

CSS

N°4 | 2025

UND SIE?

Gesundheit
diskutiert + reflektiert

Philomena Colatrella

bricht nach neun Jahren als CEO auf
und verlässt die CSS.

IM FOKUS

Aufbrechen + ausbrechen

CSS spricht mit fünf Gästen 04

Wenn der
Stress mitisst
Gesundheitstipp

19

Dank Gesundheitscoaching
zurück ins Leben gefunden
Erfahrungsbericht

23

Aufbrechen + ausbrechen

Bald beginnt ein neues Jahr – und mit ihm die Frage: Was möchte ich anders machen? Wohin will ich wirklich? Welche Ideen lassen mich nicht mehr los? Es ist der Moment im Jahr für Visionen. Manche davon sind klar und gross: der Traum vom eigenen Bauernhof, ein Umzug in eine andere Stadt oder ein beruflicher Neuanfang. Andere sind leiser, aber nicht weniger wichtig: mehr Zeit für sich, ein klärendes Gespräch mit einem Mitmenschen oder lernen, Nein zu sagen. Der Jahreswechsel lädt zum Aufbruch ein und wir blicken zusammen mit unseren Gästen nach vorne. Der Jahresbeginn ist nicht nur ein Neubeginn, er ist auch eine Einladung, die eigene Vision ernst zu nehmen. Vielleicht ist jetzt der Moment, den ersten Schritt zu gehen. Was meinen Sie?

Ausgewogene Ernährung
auch in stressigen Zeiten –
mehr dazu ab Seite 19.

Lesen Sie das Gespräch zu
aufbrechen + ausbrechen mit
diesen fünf Gästen.

Gästeliste

Mathias Allemand

Titularprofessor an der
Universität Zürich

Philomena Colatrella

CEO CSS Krankenversicherung

Nicolas Egger

CEO und Gründer Aepsy

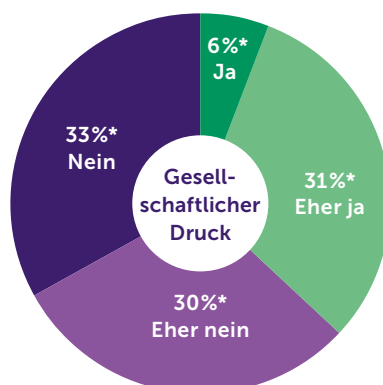
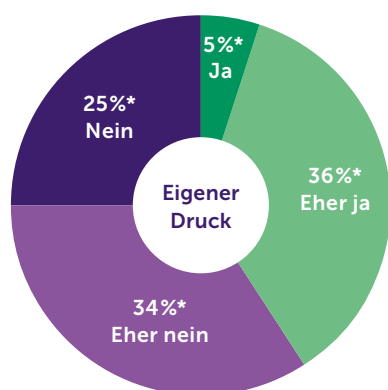
Mariska Praktiek

Zertifizierte Achtsamkeitslehrerin
für ADHS- und Burnout-Betroffene

Pietro Zanoli

Geissenhirt und Hüttenwart

Von wo kommt der Druck, gesund zu leben?



Der individuelle Lebensstil beeinflusst direkt unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Ausreichend Bewegung, Schlaf und eine ausgewogene Ernährung sind wichtige Voraussetzungen für eine gute Gesundheit. Das Bewusstsein für diese Zusammenhänge ist in den letzten Jahren gestiegen. Die Kehrseite davon: 37 Prozent der Bevölkerung fühlen sich durch gesellschaftliche Erwartungen und 41 Prozent durch eigene Ansprüche zu einem gesunden Lebensstil unter Druck gesetzt.

* Prozentsatz der Befragten, die in der CSS Gesundheitsstudie diese Antwort gegeben haben.

Die CSS fragt nach

Die Gesundheitsstudie der CSS ermittelt jedes Jahr, wie es der Schweizer Bevölkerung geht. Die sechste Auflage 2025 bestätigt den Negativtrend der letzten Jahre: Nur etwa jede zehnte Person fühlt sich sehr gesund. Das sind halb so viele wie noch vor fünf Jahren. Ein besonderes Augenmerk legt die aktuelle Befragung auf Innovationen im Gesundheitswesen: Die künstliche Intelligenz löst Skepsis aus, wird gleichzeitig aber auch zur Selbstdiagnose genutzt.

Hier erfahren Sie mehr:
css.ch/studie

GEMEINSAM DISKUTIERT

Aufbruch in neue Welten

Unser Leben ist geprägt von immer neuen Erfahrungen und Entscheidungen. Ein Gespräch über Aufbruch, Ausbruch und wie man das Gewesene am besten hinter sich lässt.

Text: Roland Hügi, Fotos: Franca Pedrazzetti

Brechen wir bei einem Aufbruch wirklich das Alte hinter uns ab? Und braucht es Leidensdruck, bevor wir etwas Neues anpacken? In unserem Gespräch diskutieren fünf Menschen über ihre prägenden Berufserfahrungen und wie sie es geschafft haben, aus alten Scherben etwas Neues zu kitten, und was es dafür braucht.

MATHIAS ALLEMAND (51) ist Titularprofessor an der Universität Zürich sowie Senior Researcher an der Pädagogischen Hochschule Schaffhausen. Er promovierte im Bereich Entwicklungspsychologie der Lebensspanne und beschäftigt sich mit Themen der Persönlichkeits-, Entwicklungs- und Gesundheitspsychologie, unter anderem mit Festhalten, Verzeihen und Loslassen.

NICOLAS EGGER
CEO und Gründer Aepsy

PHILOMENA COLATRELLA
CEO CSS Krankenversicherung

MATHIAS ALLEMAND
Titularprofessor an der
Universität Zürich



PHILOMENA COLATRELLA (57) arbeitet seit 26 Jahren bei der CSS Versicherung. Seit 2016 führt sie als CEO die operativen Geschäfte des Unternehmens und treibt die Transformation der Krankenversicherung zur Gesundheitspartnerin voran. Ende Jahr tritt sie als CEO der CSS zurück.

NICOLAS EGGER (35) gab seine Finanzkarriere auf, um als Backpacker durch Asien zu reisen. Vor fünf Jahren gründete er sein zweites Unternehmen Aepsy. Die digitale Plattform ermöglicht es, auf Knopfdruck qualifizierte und passende Psychologinnen und Psychologen mit freien Kapazitäten zu finden und auf diese Weise rasch die richtige Hilfe zu erhalten.

MARISKA PRAKTIK (53) absolvierte eine erfolgreiche internationale Karriere in der Unternehmenskommunikation, erlitt ein Burnout und erhielt eine

ADHS-Diagnose. Heute begleitet sie Menschen sowie Organisationen dabei, alte Muster zu durchbrechen. Dabei setzt sie auf achtsamkeitsbasierte Trainingsprogramme, um neue Horizonte zu öffnen.

PIETRO ZANOLI (58) war lange Jahre in der Schweizer Bankenwelt tätig, bevor er 1999 aus diesem Umfeld ausbrach. Er übernahm die Alp Nimi im Maggiatal, wo er seither als Hüttenwart und Ziegenhirt arbeitet. Zwischendurch engagiert er sich auch als Bergfeuerwehrmann und Zivilschutz-Ausbilder.

BEATRICE MÜLLER (64) führt das Gespräch mit unseren Gästen. Als Ex-Tagesschau-Moderatorin bekannt, schreibt sie heute unter anderem Sachbücher und arbeitet als selbstständige Kommunikationsberaterin.



«Ich habe gelernt, auch das
Vergangene wertzuschätzen
– es gehört zu mir und
bereichert heute meine Arbeit
als Achtsamkeitslehrerin.»

Mariska Praktiek,
zertifizierte Achtsamkeitslehrerin für
ADHS- und Burnout-Betroffene

BEATRICE MÜLLER: «Aufbrechen» und «ausbrechen» – zwei Wörter, die gleiche Bedeutung?

MATHIAS ALLEMAND: Aufbrechen ist für mich etwas Positives. Neue Erfahrungen sammeln, Komfortzone verlassen, etwas Neues erleben.

PIETRO ZANOLI: Aus der Komfortzone rauskommen braucht je nach Situation auch ein gewisses Mass an Gewalt – das wäre dann eher ein Ausbrechen.

MARISKA PRAKTIK: Um es so zu sehen, muss die Komfortzone aber recht unkomfortabel sein.

NICOLAS EGGER: Nicht unbedingt. Manchmal beginnt sich das alltägliche Leben wie eine Schlingpflanze um einen zu wickeln. Dann braucht es eben einen Kraftakt, ein Losreissen von allem, an das man sich gewöhnt hat.

BEATRICE MÜLLER: Auch die CEO der CSS steht nach 26 Jahren vor einem Aufbruch. Wie fühlt sich das an?

PHILOMENA COLATRELLA: Ambivalent. Aufbrechen heisst für mich aber, den Mut zu haben, die Rolle, die mir am meisten Spass macht, loszulassen und hoffnungsvoll neue Horizonte und Pfade zu begehen. Ich schaue deshalb mit Neugierde und Freude in die Zukunft. Ich merke, dass ich innerlich bereit dafür bin.

BEATRICE MÜLLER: Es gibt aber auch Situationen, wo einem der Ausbruch fast aufgezwungen wird.

Alte Muster durchbrechen

MARISKA PRAKTIK: Mein Burnout mit 45 und eine ADHS-Diagnose war ein solcher Moment. Für mich hiess das dann: Ende der bisherigen Karriere. Das war aber eher ein Zusammenbrechen als ein Ausbrechen. Vor meinem Burnout habe ich einfach funktioniert und nur noch im Kopf gelebt. Heute spüre ich, wann es Zeit ist, auf die «Stopp-Taste» zu drücken.

BEATRICE MÜLLER: Hatte auch der Banker seinerzeit eine Stopp-Taste?

PIETRO ZANOLI: Das wäre übertrieben ausgedrückt. Denn ich habe anscheinend schon mit sechs Jahren zu meiner Mutter gesagt, dass ich sozialistischer Ziegenhirt werden möchte. Aber wie es so ist – zuerst macht man was Seriöses, eine Banklehre zum Beispiel. Meine frühere Persönlichkeit war einfach am Schlafen. Bis ich mein Rustico ausgebaut und zurück zu meinen Wurzeln gefunden habe.

BEATRICE MÜLLER: Und wie war das beim andern Bankfachmann an diesem Tisch?

NICOLAS EGGER: Bei mir war es eher Hermann Hesses «Siddhartha», der mir die Augen geöffnet hat. Ich realisierte im Alter von 20, dass es viele Banker gibt, die alles haben, aber nicht glücklich

sind. Es brauchte dann noch eine lange Nacht mit einem guten Freund, zwei Glas Whisky, und unser beider Ausbruch wurde per Handschlag besiegelt. Und weg ging's nach Asien.

BEATRICE MÜLLER: Wie erklärt der Psychologe das Momentum des Aufbruchs?

MATHIAS ALLEMAND: Offenheit für Neues ist ein zentrales Persönlichkeitsmerkmal des Menschen, das durch unsere Neugierde getrieben wird. Aber es gibt Menschen, die brauchen – anders als vermutlich die Gruppe hier im Raum – einen zünftigen Anschubser, um sich einer neuen Situation zu stellen. Wo also die einen rasch Fahrt für eine neue Idee aufnehmen, brauchen andere mehr Zeit. Offenheit aber können alle lernen – auch wenn das Zeit und Energie braucht. Denn neue Persönlichkeitsmerkmale oder Verhaltensweisen lassen sich nicht über Nacht aneignen. Die neuen Verhaltensweisen müssen trainiert werden und man muss auch darüber reflektieren und Schlüsse daraus ziehen. Nur so entsteht eine Persönlichkeitsentwicklung.

MARISKA PRAKTIEK: Wichtig finde ich auch, die eigenen Muster zu erkennen – und lernen wahrzunehmen, ob sie dir guttun oder nicht. Nur so kommst du aus dem Hamsterrad raus, kannst Altes hinter dir lassen und dich persönlich weiterentwickeln.

PHILOMENA COLATRELLA: Diese Weiterentwicklung war in meinem ganzen bisherigen Berufsleben ein zentraler Faktor. Ich bin allerdings nicht der «Päng»-Typ, der von heute auf morgen alles über den Haufen wirft. Vielmehr habe ich mich und meine Arbeit immer wieder reflektiert, habe dabei meine Offenheit und Neugierde in die Waagschale geworfen und bin so kontinuierlich weitergekommen in meinem Job. Es ist ein innerer Prozess, den ich laufend mit den äusseren Umständen abgeglichen habe. Und jetzt bin ich am Punkt, wo ich spüre und überzeugt bin, dass ich ein neues Kapitel aufschlagen will.

PIETRO ZANOLI: Auch ich war stets offen und neugierig. Das war eher untypisch in meinem familiären Umfeld, für das eine geordnete Berufs-



«Offenheit für Neues
ist ein zentrales
Persönlichkeitsmerkmal
des Menschen.»

Mathias Allemand,
Titularprofessor an der Universität Zürich



—
«Aus der Komfortzone
rauskommen braucht je
nach Situation auch ein
gewisses Mass an Gewalt.»
—

Pietro Zanoli,
Geissenhirt und Hüttenwart

laufbahn mehr zählte, als mit offenem Visier durchs Leben zu schreiten. Ich habe ja auch mit einem «seriösen» Beruf angefangen und brauchte dann einige Umwege, bis ich vor mehr als einem Vierteljahrhundert auf 1718 Metern über Meer auf der Alp Ními gelandet bin. Heute bin ich verantwortlich für 70 Geissen – und Gastgeber für Touristen, die aus allen Teilen der Welt zu mir kommen.

Zeit für den Schlusstrich

BEATRICE MÜLLER: Ich möchte gerne den Begriff Leidensdruck in die Runde werfen. Ist er eine Voraussetzung, um Neues anzupacken?

NICOLAS EGGER: Bei mir ist es tatsächlich so, dass manchmal Leidensdruck hilft, in die Gänge zu kommen. Dann kann ich meine ganze Energie in etwas Neues stecken – wie eben in die Ge-

sundheitsplattform Aepsy, die heute vielen Menschen in schwierigen Situationen helfen kann.

PHILOMENA COLATRELLA: Für mich greift diese Kausalkette zu kurz. Das tönt etwa so, als müsste man zuerst Angst haben, bevor es eine Veränderung geben kann. Ich konnte Neues stets antossen, ohne vorher leiden zu müssen.

NICOLAS EGGER: So krass habe ich es ja auch nicht gemeint. Sonst müssten wir ja allen, die nach Veränderung streben, sagen: Gehet hin und sucht Leiden ...

MARISKA PRAKTIEK: Das wäre nicht so empfehlenswert. Vielleicht müssten wir einfach einen etwas anderen Begriff verwenden. Wie wäre es mit Krise? Es geht mir nicht darum, Leiden zu verherrlichen. Im Gegenteil: Leiden gehört zum Menschsein, und in der Achtsamkeit können wir lernen, ihm nicht auszuweichen oder es wegzudrücken, sondern es wahrzunehmen und konstruktiv damit umzugehen.

NICOLAS EGGER: Egal, wie wir es nennen sollen. Fakt ist meines Erachtens, dass das Leben einen in der Regel an genau jenen einen Moment heranführt, an dem man dann die Kraft aufbringt, Stopp zu sagen, neue Wege einzuschlagen und wieder zu sich selbst zu finden.

MARISKA PRAKTIK: Ganz unter dem Motto «Never waste a good crisis» – loslassen und neue Energie schöpfen aus einer Krisensituation.

PIETRO ZANOLI: Loslassen ist ein gutes Stichwort. Ich habe weit oben auf dem Berg viel Zeit zum Nachdenken. So habe ich meine Sieben-Minuten-Theorie entwickelt, um nicht ständig an alten Problemen rumzustudieren. Egal was es ist: Während sieben Minuten ärgere ich mich oder denke darüber nach. Dann wird das Thema abgehakt. Schluss, fertig. Alles andere ist verlorene Zeit.

MATHIAS ALLEMAND: Auf den ersten Blick mag dieser Ansatz gut tönen. Aber manchmal braucht es Jahre, bis jemand einen Schlusstrich ziehen kann. Vor allem, wenn es ums Thema Verzeihen geht. Es gibt Studien, die zeigen, dass vielen Menschen auch nach 40 Jahren eine erlittene Kränkung immer wieder hochkommt. So gesehen sind die sieben Minuten etwas arg kurz. Aber es ist allemal sinnvoll, gewisse Situationen umgehend zu klären, statt sie durch das halbe Leben mitzutragen.

PIETRO ZANOLI: Mir geht's vor allem darum, nicht mit einem schweren Rucksack voller Probleme durchs Leben gehen zu müssen.

Wirksam loslassen

BEATRICE MÜLLER: Um den Rucksack zu leeren, muss man mit der Vergangenheit brechen, die Dinge hinter sich lassen, Abschied nehmen. Würde die Tischrunde das unterschreiben?

NICOLAS EGGER: Ich habe tatsächlich das Gefühl, dass ich in diesen Situationen einen Teil meiner Persönlichkeit jeweils sterben lassen – oder sagen wir gehen lassen – musste. Nur so war ich jeweils frei, den nächsten Schritt zu wagen, ein neues Projekt anzureissen. So gesehen kann man durchaus von einem Bruch reden.

PHILOMENA COLATRELLA: Ich möchte es gar als eine Art Trauerprozess bezeichnen. Er beginnt – auf mich bezogen – genau dann, wenn der Entscheid gefallen ist, zu gehen. Der Prozess stellt letztlich einen wichtigen Wendepunkt dar und ist einerseits geprägt vom Loslassen, andererseits vom Aufbau eines neuen Profils, einer neuen Identität.



«Manchmal beginnt sich
das alltägliche Leben wie
eine Schlingpflanze um
einen zu wickeln.»

Nicolas Egger,
CEO und Gründer Aepsy

MARISKA PRAKTIEK: Das ist ein klassisches Abschiednehmen – aber für mich ist es auch wichtig, das Vergangene nicht einfach hinter mir zu lassen, sondern es wertzuschätzen. Meine internationale Karriere hat mich geprägt – mit all dem, was ich erleben durfte, aber auch mit den besonderen Herausforderungen, die ich als undiagnostizierte ADHS-Betroffene zu meistern hatte. Heute als Achtsamkeitslehrerin für ADHS- und Burnout-Betroffene profitiere ich sehr davon. Denn all diese Erfahrungen tragen zu meiner ganzen Person bei. Manchmal tritt ein Teil meiner Persönlichkeit stärker in den Vordergrund, manchmal ein anderer – am Ende aber geht es darum, alles mitzunehmen in die eigene Entfaltung.

MATHIAS ALLEMAND: Ein guter Abschied ist zentral. Wer unreflektiert von einem Job in den nächsten hüpf, läuft Gefahr, alte Probleme mitzunehmen, womit wir wieder beim leeren respektive vollen Rucksack wären.

PHILOMENA COLATRELLA: Als würde man auf einem Schiff lediglich den Maschinenraum wechseln. Aber alles andere bleibt.

BEATRICE MÜLLER: Schliessen wir den Bogen mit einer letzten Frage: Was wünschen Sie sich für Ihr künftiges Leben – was würden Sie allenfalls ändern, wäre dies mit einem Fingerschnippen möglich?

Chancen im Jetzt erkennen

PIETRO ZANOLI: Ich möchte für immer so frei bleiben, wie ich es im Moment bin. Ich habe meinen Weg gefunden und bin mein eigener Chef. Wenn ich Mist baue, dann bin ich selbst verantwortlich. Wenn es gut geht, kann ich mir auf die Schultern klopfen – und natürlich auch meinen super Mitarbeitenden danken, die letztlich auch zu meinem Glück beitragen.





«Ich schaue mit Neugierde und Freude in die Zukunft.»

Philomena Colatrella,
CEO CSS Krankenversicherung

NICOLAS EGGER: Es ist gut, wie es ist. Ich wünsche mir, dass ich mir die Freiheit und den Mut bewahren kann, um mich immer wieder in neue Welten reingeben zu können. Wohin diese Reise gehen wird – wer weiss? Diese Frage ist bei mir verbunden mit einem anhaltenden innerlichen Dialog, in dem ich stets abgleiche, wo ich gerade bin und wohin des Weges es künftig gehen könnte.

PHILOMENA COLATRELLA: Ich habe das gute Gefühl, dass ich nach meinem Weggang bei der CSS spannende Projekte an die Hand nehmen darf und eine interessante Entwicklung vor mir habe. Das Schöne an der Situation finde ich, dass ich stets frei wählen darf, wie ich mein Leben gestalte. Vorerst aber freue ich mich darauf, endlich wieder einmal Zeit für mich zu haben und im Moment zu leben.

MARISKA PRAKTIK: Ich möchte mein Leben bewusst leben – wahrnehmen, dass es genau jetzt stattfindet. Es wäre doch schade, es zu verpassen. Dazu brauche ich keine langen Rückzugs-

zeiten. Oft reichen ein paar bewusste Atemzüge oder eine Minute, um zu spüren, wie es mir und meinen Mitmenschen gerade geht. Und genau darin liegt für mich das Schöne: In solchen Momenten öffnen sich neue Horizonte und Möglichkeiten.

MATHIAS ALLEMAND: Wünsche – kommt das nicht erst Anfang Jahr, wenn sich die ganze Welt fragt, was man in den kommenden 365 Tagen ändern möchte ...? Wenn es denn einer sein muss, dann möchte ich offen sein und im Moment leben. Oft ergeben sich auf diese Weise unverhoffte Chancen und Möglichkeiten, etwas Neues anzufangen. Manchmal merkt man erst im Nachhinein, dass es ein Aufbruch war – und man bereits auf dem Weg ist. _