

September 2023

kpt: magazin

Stark bleiben in schwierigen Zeiten

Aus dem Alltag eines Fussballprofis
und einer Vierfachmutter.

Nein sagen

Eine Psychotherapeutin erklärt,
wie wir uns abgrenzen können.

Flexible Spitalzusatz- versicherung

Mit dieser neuen Versicherung
wählen Sie die Spitalabteilung frei.

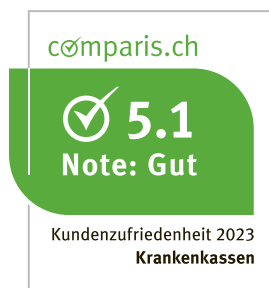


Stärke.



Ein Plus an Zufriedenheit

Sie bewerten uns erneut mit Top-Noten. Herzlichen Dank für die guten Bewertungen und das Vertrauen.



Empfehlen Sie die KPT jetzt weiter und profitieren Sie von bis zu 200 Franken: kpt.ch/empfehlung

Liebe Leserin, lieber Leser

Ausgabe

Nr. 2/2023

Fokusthema «Stärke»

Herausgeberin

KPT

Postfach

CH-3001 Bern

Redaktion

magazin@kpt.ch

Auflage

370'000

Druck

Vogt-Schild Druck AG,

4552 Derendingen

Titelbild

Family AG,

Thomas Buchwalder

Ein Baum, seit Jahrzehnten fest in der Erde verwurzelt, hält dem Wind stand und trotzt jedem Wetter. Egal wie fest es stürmt, egal wie heftig die Äste schwanken, er bleibt stark. Wie sieht es bei Ihnen aus? Stehen Sie in stürmischen Zeiten mit beiden Beinen auf dem Boden oder kommen Sie ins Wanken? Ausschlaggebend dafür ist unsere innere Stärke – oder anders gesagt: unsere Resilienz. Sie hilft uns, gelassener mit schwierigen Situationen umzugehen, uns schneller zu regenerieren und neue Kraft zu tanken. Deshalb ist sie in unserem Leben so wichtig.



Ein stabiler Untergrund und starke Wurzeln sind auch für uns als Unternehmen von grosser Bedeutung. Das Wohlbefinden der Mitarbeitenden, ein enger Zusammenhalt, effiziente Prozesse, mutige Entscheidungen und eine gemeinsame Identität helfen uns dabei, an einem Strang zu ziehen. Damit wir für unsere Versicherten jeden Tag etwas mehr geben können.

Als Krankenkasse mit dem Plus wollen wir Ihnen auch in Zukunft exzellente Dienstleistungen, nützliche digitale Services und zeitgemässe Produkte anbieten. In dieser Magazin-Ausgabe stellen wir Ihnen unsere zwei neuen Zusatzversicherungen vor. Ausserdem erzählen eine Familie und ein Fussballprofi, wie sie auch in herausfordernden Situationen stark bleiben. Schliesslich gibt eine Psychotherapeutin Tipps, wie wir lernen können, besser Nein zu sagen und uns abzugrenzen.

Ich wünsche Ihnen eine bestärkende und inspirierende Lektüre.

Thomas Harnischberg

CEO

Stärke.

Unsere innere Stärke trägt uns durch unser Leben und hilft uns in stürmischen Zeiten. Sie unterstützt dabei, schwierige Lebensereignisse zu verdauen, nach vorne zu schauen und gewisse Situationen gelassen anzugehen. Deshalb ist sie so wichtig für unsere Gesundheit. In dieser Magazin-Ausgabe befassen wir uns mit unserer mentalen Kraft, berichten über Menschen, neue Produkte und hilfreiche Services.

Menschen

Stark bleiben in herausfordernden Zeiten



Ein Profifussballer und eine Vierfachmutter erzählen, wie sie auch in Krisen und turbulenten Zeiten innerlich stark bleiben.

Seite 5

Psychologie

Resilienz: Was uns mental stark macht

Wie können wir widerstandsfähiger werden? Wir stellen Ihnen das Konzept der sieben Säulen vor.

Seite 9

Psychologie

«Nein sagen kann man üben»

Die Psychotherapeutin Chow Ling Prager erklärt, wieso es uns oft so schwerfällt, Nein zu sagen, und gibt Tipps, wie wir innere Stärke entwickeln können.

Seite 10

Produkte

Die flexible Spitalzusatzversicherung

Mit unserer neuen flexiblen Spitalzusatzversicherung profitieren Sie von einem Plus an Möglichkeiten. Wir präsentieren Ihnen die Vorteile.

Seite 12

Wissen	8
Körper	14
Produkte	16
Mitarbeitende im Fokus	18
Exklusivangebot	19

Auf [kpt.ch/magazin](https://www.kpt.ch/magazin) liefern wir Ihnen laufend weitere spannende Beiträge und überbrücken so die Wartezeit bis zur nächsten Ausgabe.





Klarheit und innere Ruhe: Die findet David von Ballmoos in der Natur.

Stark bleiben in herausfordernden Zeiten

Immer wieder aufstehen, weitermachen, zuversichtlich bleiben. Dies gilt wortwörtlich für den lange Zeit verletzten YB-Torhüter David von Ballmoos genauso wie für die Vierfachmutter Simone Tschopp. So unterschiedlich ihre alltäglichen Herausforderungen auch sind: Um innerlich stark zu bleiben, verfolgen sie ähnliche Strategien.

«Dävu, Dävu!» Seinen Namen aus der Fankurve zu hören, gibt Torhüter David von Ballmoos jedes Mal einen besonderen Kick. Der 28-Jährige hofft darauf, dass er bald wieder ins Stadion Wankdorf einlaufen kann. Nach einem hervorragenden Saisonstart im letzten Jahr fällt er bei den Berner Young Boys nun schon seit Monaten wegen einer Knieverletzung aus. Die Meisterfeier, die Pokalübergabe im Sommer: All das konnte er mit seinen Mannschaftskollegen feiern. «Das war eine riesige Freude, Emotionen pur», sagt er. «Aber natürlich hätte ich gerne mehr zu diesen Erfolgen beigetragen, statt auf der Bank zu sitzen.»

Optimistisch bleiben und neue Wege gehen

Über die Verletzung mag er nicht lange reden. Ein Knie-Ödem wurde im März dieses Jahres operiert. Seitdem arbeitet David von Ballmoos hart daran, seine alte Stärke wiederzuerlangen. Das bedeutet derzeit viele Stunden Physiotherapie, vorsichtiges Joggen, Training im Kraftraum oder auf dem Platz ohne Körperkontakt.

Die Herausforderung ist für ihn keineswegs nur körperlicher Natur. «Sich jeden Tag neu zu motivieren, Selbstvertrauen und Optimismus nicht zu verlieren, das ist nicht immer leicht», sagt er. Da ein Grossteil des Trainings wegfällt, füllt er sein Tagespensum mit anderen Dingen und probiert Neues aus. So hat sich der 1,92 Meter grosse Athlet ans Yoga herangewagt. Und das Schwimmen neu für sich entdeckt. «Morgens um sieben draussen ein paar Bahnen schwimmen – herrlich!»

David von Ballmoos hat sich auch überwunden, einen Tipp seines Physiotherapeuten auszuprobieren, ein Waldbad der ungewöhnlichen Art: «Ohne Hund, ohne

Fortsetzung Folgeseite

Podcast, aber mit einer Uhr geht man in den Wald», erklärt der Sportler. «Dort führt man eine halbe Stunde lang laut Gespräche mit sich selbst und geht dann mindestens weitere eineinhalb Stunden schweigend weiter.» Zunächst skeptisch, hat der Fussballprofi festgestellt, dass diese Erfahrung erstaunliche Auswirkungen auf ihn hat, ihm innere Ruhe und Klarheit verschafft.

Raus aus der Opferrolle

Denn gerade vor der Operation gab es immer wieder Phasen, wo er sich fragte, warum das ausgerechnet ihm passieren müsse. Schliesslich haben ihn in den letzten Jahren mehrere komplizierte Schulterverletzungen ausgebremst. «Obwohl es mir schlecht ging, habe ich erst cool getan», erzählt David von Ballmoos. «Bis ich gemerkt habe: Gefühle wie Trauer und Wut – die muss ich auch mal zu- und rauslassen.» Bevor er aber in Selbstmitleid versunken sei, habe er es geschafft, den Schalter umzulegen. Aus der Opferrolle rauszukommen und die Herausforderungen anzupacken.

Dass dies gelungen ist, dazu hat seine im Juni frisch angetraute Frau Sarina sehr viel beigetragen. Und natürlich sind die Teamkollegen und YB als Verein für ihn eine grosse Stütze. «Als ich auf Hilfe angewiesen war, haben sich die Spieler organisiert, um mich abzuholen oder nach Hause zu bringen. Wir sind zu einer tollen Truppe zusammengewachsen. Mich hat auch sehr berührt, dass Kapitän Fabian Lustenberger darauf bestanden hat, dass ich den Meistertitel mit ihm hochhebe. Oder die grosse Banderole der Fans in der Kurve: «Di zwingt nüt id Chnöi – gueti Besserig, Dävu!» – all das gibt mir Rückhalt.»

Für David von Ballmoos ist es wichtig, sich auf das Jetzt zu konzentrieren, ohne sich in Gedankenspielen oder Prognosen für seine Karriere zu verlieren. Sein Handydisplay ziert das Bild eines Löwen mit dem Glaubenssatz: «Fall down seven times, get up eight» (siebenmal hinfallen, achtmal aufstehen). In normalen Zeiten ist dies für einen Torwart ohnehin Alltag – für David von Ballmoos gilt es jetzt mehr denn je.

Erfreuliches Update

Wir haben im Sommer mit David von Ballmoos gesprochen. Seitdem ging es gesundheitlich Schritt für Schritt bergauf; die Chancen stehen gut, dass er bald wieder die Nummer eins im YB-Tor sein wird. Wir drücken die Daumen!



Den Familienalltag meistern: mit Gelassenheit und Humor

Immer wieder aufstehen! Das gilt auch für Simone Tschopp. Die 37-jährige Kauffrau und Physiotherapeutin aus Worb ist Mutter von vier kleinen Kindern. Das Jüngste, Baby Aydan, wird noch gestillt. Simone Tschopp ist froh, wenn sie am Morgen als Erste wach ist. Und wenn der Start in den Tag glatt verläuft: ein Kind nach dem anderen – Melery (8), Elayne (6), Lyra (3) – für die Schule, für den Kindergarten oder die Spielgruppe bereit ist.

Perfektion muss nicht sein

Allen gleichermassen gerecht zu werden, ist eine Herausforderung. Und natürlich werfen wiederholt volle Windeln, Geschwisterzankereien oder frisch entdeckte «Spitzeblattere» gerne einmal alle Pläne über den Haufen. «Dann wird improvisiert», sagt Simone Tschopp. «Ich habe gelernt, die Dinge anzunehmen, wie sie sind. Eine Lösung findet sich immer.»



Vierfachmutter Simone Tschopp hat es gerne lebendig – und meist alle Hände voll zu tun.

Und die muss sie im Alltag häufig suchen: Denn neben ihrem Vollzeitjob als Mutter führt sie gemeinsam mit ihrem Mann Jonas eine eigene Physiotherapiepraxis in Laupen mit mehreren Angestellten. Er behandelt in der Praxis die Patientinnen und Patienten – und sie übernimmt am Handy das Praxistelefon. Quasi im Dauerpikett. Ihr Mann erledigt am Abend meist noch Berichte und Administration und kommt spät nach Hause. So stemmt Simone Tschopp den Familienalltag mehr oder weniger allein. Dabei müsse nicht alles perfekt sein. Auch wenn sie es zu Hause gerne ordentlich hat. «Tatsächlich beruhigt es mich, wenn ich nebenbei aufräume und kein totales Chaos herrscht.»

Stichwort «Mental Load»: Ist die permanente Verantwortung für alles Familiäre nicht ganz schön stressig? «Ich liebe das eben», sagt Simone Tschopp. «Ich organisiere gerne und mag es, viel um die Ohren zu haben. Ein starkes Bedürfnis nach sogenannter Me-Time habe ich gar nicht. Und es hilft wohl, dass ich eine gewisse Gelassenheit entwickelt habe, wenn etwas nicht wie gewünscht klappt.»

Sich Freiräume gönnen und Kraft schöpfen

Um Kraft zu schöpfen, pflegt sie aber kleine Rituale. So bringt Simone Tschopp die Kinder möglichst zur gleichen Zeit ins Bett, geht dann noch auf den Hometrainer und guckt dabei eine TV-Doku. Wenn die Grosseltern Zeit mit den Kindern verbringen, nutzt sie die Zeit, um in der Badi

«Ich nehme die Dinge, wie sie kommen.»

einige Längen zu schwimmen. Auch ihrem Mann gönnt Simone Tschopp freie Stunden, der trotz spätem Feierabend manchmal ins Training geht oder am Wochenende Töff fährt. Das Netzwerk von befreundeten Familien in der Nachbarschaft sei ebenfalls sehr wertvoll. «Da bin ich dankbar für kleine Hilfsangebote, wenn etwas Unvorhergesehenes passiert.»

Pragmatisch handeln

Überraschende Momente schaffen, gemeinsam lachen und geniessen – auch das ist eine Kraftquelle für die viel beschäftigte Mutter. Die Initiative ergreifen, pragmatisch und unkompliziert handeln, das ist ihr Rezept, wenn alles drunter und drüber geht. «Da bin ich manchmal sehr einfach gestrickt», sagt Simone Tschopp. So ging sie neulich kurz entschlossen mit allen vier Kindern ins Familienrestaurant des örtlichen Supermarkts, als die Zeit zum Kochen nicht reichte. Auch wenn erst ein Kind nach dem anderen aufs WC musste, die kleine Lyra Hund spielte und unter dem Tisch essen wollte und schliesslich wegrannte: Lustig war es trotzdem – und alle hatten dem Papa etwas zu erzählen.

So funktionieren unsere Kundencenter

Anfang Jahr haben wir die neuen Kundencenter eingeführt. Damit bieten wir Ihnen ein Plus an Service. Gerne gewähren wir Ihnen einen Blick hinter die Kulissen und beantworten die vier häufigsten Fragen.

Warum hat die KPT regionale Kundencenter aufgebaut?

Unsere Kundenumfrage hat gezeigt: Die Versicherten wünschen sich schnelle und kompetente Antworten auf ihre Anliegen – unabhängig davon, wer ihnen diese Rückmeldung liefert. Deshalb haben wir seit diesem Jahr acht Kundencenter aufgebaut, die sich als Team um Sie kümmern. Das bietet uns mehr Flexibilität und Ihnen eine bessere Erreichbarkeit und schnellere Antworten. Wenn beispielsweise eine Mitarbeiterin krank ist oder eine Weiterbildung macht, kann sich sofort ein anderer, verfügbarer Mitarbeiter um Ihr Anliegen kümmern.

Ist der Kundencenter-Leiter meine erste Ansprechperson bei Fragen?

Nein, die Kundencenter sind zwar nach dem jeweiligen Leiter oder der Leiterin benannt, dahinter steht aber ein 14-köpfiges Team. Es kann also sein, dass Sie bei einem Anliegen von Frau Hinni beraten werden. Ein paar Wochen später bei einer anderen Anfrage bekommen Sie von Herrn Tiryaki Unterstützung. Wir dokumentieren jeden Fall sorgfältig, sodass alle Informationen weitergegeben werden und somit auch eine andere Mitarbeiterin oder ein anderer Mitarbeiter helfen könnte.

Wie funktionieren die Kundencenter genau?

Sobald eine Anfrage eintrifft, kümmert sich diejenige Person des Beratungsteams darum, die am schnellsten verfügbar ist. Falls es Abklärungen mit weiteren Abteilungen wie der Risikoprüfung oder dem Inkasso benötigt, übernimmt das die Kundenberaterin. Sie sammelt alle Informationen und antwortet Ihnen. Sie werden in der Regel also nicht mit verschiedenen Abteilungen verbunden oder weitergeleitet. So haben Sie pro Anliegen immer noch eine Ansprechperson.

Welchem Kundencenter bin ich zugeteilt und wie erreiche ich es?

Ihr persönliches Kundencenter und die Kontaktdaten finden Sie in der KPT App, im Kundenportal KPTnet oder auf Ihren Dokumenten. Am besten schreiben Sie uns eine Nachricht über die KPT App, im Kundenportal KPTnet oder rufen uns an.



Mit Modellwechsel Prämien sparen

Wussten Sie, dass Sie mit einem alternativen Grundversicherungsmodell Prämien sparen können? Ende September sind die neuen Prämien und Rabatte bekannt. Prüfen Sie dann, ob sich ein Modellwechsel für Sie lohnt. Ihr persönliches Kundencenter-Team berät Sie gerne.



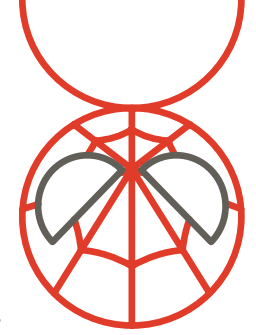
Zur Modellübersicht:
kpt.ch/modellwechsel

Die Menschen hinter den Kundencenter

Acht Kundencenter kümmern sich mit viel Engagement und Herzblut um Ihre Anliegen. Auf unserer Website stellen wir die Leiterinnen und Leiter der Kundencenter kurz vor und zeigen die Gesichter hinter den Teams. Hier finden Sie übrigens auch die Kontaktdaten der jeweiligen Kundencenter.



Jetzt entdecken:
kpt.ch/kundencenter



Resilienz: Was uns mental stark macht

Wenn wir unsere Resilienz – unsere seelische Widerstandskraft – stärken, können wir Krisen überwinden. Und sogar daran wachsen. Als Basis gelten in der Psychologie sieben Grundhaltungen und Verhaltensmuster.



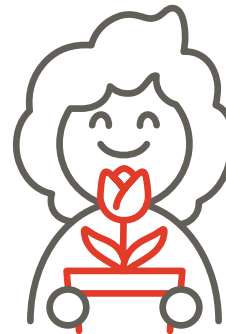
Optimismus

Schätzen Sie die kleinen, schönen Dinge! Behandeln Sie positive Ereignisse wie eine Menge buntes Konfetti – und lassen Sie sie in Ihrem Leben herumwirbeln.

Opferrolle verlassen

Versinken Sie nicht im Selbstmitleid, sondern überlegen Sie, wie Sie eine Lage positiv für sich beeinflussen können. Oder aus einer vermeintlichen Schwäche eine Stärke machen: Auch in Ihnen steckt ein Spider-Man oder eine Wonder Woman!

Netzwerke aufbauen



Persönliche Kontakte sind wie die Blumen im Garten: Sie brauchen Pflege und Aufmerksamkeit. Schenken Sie also anderen Zuwendung und Vertrauen – und haben Sie den Mut, wenn nötig um Hilfe zu bitten.

Lösungsorientierung

Warum muss das ausgerechnet mir passieren? Statt mit Situationen zu hadern, versuchen Sie eine Lösung zu entwickeln: «Aus sauren Zitronen Limonade machen» – das ist ein prima Rezept fürs Leben.



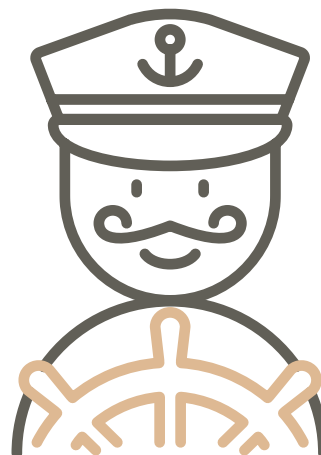
Akzeptanz

Surfen Sie auf den Wellen des Lebens oder tauchen Sie hindurch, statt sich dagegen zu werfen: Stemmen Sie sich nicht gegen Unvermeidliches, sondern sparen Sie Kraft. Betrachten Sie Situationen achtsam, versöhnlich und realistisch.



Zukunft planen

Nutzen Sie gute Zeiten, um Ihre Ressourcen zu stärken und sich auf Herausforderungen vorzubereiten. Als würden Sie sich auf eine Bergtour vorbereiten: Trainieren Sie Ihre Kondition, überprüfen Sie die Ausrüstung und planen Sie Auf- und Abstieg.



Verantwortung übernehmen

Kommen Sie vom Denken ins Handeln. Nehmen Sie das Steuer in die Hand: Treffen Sie die Entscheidungen über Ihr eigenes Leben und setzen Sie sich aktiv für eigene Ziele ein.

«Nein sagen kann man üben»

Ob im Beruf oder im Privatleben: Sagen wir immer und zu allem Ja, fühlen wir uns irgendwann überfordert. Warum fällt es oft so schwer, sich abzugrenzen? Die Psychotherapeutin Chow Ling Prager ordnet ein und gibt Tipps, wie wir die innere Stärke entwickeln, um selbstbewusst auch einmal Nein zu sagen.



Chow Ling Prager ist Psychotherapeutin und Coach bei WePractice in Zürich. Seit 2009 begleitet sie Menschen in Belastungssituationen.

Frau Ling Prager, weshalb tun sich viele Menschen schwer mit dem Neinsagen?

Weil wir stabile Kontakte suchen, gefallen möchten, gelobt und geliebt werden wollen. Zugehörigkeit ist ein wichtiges menschliches Grundbedürfnis. Aber nicht alle Menschen funktionieren gleich: Die einen sind selbstbewusster, andere brauchen mehr Anerkennung, ecken nicht gerne an und fürchten sich vor Ablehnung. Wir haben auch nicht alle dasselbe Mass an Pflichtgefühl.

Woher kommen diese Unterschiede?

Das hängt stark mit der Sozialisierung und der individuellen Persönlichkeit zusammen. Was wir in der Kindheit erfahren, prägt unser späteres Verhalten. Wer beispielsweise in einem Umfeld aufwächst, wo individuelle Bedürfnisse nicht beachtet werden und eine eigene Meinung nicht gefragt ist, ist später oft zu wenig selbstbewusst, um anderen einen Wunsch abzuschlagen – und nimmt die eigenen Bedürfnisse eher zurück.

Auch Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl fällt es nicht immer leicht, Nein zu sagen. Wie kommt das?

Bei jeder Bitte müssen wir abwägen, rasche Antworten finden auf ganz viele Fragen: Bin ich die richtige Person? Kann ich das überhaupt und habe ich die Zeit und Kraft

dazu? Falls ja: Will ich es wirklich tun? Welche Folgen hat es, wenn ich Nein sage, und wie gehe ich damit um? Es ist oftmals schwierig, die eigenen Bedürfnisse voranzustellen – man könnte ja als rücksichtslos oder gar egoistisch wahrgenommen werden.

Sind solche Ängste unbegründet?

Das gilt es herauszufinden. Wer aber innerlich gefestigt ist, lässt sich von diesen Ängsten weniger beeindrucken. Sie sind ja oft selbst auferlegt und eigentlich irrational, längst nicht jedes Nein wird als negativ bewertet.

Wir sollten also weniger auf das achten, was andere von uns erwarten?

Wir sollten vor allem unsere Werte kennen und verstehen, welche Erfahrungen uns geprägt haben. Dann gelingt es uns besser, in uns hineinzuhören, und wir können aus einer Position der Stärke Nein sagen. Und dann sind wir tatsächlich auch weniger fremdbestimmt.

Was raten Sie Menschen, die sich besser abgrenzen möchten?

Schauen Sie zuerst auf sich selbst, schreiben Sie auf, welche Situationen Ihnen Mühe bereiten – möglicherweise erkennen Sie darin ein Muster. Rufen Sie sich in Erinnerung, dass Ihre Gesundheit leidet, wenn Sie sich nicht abgrenzen – vor allem, wenn Sie bereits am Anschlag sind. Und machen Sie sich bewusst, dass niemand perfekt zu sein braucht. Dann geht es auch darum, am eigenen Auftritt zu arbeiten. Nein sagen, eigene Grenzen benennen und Bedürfnisse ausdrücken, klar und direkt: Das kann man üben. Zum Beispiel in Rollenspielen. Oder unmittelbar in einer alltäglichen, nicht allzu vorbelasteten Situation. Um klar und direkt zu sein, empfehle ich ein respektvolles, aber bestimmtes «Nein, das werde ich nicht tun». In der Regel ist diese kurze Antwort zielführender als jede lange Erklärung.

So sagen Sie Nein – und fühlen sich gut dabei

Sie haben sich vorgenommen, Anfragen und Aufforderungen öfter abzulehnen? Ein unmissverständliches Nein fällt Ihnen jedoch schwer? Diese Tipps helfen Ihnen weiter.

1. Glaubenssätze anpassen

Sind Sie der Überzeugung, dass es Ihre Pflicht ist, stets verfügbar zu sein? Ist es nicht! Glauben Sie, dass Sie unersetzbar sind? Sind Sie nicht!

2. Aufwand und Ertrag vergleichen

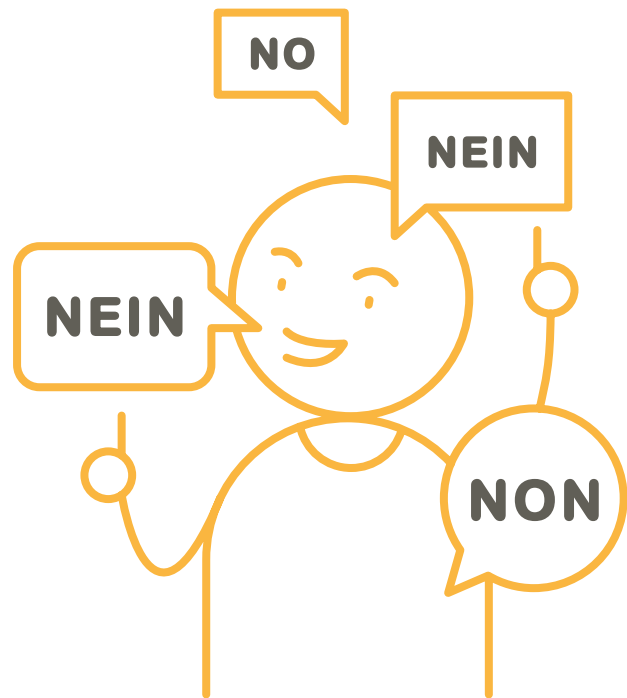
Listen Sie auf, wie viel Zeit Sie damit verbringen, Aufgaben für andere zu übernehmen, und stellen Sie diese Zeit dem gegenüber, was Sie zurückerhalten. Wo die Bilanz nicht ausgeglichen ist, können Sie mit gutem Gewissen ein Nein vorsehen.

3. Bedenkzeit erbitten

Die Aufgabe, das «kleine Geschenk» für die abtretende Lehrerin zu organisieren, droht an Ihnen hängen zu bleiben. Ist dies der Moment für ein Nein? Wenn Sie unsicher sind: Bitten Sie um eine kurze Bedenkzeit. Das ist schon die halbe Miete, weil die fragende Person jetzt eher mit einem Nein rechnet.

4. Alternative vorschlagen

Indem Sie eine Anfrage nicht bloss zurückweisen, signalisieren Sie, dass Ihnen das Anliegen zwar wichtig ist, Sie sich aber nicht darum kümmern können. Schlagen Sie eine Person vor, die Sie für geeigneter halten, oder nennen Sie einen Zeitpunkt, an dem Sie verfügbar sind.



5. Prinzipielles Nein

Suchen Sie nicht nach Ausreden. Auch ausführliche Begründungen sind nicht unbedingt notwendig. Bleiben Sie lieber grundsätzlich: Wenn Sie aus Prinzip nicht bereit sind, für den Tagesausflug das Auto zur Verfügung zu stellen, geht das in Ordnung.

6. Standhaft bleiben

Rechnen Sie damit, dass Ihr Nein nicht sofort akzeptiert wird. Nun geht es darum, standhaft zu bleiben und sich nicht überreden zu lassen. Den Anflug des schlechten Gewissens müssen Sie aushalten. Auch diese Situation können Sie üben.

Wie Sie Krisen die Stirn bieten

Resiliente Menschen behalten auch in schwierigen Zeiten ihren Lebensmut. Die gute Nachricht für alle, die an Misserfolgen lange zu kauen haben: Resilienz ist erlernbar. Lesen Sie in unserem Magazin-Artikel, wie Sie Ihre psychische Widerstandskraft stärken.



Mehr erfahren:
kpt.ch/resilienz

Die flexible Spitalzusatzversicherung

Mit unserer neuen, flexiblen Spitalzusatzversicherung Flex profitieren Sie von einem Plus an Möglichkeiten. Vor jedem Spitalaufenthalt haben Sie die Wahl zwischen der allgemeinen, der halbprivaten oder der privaten Abteilung.

Stellen Sie sich vor, Sie haben eine Hüftoperation vor sich und müssen sechs Tage im Spital bleiben. In diesem Fall wünschen Sie sich vermutlich ein ruhiges Einzelzimmer, möchten Ihre Chirurgin selbst aussuchen und fühlen sich deshalb auf der privaten Abteilung am wohlsten. Bei einer routinemässigen Blinddarmoperation hingegen reicht es Ihnen aus, die nötigen zwei bis drei Tage auf der allgemeinen Abteilung betreut zu werden. Genau von dieser Flexibilität profitieren Sie mit unserer neuen, flexiblen Spitalzusatzversicherung Flex. Kurz vor jeder Behandlung oder Operation entscheiden Sie, auf welcher Abteilung Sie übernachten möchten – individuell und von Fall zu Fall.

Immer etwas mehr

Als Krankenkasse mit dem Plus gehen wir aber noch einen Schritt weiter. Denn mit der Spitalzusatzversicherung Flex übernehmen wir auch die Kosten für stationäre Psychotherapien oder Reha-Aufenthalte – und in der Leistungsklasse Top sogar für ambulante Leistungen. So können Sie beispielsweise auch den Arzt für die ambulante Operation Ihres Knies wählen oder wir bezahlen die Rechnungen Ihrer Essenslieferungen, damit Sie sich ganz auf Ihre Erholung konzentrieren können.

Ihre Vorteile auf einen Blick

- + Ein Plus an Flexibilität**
Vor jedem Spitaleintritt wählen Sie den gewünschten Spitalkomfort. Wenn Sie sich für die halbprivate oder private Abteilung entscheiden, bezahlen Sie nur einen geringen Teil der Kosten selbst. Auch bei Rehabilitationen oder Psychiatrieaufenthalten profitieren Sie von dieser Flexibilität.
- + 1'000 Franken für ambulante Eingriffe**
Immer mehr Eingriffe werden heute ambulant durchgeführt. Deshalb erhalten Sie in der Leistungsklasse Top bis zu 1'000 Franken an Zusatzleistungen (z. B. Arztwahl, Aufenthaltskosten oder Essenslieferungen).
- + Kapitalleistung bei schweren Erkrankungen**
Wenn Sie an Krebs erkranken, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erleiden, sollten Sie sich nicht noch Gedanken über Ihre Finanzen machen müssen. Deshalb unterstützen wir Sie in der Leistungsklasse Top mit 5'000 Franken, über die Sie frei verfügen können.
- + Unisex-Prämien**
Frauen zahlen bei Zusatzversicherungen oft höhere Prämien als Männer. Nicht bei unserer flexiblen Spitalzusatzversicherung. Die Prämien sind für beide Geschlechter gleich.
- + Kostenlose Zweitmeinung und Spezialistensuche**
Sie fühlen sich unsicher mit Ihrem Behandlungsplan und möchten eine Zweitmeinung einholen? BetterDoc hilft Ihnen innert 48 Stunden, die beste Spezialistin oder den besten Spezialisten zu finden – und das kostenlos.

Jetzt abschliessen:
kpt.ch/flex1





**Im Gespräch mit
Felix Steinhauer,
Leiter Produkte**

Felix Steinhauer, flexible Spitalzusatzversicherungen gibt es bereits auf dem Markt. Was macht diese so einzigartig?

Bei der Entwicklung des Produktes war es uns wichtig, unseren Versicherten mehr zu bieten als die herkömmlichen Flex-Produkte. Deshalb haben wir uns dazu entschieden, auch ambulante und weitere Leistungen zu integrieren, die Flexibilität sichern. Wer beispielsweise die Diagnose Schlaganfall, Herzinfarkt oder Krebs erhält, bekommt von uns eine Kapitalauszahlung von 5'000 Franken. Mit diesem Geld können sich die Patientinnen und Patienten sorglos ein Einzelzimmer leisten. Ausserdem bieten wir Versicherten an, zu einem späteren Zeitpunkt und ohne Gesundheitsprüfung eine halbprivate oder private Spitalzusatzversicherung abzuschliessen. Und mit den Unisex-Prämien setzen wir ein Zeichen für die Gleichberechtigung bei den Versicherungsprämien.

Was ist generell der Vorteil einer flexiblen Spitalzusatzversicherung?

Unsere Versicherten wünschen sich heutzutage ein hohes Mass an Selbstbestimmung und situativer Entscheidungsfreiheit. Diesem Bedürfnis werden wir mit der neuen Zusatzversicherung gerecht. Ein weiterer

grosser Vorteil sind die Prämien. Die flexible Spitalzusatzversicherung ist deutlich günstiger als die klassische halbprivate oder private Spitalzusatzversicherung.

Wie funktioniert die Kostenbeteiligung genau?

Die Versicherten haben die Wahl zwischen der umfassenden Leistungsklasse Flex Top oder der günstigeren Variante Flex Eco. Bei einem Upgrade auf halbprivat oder privat beteiligen sich die Versicherten mit einer Tagespauschale. Je nach gewählter Leistungsklasse übernehmen wir den Grossteil der Kosten. Wenn sich eine versicherte Person beispielsweise für die Leistungsklasse Top entscheidet und drei Tage auf der halbprivaten Abteilung gepflegt werden möchte, bezahlt sie 3-mal 150 Franken. Die restlichen Kosten übernehmen wir. Auf der allgemeinen Abteilung übernehmen wir alle Kosten – sogar ohne Kostenbeteiligung.

BetterDoc: schnell zu einer Zweitmeinung

Die Fachpersonen von BetterDoc helfen Ihnen, die richtige Spezialistin oder den richtigen Spezialisten zu finden. Sie beschreiben Ihr medizinisches Problem – BetterDoc unterbreitet Ihnen innerhalb von 48 Stunden kostenlos mehrere passende Vorschläge.



Jetzt ausprobieren:
kpt.ch/betterdoc

Bewegung stärkt die psychische Gesundheit

Sport macht stark und ist gut fürs Herz. Doch regelmässige Bewegung kann noch viel mehr: Sie macht uns glücklicher, stärkt unser Selbstbewusstsein, beugt Ängsten vor und lässt uns klarer denken. Die Wirkung von Bewegung auf den Geist ist enorm vielfältig.

Der Mensch ist dafür gemacht, sich zu bewegen. Bewegung aktiviert den Stoffwechsel und begünstigt so zahlreiche Prozesse im Körper – auch im Hirn. So kann Sport die Nervenzellen dazu anregen, sich besser zu vernetzen, und er fördert die Durchblutung, was nachweislich die Lernleistung und allgemein die geistige Fitness steigert.

Ruhepause für ein leistungsfähiges Gehirn

Ein aktiver Stoffwechsel baut Stresshormone ab, während der Körper bei physischer Belastung gleichzeitig Glückshormone produziert: Serotonin, Dopamin und Noradrenalin regulieren im Gehirn wichtige Abläufe. Sie machen uns leistungsfähiger, konzentrierter und sorgen für einen besseren Schlafrythmus. So sind wir am Morgen erholter und tagsüber wacher.

«Negative Gedanken werden bei körperlicher Belastung weniger.»

Sport reduziert ausserdem die Aktivität des Präfrontalen Cortex, des Teils der Grosshirnrinde direkt hinter der Stirn: Wir gönnen diesem Hirnbereich eine Ruhepause. Der Präfrontale Cortex spielt eine wichtige Rolle bei der emotionalen Bewertung von Sinneseindrücken und Gedächtnisinhalten, aber auch bei der Konzentration und der Handlungsplanung. Hier findet belastendes Grübeln statt, und auch Ängste entstehen in diesem Bereich. Solche negativen Gedanken werden bei körperlicher Aktivität weniger.

Bessere Stimmung und weniger Ängste

Vor allem aber macht Bewegung infolge all dieser Prozesse glücklicher. Sie lässt uns positiver durch den Alltag gehen und sorgt für gute Stimmung. Nein, Sport allein heilt nicht von heute auf morgen eine schwere Depression. Aber verschiedene Studien zeigen, dass Bewegung mithelfen kann, depressive Verstimmungen zu überwinden und psychischen Erkrankungen vorzubeugen.

Noch sind längst nicht alle Effekte von Sport auf die Psyche untersucht oder im Detail verstanden. Aber mit dem aktuellen Wissensstand lässt sich klar sagen: Bewegung lohnt sich. Für den Körper, aber ganz besonders für eine starke Psyche.

ActivePlus – Beiträge an Ihre Gesundheit

Wir bezahlen Ihnen bis zu 600 Franken jährlich an Ihr Fitnessabo, Ihre Mitgliedschaft im Sportverein und für viele weitere Aktivitäten in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung.



Weitere Informationen:
kpt.ch/ap

«Lieber regelmässig bewegen als an hohen sportlichen Zielen scheitern»



Savo Hertig war früher Profifussballer und ist heute Inhaber von *savo.ch*, einem Studio für Functional Training in Bern. Die KPT arbeitet in der Gesundheitsförderung regelmässig mit Savo zusammen.

Braucht es eine Mindestmenge Sport, um die psychische Gesundheit zu verbessern?

Es muss nicht einmal Sport sein. Mehr Bewegung hat bereits eine positive Wirkung auf die Psyche. Ich empfehle Etappenziele, die sich gut meistern lassen. Im Büro die Treppe nehmen oder einmal pro Woche mit dem Velo zur Arbeit fahren. Diese Ziele kann man alle drei Wochen erweitern und so neue, gesunde Gewohnheiten aufbauen.

Was spricht dagegen, mit einem grossen Sportprogramm einzusteigen?

Viele scheitern nach der ersten Euphorie an ihren hohen Ansprüchen. Es ist vielversprechender, über Bewegung im Alltag langsam den Weg zum Sport zu finden.

Wie kann ich mich zu mehr Bewegung motivieren? Zuerst sollte man für sich einen guten Grund festlegen. Zum Beispiel: «Ich will fit bleiben, um noch lange für meine Kinder da zu sein.» Wichtig ist ausserdem, dass man eine Bewegungsform findet, die Spass macht.

Und wie bleibe ich dran?

Die Anfangsmotivation handschriftlich aufschreiben und dann ein Bewegungstagebuch führen: Welche Erfolgserlebnisse hatte ich? Was sind meine nächsten Ziele? Das macht es verbindlicher. Genauso, wie wenn man mit Gleichgesinnten für gemeinsame Aktivitäten abmacht oder die Sportkleidung am Vortag parat legt.

Wie lässt sich die positive Wirkung von Bewegung auf die Psyche zusätzlich steigern?

Mit einer gesunden Mahlzeit. Wer sich dann noch zusammen mit Freunden in der Natur bewegt, hat gleich vier Faktoren kombiniert, die alle für mehr Dopamin und damit für mehr Zufriedenheit sorgen.

Waldparcours mit Savo

Den Waldspaziergang oder die Joggingrunde mit einem Work-out kombinieren: vier kurze Trainingsvideos von Savo Hertig motivieren zu Bewegung in der Natur.



Jetzt anschauen und mitmachen:
kpt.ch/wp



Krebs bei Kindern: Die neue Teddy- Versicherung stärkt betroffene Familien

Erkrankt ein Kind an Krebs, stellt das die ganze Familie vor grosse Herausforderungen. Mit unserer neuen Zusatzversicherung Teddy profitieren Sie dank einer monatlichen Rente von einem Plus an Flexibilität und können sich so mit voller Kraft um Ihr Kind kümmern.

«Ihr Kind hat Krebs.» Diesen Satz zu hören, ist der Albtraum aller Eltern. Doch leider erkranken in der Schweiz jedes Jahr circa 350 Kinder an Krebs. Jeder einzelne Fall ist ein schwerer Schicksalsschlag, der bei den Eltern Sorgen auslöst und viele Fragen aufwirft. Sollen wir unser Arbeitspensum reduzieren? Entscheiden wir uns für Behandlungen, die nicht von der Grundversicherung bezahlt werden? Leisten wir uns eine Haushaltshilfe, um mit voller Kraft für unser Kind da zu sein?

Volle Aufmerksamkeit für das Kind

Teddy – die Zusatzversicherung für Kinder – gibt Ihnen in dieser schwierigen Situation finanzielle Flexibilität und Sicherheit. So, dass Sie sich als Familie voll und ganz auf Ihr Kind konzentrieren können und sich nicht auch noch Sorgen ums Geld machen müssen. Sie erhalten ab der Diagnose eine monatliche Rente, über die Sie frei verfügen können. Die Höhe und Dauer bestimmen Sie mit der Wahl der Leistungsklasse.



Ihre Vorteile mit Teddy

- **Flexibel:** Ob Sie Ihren Erwerbsausfall kompensieren oder mit dem erkrankten Kind verreisen: Setzen Sie das Geld aus der Rente so ein, wie es Ihrer Familie am meisten dient.
- **Sicher:** Die Rente wird während des gesamten vereinbarten Zeitraums ausbezahlt – auch bei vorzeitiger Genesung oder in einem Todesfall.
- **Unkompliziert:** Ein Versicherungsabschluss ist ohne Gesundheitsprüfung möglich. Ob ein familiäres Risiko besteht oder nicht: Sie können Teddy für jedes Kind bis zum 17. Altersjahr abschliessen.
- **Preiswert:** Sie profitieren von günstigen Prämien. Die Versicherung kostet pro Monat weniger als ein Kaffee im Restaurant.

Jetzt Familie absichern

Sichern Sie sich und Ihr Kind jetzt mit der Teddy-Versicherung ab. Bis zum 17. Lebensjahr können Sie Teddy ohne Gesundheitsprüfung ganz einfach auch online abschliessen.



Weitere Informationen:
kpt.ch/teddy1

Die Zahnversicherung: für ein strahlendes Lächeln

Gesunde Zähne bedeuten Lebensqualität und sind ein Segen für den Geldbeutel, denn: Zahnbehandlungen belasten das Budget oft bis an die Schmerzgrenze. Eine Zahnversicherung schützt Sie vor den kostspieligen Folgen von Zahnspangen, Wurzelbehandlungen und anderen teuren Eingriffen.

Wenn Sie nur grundversichert sind, zahlen Sie Ihre Zahnbehandlungen in der Regel selbst. Deshalb lohnt es sich, frühzeitig eine Zahnversicherung abzuschliessen.

Ihre Vorteile

Die Zahnversicherung bei der KPT beteiligt sich an den Kosten folgender Behandlungen:

- Prophylaxemassnahmen (Zahnreinigungen)
- Kieferorthopädie (festsitzende Zahnspangen sowie Aligner-Behandlungen)
- Konservierende Zahnbehandlungen (Fissurenversiegelungen, Füllungen und Wurzelbehandlungen)
- Chirurgische Massnahmen, Zahnentfernungen sowie Implantationen
- Parodontalbehandlungen
- Zahnprothetische Massnahmen (Kronen, Stiftzähne, Stege, Klammern, Schienen, Brücken, Prothesen, Provisoren und Reparaturen)



Drei Leistungsklassen – die richtige Wahl

Die Zahnversicherung kann passend für jedes Bedürfnis und jedes Budget abgeschlossen werden. Für Kinder lohnt sich insbesondere die Leistungsklasse 4. Viele Eltern wissen es: Eine Zahnspange zur Korrektur einer Fehlstellung kann in der Schweiz schnell über 10'000 Franken kosten. Hier übernimmt die Zusatzversicherung **bis zum 20. Altersjahr 75 % der Kosten ohne betragliche Limite**. Auch für Erwachsene lohnt sich die Leistungsklasse 4 dank des weiterhin hohen Leistungsumfangs.

Beiträge pro Kalenderjahr

Leistungsklasse 1: 50 % der Behandlungskosten bis max. CHF 500.–

Leistungsklasse 3: 75 % der Behandlungskosten bis max. CHF 1'500.–

Leistungsklasse 4: 75 % der Behandlungskosten bis max. CHF 2'000.–

Darüber hinaus 75 % für Kieferorthopädie ohne betragliche Limite bis zum vollendeten 20. Altersjahr.

Karenzfrist

Es gelten folgende Karenzfristen: 12 Monate für Kieferorthopädie, Zahnprothetik und Zahnsanierungen wegen Amalgamunverträglichkeit; 6 Monate für die übrigen Zahnbehandlungen.



Mehr erfahren:
[kpt.ch/zahn](https://www.kpt.ch/zahn)



Mitarbeitende im Fokus

Innere Ruhe, frischer Fokus und sprudelnde Ideen

Stefania Grassi

Sie verhilft Menschen zu mehr innerer Stärke, liebt einen erfrischenden «Aareschwamm» und entwickelt bei der KPT neue Versicherungsprodukte.

«Ich will nicht einfach existieren, sondern mein Leben möglichst bewusst leben.» Balance, Achtsamkeit und Bewusstheit sind wichtige Werte im Leben von Stefania Grassi. Als Yogalehrerin beginnt und beendet sie jeden Tag mit Atemübungen und einer Meditation. «Ich bin oft etwas zerstreut und träume viel. Die Meditation hilft, wieder zu mir zu finden.» Ausserdem setzt sich die 33-Jährige jeden Morgen eine Intention, wie sie durch den Tag gehen möchte; mal entspannt, mal fokussiert, mal mitfühlend. «Abends schreibe ich drei Dinge auf, für die ich dankbar bin.» Eine Routine, die sie sich jahrelang bewusst antrainiert hat. Ihr Wissen gibt Stefania während ihrer Yogastunden in der KPT und in zwei Berner Studios weiter. Was die junge Frau mit italienischen Wurzeln auch liebt, ist das Element Wasser; sei es beim sommerlichen «Aareschwamm», beim Eisbaden im Winter oder beim Surfen im Meer. «Wasser beruhigt mich und schenkt mir Fokus.» Ausserdem spielt Stefania gerne das Kartenspiel Tichu, liest viele Bücher und hat immer ein Notizbuch dabei. «Mein Kopf ist voller Ideen. Bevor ich sie vergesse, schreibe ich sie auf.»

Ihre Kreativität lässt sie auch in ihren Berufsalltag als Produktmanagerin einfließen. «Beim Konzipieren neuer Versicherungen ist zentral, sich zu fragen, wie wir unsere Versicherten noch besser unterstützen können.» Auch beim Optimieren bestehender Versicherungen oder beim Erstellen von Schulungsunterlagen hilft ein kreativer Kopf. Als Letztes hat Stefania die neue Zusatzversicherung Teddy für Kinder lanciert. Was ihr an ihrer Arbeit besonders gefällt? «Mit vielen unterschiedlichen Menschen zusammenzuarbeiten – dafür liebe ich meinen Job.» Mit ihrem 80-Prozent-Pensum bei der KPT und dem Yogaunterricht hat Stefania Grassi die perfekte Balance in ihrem Leben gefunden.

Faszienrollenset für mehr Stärke und Entspannung

Gönnen Sie sich eine Pause und lockern Sie Ihre Verspannungen mit den BLACKROLL®-Produkten. Mit der Faszienrolle STANDARD bekommen Sie ein hochwirksames Massage-Tool an die Hand, mit dem Sie Ihre Muskeln, insbesondere den Rücken, das Gesäss und die Beine, grossflächig behandeln können. Kleinere Muskelgruppen, darunter die Füsse, die Waden und die Arme, therapieren Sie am besten mit der BLACKROLL MINI. Ausserdem hilft der BALL 08 und der DUO-BALL 08 dabei, die Muskeln punktuell zu behandeln.



Bestellen und profitieren

Profitieren Sie vom exklusiven Vorzugspreis von 60 statt 100 Franken (inkl. MwSt., exkl. Versand). Das Angebot gilt bis zum 31. Oktober 2023 oder solange Vorrat. Gehen Sie auf die Seite blackroll.ch/kpt und legen Sie das Set in den Warenkorb. Anschliessend fügen Sie den Rabattcode **KPT2023** ein.



Jetzt bei BLACKROLL bestellen:
blackroll.ch/kpt

Online-Magazin



Ihre Meinung ist uns wichtig

Teilen Sie uns Ihre Meinung mit und treten Sie mit uns in Kontakt: magazin@kpt.ch

Kundenmagazin elektronisch erhalten

Sie möchten lieber eine Online-Version unseres Kundenmagazins? Dafür haben Sie folgende Möglichkeiten:

- Wenn Sie das Kundenportal KPTnet nutzen, loggen Sie sich ein und setzen ein «Ja» beim Feld «Kundenmagazin elektronisch». Dieses Feld finden Sie bei Ihren Stammdaten in der Box «Adressen».
- Kontaktieren Sie Ihr persönliches Kundencenter.

Gerne werden wir Ihnen zukünftig eine Online-Version unseres Kundenmagazins per E-Mail zukommen lassen.

Bitte etwas schwächer

Stärker ist nicht immer besser. Es gibt Situationen, in denen der dosierte Krafteinsatz, das schwächere Modell oder vornehme Zurückhaltung eher zum Ziel führt.

Sanfter Druck



«Ich muss an der Feinmotorik arbeiten», realisiert Bodybuilderin Rita. Soeben ist die Zahnpaste aus der Tube in ihrer Hand wie Spidersmans Netz quer durchs Badezimmer geschossen.

Weniger Turbulenzen



«Da fliegt das Haar», stellt Reto nüchtern fest. Es ist nicht das erste Mal, dass er mit seinem Laubbläser das Toupet von Nachbar Fred auf Reisen schickt.

Eine Note milder



«Zu viel Moschus», vermutet Single Hansruedi. Von Weitem zwinkerte ihm die Dame im Dancing noch interessiert zu, aber später beim Tango kapitulierte sie röchelnd vor seinem Aftershave.

Schlendern statt schleppen



«Der Nächste wird ein Dackel!», Tonio träufelt Merfen auf seine Schürfwunden. Zwei Kilometer weit hat ihn seine Deutsche Dogge «Knirps» im Galopp «querwaldein» geschleift.

Eintauchen statt aufputschen



«War es doch zu viel Energy-Drink?», fragt sich Smilla-Livia, als sie beim Turmspringen vom Zehn-Meter-Brett nach drei Schrauben und vier Salti immer noch über dem Becken herumflügelt.

Geisterfahrten bremsen



«Hoppla», entfährt es Jean-Jaques beim Blick zurück. Er war nur kurz am Steuer seines Fendt 942 eingeknickt, aber in der Zeit tuckerte der Traktor durch den Biergarten des Storchens und quer über den Friedhof.

Halbe Höhe reicht



«Willst du eine Glace?» Daniel versucht, seinen Sohn zu trösten. Er wollte Finn mal wieder in die Luft werfen wie früher. Aber sie wohnen ja gar nicht mehr in der Altbauwohnung mit den hohen Decken.

Ohne Bässe und Surround



«War das der Titelsong von «Love Actually?» Die Chefin streckt den Kopf zur Bürotür rein und wartet auf eine Antwort. Ulf ist immer noch völlig verdattert über die Lautstärke seines neuen Firmenlaptops.

Im Diesseits bleiben



«Fürs Versteckis ist sein Ehrgeiz einfach zu stark», denkt Zsófia, als die Feuerwehr ihren Sohn nach vier Stunden aus den Zwischenwänden des Hauses meisselt.