Weizsäcker führte uns durch das vergangene Clubjahr. Unser erster Event fand im ehemaligen «Maggi-Areal» in Kempththal statt. Bei Idea Salentina erwartete uns eine spannende Betriebsführung durch Firmengründer Roberto De Matteis: «Im gesättigten, hart umkämpften, industriellen Mozzarella-Markt eine Nische finden zu wollen, ist verrückt. Unmöglich? Nein, hochwertiger Genuss, individuell, regional und nachhaltig – das ist mein Traum, den ich verwirklichen möchte» lautet seine Vision. Wir erhielten nicht nur Zahlen und Fakten zur Mozzarella-Herstellung, sondern konnten auch bei der faszinierenden handgefertigten Produktion zusehen.

## Innovationen integrieren

Die 1995 geschaffenen regionalen Arbeitsvermittlungszentren (RAV) sind aus der früheren Arbeitslosenversicherung (ALV) hervorgegangen, die bereits Ende des 19. Jhs., damals noch auf freiwilliger Basis, ins Leben gerufen wurde. Seit 30 Jahren kümmern sich nun die RAV um die Vermittlung von Arbeitslosen. Unser Mitglied Claudia Frei leitet seit 2021 das RAV Rapperswil-Jona, einen der sechs Standorte im Kanton St. Gallen. Mitte Mai 2022 hat man neue Räumlichkeiten bezogen, und der Standort ist nun das modernste RAV des Kantons mit rund 15 Mitarbeitenden. Bei einem spannenden Rundgang durch das Multispace-Büro durften wir hinter die Kulissen blicken.

Eine Einführung in die traditionellen Heilkräuter in der modernen Küche gab uns Thuy Binh, die eine Praxis für ernährungs-psychologische Beratung in Meilen führt und als Herbalistin am IKP-Institut Fortbildungen über Wildkräuter in der Ernährung gibt. Die gängigen Küchenkräuter kennen wir alle, doch in Wildgärten wächst noch viel mehr. Doch da das Wissen um die Heilkraft dieser Pflanzen verloren zu gehen droht, haben sich moderne Heilkräuterfachfrauen auf die Belebung dieser uralten Heilkunst spezialisiert.

## Handwerk in digitalen Zeiten

Der bekannte Schmied und Künstler Christian Zimmermann betreibt sein traditionelles Handwerk seit 1993 in der Hammerschmiede in Mühlehorn am Walensee. Bekannt wurde die 1777 erbaute Schmiede auch als Schauplatz und Drehort des Films «Schellen-Ursli» von 2015. Zusammen mit seiner Frau Roswitha führte uns Christian die faszinierende uralte Kunst des Schmiedens ein.

Im Zürcher Niederdorf führt Geschäftsführerin Anna Saarinen eine Manufaktur, in der wunderschöne moderne Teppiche aus Baumwollbändern hergestellt werden. Die Textilingenieurin ist in Finnland aufgewachsen und hat das Weben im Blut: Das traditionelle Handwerk wurde von der Grossmutter über die Mutter zur Tochter vererbt. Für ihre Kunden entwirft sie neue, exklusive Modelle auf Mass, die von ihren Mitarbeiterinnen am Webstuhl in aufwendiger Handarbeit angefertigt werden. Auch dieser Betrieb ist ein eindrückliches Beispiel dafür, wie ein handwerkliches Unternehmen in der digitalen Zeit erfolgreich geführt werden kann.

# CLUB SCHAFFHAUSEN

## 50 Jahre BPW Schaffhausen – ein grosses Jubiläum und ein neuer Vorstand

Das Jahr 2024 stand für den Club Schaffhausen im Zeichen des Wandels. Einhergehend mit den Feierlichkeiten zu seinem 50 Jahr-Jubiläum im Juni blickte der Club zurück auf eine traditionsreiche Vergangenheit und auf den grossen Einsatz vieler engagierter BPW-Frauen. Darüber hinaus formierte sich der Vorstand neu.

Ein funkelndes Fest – 50 Jahre BPW Schaffhausen.



## 50 Jahre BPW Schaffhausen

Der BPW Club Schaffhausen beging am 1. Juni 2024 sein 50-Jahr-Jubiläum, das im Pavillon im Park im Rahmen eines festlichen Anlasses gefeiert wurde.

Die Veranstaltung bot den Schaffhauser Berufsfrauen Gelegenheit auf das gemeinsame Clubleben zurückzublicken, die Gemeinschaft zu feiern und sich gleichzeitig Ziele für die Zukunft zu setzen. BPW Schaffhausen feierte sein 50-Jahr-Jubiläum ganz im Sinne von 50 Jahre Engagement für die Gleichstellung und Sichtbarkeit von Frauen in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft in der Region Schaffhausen. Daher begann der Anlass bereits am Nachmittag für Clubmitglieder und geladene Gäste mit einem World Café, an dem sich die Teilnehmerinnen in offener Gesprächskultur mit Ideen und Visionen für die Zukunft einbrachten. Der anschliessende Apéro im Foyer des Pavillon im Park führte ein in den heiteren Teil des Abends, der durch einen Auftritt der Kabarettistin Judith Bach wunderbar vielschichtig und musikalisch wie sprachlich brillant bereichert wurde. Bei einem feinen Dreigänge-Menü fand das Jubiläumsfest schliesslich seinen kulinarischen Höhepunkt in stimmungsvoll funkelder Atmosphäre.

## Ein neuer Vorstand mit neuen Zielen

Im Rahmen der 50. Mitgliederversammlung des BPW Club Schaffhausen wurde der gesamte Vorstand neu gewählt. Das neue Gremium ist ein vierköpfiges Team bestehend aus Lora Bachmann (Internationale Kauffrau), Claudine-Sachi Münger (Geschäftsführerin «tanneschaffhausen – weinstube mit Herz»), Beatrix Schilling (Geschäftsführerin «lbp Institut») sowie Sandra Zimmermann (Architektin «crafracraum»).

Ein neuer Vorstand für Schaffhausen.



# CLUB SOLOTHURN

Ein besonderes Highlight war der REGIO-LINK-Anlass im August während der Barocktage in Solothurn. Bei strahlendem Wetter versammelten sich BPW-Frauen aus verschiedenen Clubs in der schönsten Barockstadt der Schweiz. Nach einem herzlichen Empfang im Garten des Palais Besenval wurde getanzt, gefochten und in historische Lebenswelten eingetaucht. Das Gruppenfoto auf der Treppe der St. Ursenkathedrale in prachtvollen Kostümen war ein unvergesslicher Moment. Eine Stadtführung und ein gemeinsames Abendessen im Kapuzinerkloster rundeten diesen einzigartigen Tag ab.

Das Jahr begann mit einem Besuch der Solothurner Filmtage. Eine Gruppe von 14 Personen sah sich trotz Kälte die Komödie «Bonschuur Ticino» von Peter Luisi mit Beat Schlatter an. Im Anschluss berichteten Regisseur und Hauptdarsteller von der Entstehung des Films. Im Februar fand die Kerzenlichtfeier im stimmungsvollen Burristurm statt. Der Dokumentarfilm «Girl Rising» über den weltweiten Kampf junger Mädchen um Bildung bewegte alle Teilnehmerinnen tief.

Im März genossen wir einen Afterwork-Apéro in der Bar Onda, hielten unsere Mitgliederversammlung im «Pöstli» ab und diskutierten im April mit NZZ-Redaktor Fabian Schäfer die Entwicklungen der Frauenpolitik in der Schweiz.

Im Mai sprach Karl Heinz Scholz im Kapuzinerkloster über Spiritualität als Alternative zur Selbstoptimierung. Ein inspirierender Abend mit tiefgründigem Austausch und stimmungsvoller musikalischer Einlage.

Weitere Veranstaltungen wie Apéros, Freilichttheaterbesuch, Fachreferate zur Gendermedizin mit Dr. Sonja Merten, Frauen in MINT-Berufen sowie eine Infoveranstaltung zur BVG-Abstimmung mit Delia Bohren prägten das vielfältige Jahresprogramm. Der stimmungsvolle Weihnachtsanlass in der Jesuitenkirche mit geistlichen Impulsen, Orgelmusik und anschliessender Begegnung im Roten Turm bildete den feierlichen Abschluss eines ereignisreichen Jahres.



# CLUB THUN

## Netzwerken neu gedacht – unsere Highlights

Selbstbewusstes Auftreten, digitale Finanzwelten, pferdegestütztes Coaching und rasantes Business-Women-Speeddating: Im Clubjahr 2024/25 haben wir mit unkonventionellen Formaten frischen Wind in unser Netzwerk gebracht. Kulinarische Dinner@Home rundeten dabei unser Programm ab und erbrachten eine Spende für die Stiftung Theodora.



## Inspirierende Impulse zu Jahresbeginn

Den Auftakt bildete im Januar ein Workshop zum Thema Selfbranding, in dem Dr. Petra Wüst uns mit sofort umsetzbaren Strategien für den Alltag vertraut machte. Im April öffnete Kathrin Zemp in einer spannenden Einführung die Türen zur Welt der Kryptowährungen und half uns, Berührungsängste abzubauen. Ein genussvoller Höhepunkt war im Mai der Abend «Wein erleben», bei dem Susi Steiger-Wehrli uns mit Geschichten aus einem traditionsreichen Familienbetrieb begeisterte.

## Neue Formate und aktive Erlebnisse

Im Juni lernten wir beim Business-Women-Speeddating ein hochdynamisches Networking-Format kennen, das regen Austausch förderte. Sportlich ging es im August beim Schnupper-Hornussen in Thun weiter – eine unterhaltsame Herausforderung, bei der jede Teilnehmerin die berühmte «Nuss» ins Visier nahm. Der BPW-Netzwerktrip nach Salzburg im September führte zu bereichernden Begegnungen über die Landesgrenzen hinweg.

## Persönliche Erkenntnisse und Servicekultur

Im Herbst tauchten wir bei «Zita – The Butler» in erstklassige Service- und Dienstleistungskultur ein. Im Oktober öffnete das Coaching «Das Pferd dein Spiegel» unmittelbar neue Perspektiven auf unsere Persönlichkeit und sorgte für wertvolle «fadegradi» Aha-Momente. Abschliessend gewährten uns bis November verschiedene Eintrittsreferate Einblicke in inspirierende berufliche und persönliche Werdegänge. Den krönenden Abschluss bildete die sehr berührende Kerzenlichtfeier im wunderschönen Schloss Thun.

## Verbundenheit und Zuversicht

Im Oktober 2024 mussten wir unerwartet Abschied von unserem langjährigen und geschätzten Vorstandsmitglied Jelena Genert nehmen. Wir behalten sie in dankbarer Erinnerung. Zugleich begrüßen wir herzlich unsere acht neuen Mitglieder und freuen uns auf ihre Impulse und Ideen. Die beiden gelungenen Dinner@Home-Anlässe zeigten eindrucksvoll, wie sich Genuss und Solidarität miteinander verbinden lassen.

# CLUB TICINO

## I valori dello sport al servizio dell'empowerment femminile

Raccontare lo sport in chiave femminile apre le porte ad una serie di valori che nulla hanno a che vedere con la visione performativa e competitiva della concezione maschile.



«Inclusione», «Solidarietà», «Resilienza» possono essere promosse da una pratica sportiva al servizio dell'empowerment femminile per incentivare l'autonomia, la fiducia in sé stesse, il benessere delle donne perché, in fondo, ogni donna è un'atleta della vita.

Le donne affrontano ogni giorno sfide diverse contro i pregiudizi, le difficoltà, forme più o meno dirette di discriminazione, il silenzio che circonda i loro sforzi ed ogni giorno devono perseverare nel raggiungimento dei propri obiettivi, valorizzando le proprie qualità, affrontando gli ostacoli, trasformando le cadute in nuove opportunità.



«Il personal pitch», «Public Speaking», «Incontro con gli addetti HR», «AI ed impatto sul lavoro», «Sviluppo di Carriera e Personal Branding» sono solo alcuni dei temi che sono stati trattati nel corso dei nostri eventi mensili con un approccio estremamente pratico al fine di lasciare alle socie strumenti concreti ed immediatamente utilizzabili nella propria realtà lavorativa.

L'**Equal Pay Day** è stato dedicato al tema della conciliabilità famiglia e lavoro affrontato attraverso una Tavola Rotonda che ha visto confrontarsi sul tema donne impegnate in diversi profili professionali.

A questo si è aggiunto l'evento **STEAM** coordinato da un eccellente gruppo di lavoro di socie BPW Ticino che ha visto coinvolte oltre 90 persone tra ragazze delle scuole medie e genitori.



Il tradizionale **Brunch di Primavera** è stata occasione per presentare il libro della nostra socia, Cristina Milani, «Tra swipe e silenzi: l'amore e l'amicizia ai tempi del digitale», che è stata occasione di un vivace dibattito sulla difficoltà che possono essere create dai social media nelle relazioni personali ed alla necessità di coltivarle con empatia e gentilezza.

Sotto l'insegna «Unite per il cambiamento – Sorellanza oltre confine», abbiamo festeggiato in occasione della **Cena delle Candele** il gemellaggio con la sezione FI. DA.PA. BPW di Monza e Brianza, accolto con grande entusiasmo dalle socie di entrambi i Club.



Auspichiamo che un approccio arricchito dalla visione extra territoriale possa tradursi in azioni maggiormente efficaci per promuovere e rafforzare l'empowerment femminile.

Il progetto **Mentoring** condotto in collaborazione con USI – Università della Svizzera Italiana, che ha concluso la sesta wave, ha ottenuto un particolare riconoscimento con la nomina di Flavia Freitas Goncalves, lead del progetto, a Chair of the Mentoring Task Force di BPW International.

# CLUB URI

## Tierisch guter Anlass und «Zeit und Mental Load»

In dieser Ausgabe des Courriers möchten wir auf zwei Anlässe zurückblicken, die uns in diesem Jahr besonders in Erinnerung geblieben sind. Einerseits schreiben wir von unserem Zentralschweizer Anlass und dem Equal Pay Day.

**Gemeinsam mit den BPW Clubs Luzern und Ob-/Nidwalden organisieren wir jährlich einen Zentralschweizer Anlass. Der diesjährige war im wahrsten Sinne des Wortes tierisch gut.**

Warm eingepackt in Mäntel, Mützen, Handschuhe und Thermounterwäsche nahmen wir an einer faszinierenden Nachtführung im Tierpark Goldau teil. Das Highlight war das Eulengehege: Dank des Vollmonds konnten wir die nachtaktiven Tiere besonders gut beobachten. Unsere Guides erzählten Wissenswertes über das Verhalten und die Lebensweise der Tiere – es war beeindruckend, die Eulen so aktiv zu erleben.

Nach der Führung wärmten wir uns bei einem Apéro Riche auf, liebevoll organisiert vom Tierpark-Team. Besonders gefreut hat uns der persönliche Empfang durch Regula Straub, Präsidentin der Stiftung Tierpark Goldau. Sie gewährte uns einen spannenden Einblick in ihren beruflichen Werdegang und ihre Arbeit im Tierpark. In ihrer inspirierenden Ansprache ermutigte sie die anwesenden Frauen, ihre Netzwerke aktiv zu nutzen und zu pflegen. Im Restaurant Grüne Gans ließen wir den Abend bei einem genussvollen Apéro ausklingen. Der Austausch unter den Zentralschweizer Clubs war wie immer sehr bereichernd. Wir schätzen die gute und lebendige Zusammenarbeit.

Ein weiterer bedeutender Anlass war der Equal Pay Day, der beim BPW Club Uri seit jeher hohe Priorität hat.

In den vergangenen Jahren ergaben sich wiederholt Kooperationen mit der Kommission für Gleichstellung von Frau und Mann sowie dem Frauenbund Uri, wodurch vielfältige Veranstaltungen ermöglicht wurden. Zum Equal Pay Day 2025 organisierten der BPW Club Uri und die Kommission für Gleichstellung von Frau und Mann ein gut besuchtes Podiumsgespräch im Theater Uri unter dem Titel «Zeit und Mental Load». Vier Frauen mit unterschiedlichen Familienmodellen diskutierten über die unsichtbare Care-Arbeit im Alltag. Moderiert wurde die Gesprächsrunde von BPW-Mitglied Loa Wild. Begleitend dazu informierte ein Stand mit Flyern und EPD-Taschen über das Thema.

Die Diskussion zeigte deutlich: Vor allem Mütter tragen die Hauptlast der organisatorischen und emotionalen Arbeit im Familienalltag. Als zentrale Erkenntnis kristallisierte sich heraus, dass regelmäßige Kommunikation mit dem Partner sowie ein unterstützendes Umfeld wesentliche Voraussetzungen für eine gerechtere Aufgabenverteilung sind. Die Podiumsteilnehmerinnen betonten zudem die Bedeutung, sich selbst treu zu bleiben, traditionelle Rollenbilder zu hinterfragen und bewusst Zeit für sich und die Partnerschaft zu schaffen. Das Podiumsgespräch war vielseitig, die Atmosphäre offen und engagiert – und das mediale Interesse entsprechend gross. Die enge Zusammenarbeit mit dem Theater Uri, der Gleichstellungskommission sowie gezielte Öffentlichkeitsarbeit über lokale Medien trugen wesentlich zum Erfolg des Anlasses bei.

Solche Anlässe zeigen uns immer wieder, wie wertvoll der persönliche Austausch, inspirierende Begegnungen und gemeinsames Engagement sind. Sie stärken nicht nur unser Netzwerk, sondern auch unser gemeinsames Ziel, die Gleichstellung von Frauen in allen Lebensbereichen voranzutreiben.

# CLUB WIL

## Sie hat's erfunden! Ideen, die verändern.

Frauen haben schon immer eine bedeutende Rolle als Erfinderinnen und Innovatorinnen gespielt – auch wenn ihre Geschichten oft im Hintergrund blieben. Von bahnbrechenden technischen Entwicklungen über wissenschaftliche Entdeckungen bis hin zu revolutionären Geschäftsideen haben Frauen immer wieder bewiesen, dass Kreativität und Mut keine Geschlechtergrenzen kennen.

Sei es **Marie Curie**, die durch ihre Forschung an der Radioaktivität neue Erkenntnisse in der Wissenschaft ermöglichte, **Ada Lovelace**, die als erste Programmiererin der Welt gilt – oder **Barbe-Nicole Clicquot-Ponsardin**, bekannt als «Veuve Clicquot». Sie war die erste, die die Technik des Rüttelns (remuage) einführte, eine Methode, die den Champagner von Trübstoffen befreit und ihm so seine klare, feine Perlung verleiht. Ihre Erfindung trug maßgeblich zur Weiterentwicklung der Champagnerherstellung bei. Nicht umsonst gilt sie als Pionierin der modernen Champagnerindustrie. Und als eine der ersten Unternehmerinnen der Neuzeit übernahm sie mit 27 Jahren das Weingut ihres verstorbenen Mannes und führte die Marke Veuve Clicquot zum internationalen Erfolg. Ihre Innovationen und ihr Geschäftssinn trugen wesentlich zur Verbreitung und Beliebtheit von Champagner als Synonym für Luxus und Eleganz bei und prägen die Produktionstechniken bis heute.

## Gemeinsam sichtbar werden

Auch heute sind Frauen als Erfinderinnen, Wertschöpferinnen und Innovatorinnen aktiv und bringen ihre Ideen in verschiedensten Bereichen ein. Ob sozial oder unternehmerisch, ob technisch oder künstlerisch – Innovation, Erfindergeist und Kreativität finden sich in allen Lebens- und Arbeitsbereichen. Und in Netzwerken wie dem BPW Wil werden diese Frauen sichtbar und zeigen, dass sie als Frau ihren «Mann» stehen, Fußabdrücke hinterlassen und gleichberechtigt in der Business-Welt ihren Platz haben.



Frauen behaupten sich in Männerdomänen



Frauen stehen im Rampenlicht



Frauen produzieren Konsumgüter



Frauen denken unternehmerisch



Frauen sind kreative Köpfe

# CLUB WINTERTHUR

## Ein Jahr der DV24 gewidmet

Unter dem Motto «Winterthur bildet! Kultur | Technik | Wissen» präsentierten wir 2024 unsere Stadt als starken Bildungs-, Kultur- und Wirtschaftsstandort an der Delegiertenversammlung von BPW Switzerland. Mit Stolz blicken wir zurück auf zwei Tage voller Inspiration, Austausch und Empowerment – erfolgreich durch hochkarätige Beiträge, starke Frauen und eine rundum gelungene Organisation.



KULTUR | TECHNIK | WISSEN



Gala Abend DV und unsere Helferinnen  
© Fotos: Simon Chromech und Laura Gross



Am 7. und 8. Juni 2024 begrüßten wir rund 200 Teilnehmende von allen BPW in der Schweiz bei uns in Winterthur zur Delegiertenversammlung: Am Freitagabend trafen sich die BPW Young und erkundeten gemeinsam die Lok- und Altstadt von Winterthur. An fünf Workshops am Samstagvormittag vertieften die zahlreichen Teilnehmerinnen ihr Wissen von Gender Medicine bis hin zu Gründerinnen-Power. Und als Auftakt der Delegiertenversammlung begrüßten Bundesrätin Karin Keller-Sutter und Stadträtin Katrin Cometta, beides BPW Mitglieder, die Anwesenden.

Der festliche Gala-Abend im Casinotheater bot Raum für neue Begegnungen, festliche Stimmung und kulturellen Genuss. Umrahmt mit Begrüßungsworten von Stadtpräsident Michael Künzle, musikalischen Leckerbissen des Winterthurer Duo «Klassik Nuevo» und Science-Häppchen vom Technorama führten die Co-Präsidentinnen Manuela von Ow und Danja Marazzi durch den abwechslungsreichen Abend. Die DV24 war ein absoluter Erfolg.

Um einen solchen Anlass durchzuführen, braucht es Frauen, die sich gegenseitig unterstützen, vertrauen und respektieren. Deshalb ein herzliches Dankeschön an alle Clubfrauen, Helferinnen, Partnerorganisationen und Sponsoren, die diesen besonderen Event mit ihrem Engagement überhaupt möglich gemacht haben.

## Und sonst?

Natürlich stand das Clubleben während dieser aufregenden Zeit nicht einfach still. An 12 Anlässen lauschten wir zum Beispiel einem Referat von Frau Majorin Carliman, besuchten das Weingut von Nadine Saxer, übten Strategien um Stress einzudämmen und lernten das Sulzerareal aus architektonischer Sicht kennen.



Co-Präsidentinnen und Stadtpräsident  
Duo «Klassik Nuevo»



# CLUB ZOFINGEN

## Generationenübergreifende Kontaktpflege und spannende Clubabende Recht, Gesundheit, Gesellschaft und Socializing. Sichtbarkeit unseres Clubs für die Bevölkerung und Interessentinnen am Neuzuzügeranlass erhöht.

Das Jahr 2024 stand für den BPW Club Zofingen ganz im Zeichen der Kontaktpflege unter den Mitgliedern. Wir organisierten insgesamt 11 Clubabende, die sich mit einer breiten Palette an Themen beschäftigten. Die Abende boten nicht nur wertvolle Informationen, sondern auch die Gelegenheit, sich in entspannter Atmosphäre auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Der Zusammenhalt über die Generationen hinweg zeichnet unseren Club aus.

Ein besonderes Highlight war unser Besuch in der Leserei. Die Inhaberin zeigte uns eindrücklich, wie sie ihre Buchhandlung in den letzten 7 Jahren aufbaute und laufend neue Formate für die Leserschaft entwickelt. Diese Veranstaltung war ein voller Erfolg und zeigte einmal mehr, wie wichtig Club-Aktivitäten beim lokalen Gewerbe in unserer Thut-Stadt sind.

Ein weiterer Meilenstein war unsere Teilnahme am Neuzuzügeranlass der Stadt Zofingen. Hier präsentierten wir unseren Club der Zofiger Bevölkerung und konnten zahlreiche neue Interessentinnen gewinnen. Diese Veranstaltung bot uns die Möglichkeit, unser Netzwerk zu erweitern und neue Mitglieder für unsere Sisterhood zu begeistern.

Wir blicken auf ein erfolgreiches Jahr zurück. Nicht nur unsere bestehenden Mitglieder haben wir zusammengebracht, sondern auch viele neue Kontakte geknüpft und das Business Netzwerk erweitert. Partizipation am Clubleben vorleben, unsere Community in den Verein miteinbeziehen und Angebote für Youngs und BPW+ anbieten. Dank Konstanz im Vorstand und der rechtzeitigen Weichenstellung für die Nachfolge sind wir für die Zukunft bestens aufgestellt.

1—Neuzuzügeranlass: Wir begrüßen die Zofiger Bevölkerung. 2—Besuch der Leserei: Viel Innovation wie Vorleserei, Geniessen oder Podcasterei. 3—Spannendes Referat zu Mediation als Haltung von Bianca Gebauer und Amina Chaudri. 4—Speed Dating für generationenübergreifende Business-Austausche.



# CLUB ZÜRICH

## 79 Jahre BPW Club Zürich – das war 2024!

Ein weiteres Jahr voller Dynamik, spannender Entwicklungen und gemeinsamer Erlebnisse liegt hinter uns. 2024 war für den BPW Club Zürich ein Jahr des Wandels – mit neuen Impulsen, inspirierenden Vorträgen, bereichernden Unternehmungen und einem Weihnachtsfest der besonderen Art (Zumba!). Doch es war nicht nur ein Jahr des Erlebens, sondern auch ein Jahr des Engagements, der Reflexion und des Zusammenhalts.

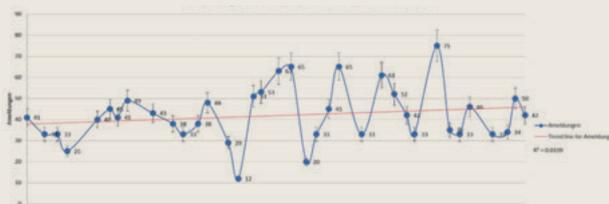
### Der Club Zürich organisierte 36 Anlässe:

- 11 Clubabende im Clublokal Zunfthaus zur Meisen oder Hotel Engimatt mit durchschnittlich 46 Teilnehmenden
- 8 Networking Abende mit Einführungsreferaten von neuen Mitgliedern mit durchschnittlich 21 Frauen (max. Raumkapazität 24 Pers.)
- 7 Lunch & Afterwork Series in Lokalen geführt von Frauen, organisiert von unseren Young BPW Representatives
- 6 auswärtige Kollaborations Anlässe z. B. zum femBrunch mit der Frauenzentrale, zum Frauenstreik oder bei Google Switzerland mit femella zum Speed Networking
- 3 BPW Kultur Anlässe (BPW+) wie Führungen durch private Oldtimer Jaguar Sammlungen bis zu Walking-Tour Brunnenstadt Zürich
- 1 jährliches Sommerfest mit Tombola-Erlös, das dieses Jahr an den LENA-Stipendienfonds gespendet wurde



Neuer und bisheriger Vorstand BPW Zürich Galerie MV 13.3.2024:  
v.l.n.r.: Vanessa Orlando, Zsuzsanna Landolf, Stefanie Rüesch (neu), Sheerah Kim, Angela Pape, Theres Trümpi (bisher), Renate Schuh, Stephanie Hering (bisher), Sandra Manca, Margaret Saunders (neu, fehlt auf dem Foto)

Neu hat der BPW Club Zürich entschieden, die BPW+ Veranstaltungen als «BPW Kultur» umzubenennen und hat zur gleichen Zeit einen neuen BPW Kultur Beirat unter der Leitung von Margaret Saunders ins Leben gerufen. Denn BPW Zürich verfolgt die generationsübergreifende Strategie weiter mit einer bewussten Durchmischung von allen Generationen in offiziellen Club-Anlässen, und Aufbrechen von starren Strukturen durch auswärtige Anlässe und Kollaborationen ausserhalb des Stammlokals Zunfthaus zur Meisen. Angesichts des bevorstehenden 80-jährigen Jubiläums des Clubs im 2025 ist es besonders spannend und auch herausfordernd, solche Veränderungen umzusetzen.



Chronologische Anmeldezahlen Anlässe 2021-2024

Im 2024 haben wir 67 neue Gäst:innen betreut. Wir konnten 13 neue Interessentinnen registrieren und 4 neue Mitglieder gewinnen. Zudem fanden 4 Übertritte aus anderen Clubs statt. Zum Jahresende 2024 zählen wir insgesamt 32 Interessentinnen und 15 Young BPW (Mitglieder und reg. Interessentinnen).

Unsere Geschichte ist geprägt von starken Frauen, von Mut, Engagement und dem Wunsch etwas zu bewegen. Auf diese Art leben wir Diversität und Inklusion in allen Aspekten unseres Lebens, welche eine grosse Wichtigkeit im aktuellen geopolitischen und gesellschaftlichen Wandel trägt. Jede Begegnung, jede Idee, jede Initiative hat unseren Club geformt und bereichert. Doch die wahre Kraft liegt nicht in der Vergangenheit – sie liegt in unserer Fähigkeit, weiterzudenken, neue Wege zu beschreiten, unsere Gemeinschaft lebendig zu halten und gemeinsam die nächsten Schritte zu wagen.



## Gestalten Sie den Wandel: Ganzheitlich in eine neue Zeit.

Als Pionier im körperzentrierten integrativen Coaching bieten wir eine einzigartige dreijährige Ausbildung für Fach- und Führungskräfte, die Menschen in Projekten, Führungspositionen, der Personalentwicklung oder in Veränderungsprozessen unterstützen. Vertiefen Sie Ihr Verständnis für die untrennbare Verbindung von Körper, Geist und Emotionen, um transformative Prozesse in Ihrem beruflichen Umfeld zu initiieren und zu begleiten.

In unserem Lehrgang für Coaching, Beratung und Supervision erfahren Sie tiefgreifende persönliche Weiterentwicklung und eröffnen sich neue Karriereperspektiven. Diese Ausbildung ist berufsbegleitend und anerkannt von den Berufsverbänden bso und SGfB.

**Kostenlose Online-Infoabende am 25.08. und 27.10.2025.**  
**Lehrgangsstart: 08.-12.04.2026**

[www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch) | [info@ibp-institut.ch](mailto:info@ibp-institut.ch)

Ausführliche Informationen: [ausbildung.ibp-institut.ch/integratives-coaching](http://ausbildung.ibp-institut.ch/integratives-coaching)



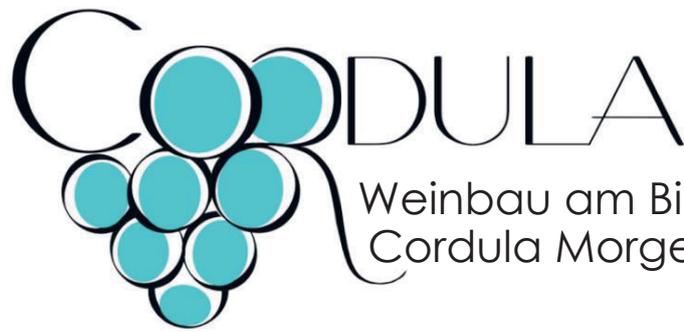
# lilytrust | consulting



Als Expertin für Self-Empowerment im interkulturellen Business Umfeld arbeite ich mit Einzelpersonen im intensiven Coaching oder biete Training für Teams in massgeschneiderten Workshops an.



Kontaktanfragen  
Tatjana Gaspar  
M +41 79 361 02 02  
[mail@lilytrust-consulting.ch](mailto:mail@lilytrust-consulting.ch)  
[www.lilytrust-consulting.ch](http://www.lilytrust-consulting.ch)



Weinverkauf  
Degustationen  
Treberwurstessen

Weinbau am Bielersee  
Cordula Morgenegg-Posch



## Weinbau Cordula Morgenegg-Posch

Neuenburgstrasse 48 · 2512 Tüscherz · 079 654 61 80

[www.morgenegg-posch.ch](http://www.morgenegg-posch.ch) · [cordula@morgenegg-posch.ch](mailto:cordula@morgenegg-posch.ch)





# DELANCE

SWISS WATCHES

*Die DELANCE-Uhr ist aus  
meinem Wunsch entstanden,  
Frauen einen Anker zu geben –  
einen symbolischen, stillen Mentor,  
der sie dazu inspiriert, sich selbst  
zu verwirklichen.*

**Giselle Rufer**



*La montre DELANCE est née de mon  
désir d'offrir aux femmes un repère  
symbolique, un mentor silencieux qui  
les inspire à se réaliser pleinement.*

**Giselle Rufer**

**By women, for women**  
Designed and crafted in Switzerland



[gisellerufer.com](http://gisellerufer.com) – [delance.com](http://delance.com) – [giselle.rufer@delance.com](mailto:giselle.rufer@delance.com) – +41 (0)32 323 64 01

