



*Shipton's Carte blanche*

## Perfektes «Informatiker- erlebnis»

Was haben wir mit Nespresso gemeinsam? Dazu möchte ich euch folgende, wahre Geschichte erzählen. Eine Dame betritt den Nespresso-Shop, um neue Kaffeeportionen zu beziehen, aber auch, um eine Reklamation anzubringen. Denn beim Zubereiten von Kaffee war es vorgekommen, dass einige Kapseln nicht perforiert waren und somit nutzlos wurden. Nun, Nespresso verfügt über ein tadelloses Image: Der Espresso ist von einwandfreier und dauerhafter Qualität, die Kaffeemaschinen von ausgezeichnetem Design und das Marketing bestärkt einen darin, bei der Wahl des Systems die richtige Nase gehabt zu haben. Wie hat nun die Beraterin reagiert? – Nein, das Problem sei ihr noch nie begegnet – aber selbstverständlich würden die defekten Kapseln umgehend ersetzt. Wie viele es denn seien? Die Dame verliess das Geschäft als zufriedene Kundin und mit der Gewissheit, in ihrer Küche den Maserati ... nein, natürlich den Bentley unter den Kaffeemaschinen stehen zu haben. Gemeinsamkeiten mit Nespresso finde ich noch zu wenige. Aber ich bin fest davon überzeugt, dass wir unseren Kunden mit demselben professionellen, respektvollen, offenen und mutigen Handeln begegnen sollten. Dann wird sich bei ihnen, sobald sie mit uns in Kontakt treten oder ihr Notebook aufstarten, immer öfter das perfekte Informatikerlebnis einstellen.



Es scheint, als ob sie schweben: Isabel Lopez (vorne) beim Training in Ostermundigen.

*Tai Chi und Qi Gong mit Isabel Lopez*

# Entspannung in Zeitlupe

**Fernöstliches Sommerspektakel in Ostermundigen: Die Move!-Trainerin Isabel Lopez hat ihre Trainingsgruppe in die Geheimnisse und Künste von Tai Chi und Qi Gong eingeführt.**

Die Trainings haben von Juli bis August in der freien Natur beim Technischen Zentrum Ostermundigen stattgefunden. Was anfangs eher aus der Not entstand – der Gruppe fehlte ein passender Übungsraum –, erwies sich später als optimal, denn in China wird Tai Chi in öffentlichen Parks als Gesundheitsvorsorge durchgeführt.

Tai Chi und Qi Gong sollen in erster Linie Stress abbauen und im Körper den Fluss der Lebensenergie «Qi» fördern. Beide Bewegungslehren haben ihren Ursprung im 13. Jahrhundert und basieren auf uralten chinesischen Traditionen. Tai Chi beinhaltet: Entspannungsübung, Atemschulung, Heilgymnastik, Training des Körperbewusstseins, Meditation, Stärkung der inneren und äusseren Kräfte und Selbstverteidigungskunst. Qi Gong ist verwandt mit dem anspruchsvolleren Tai Chi und bringt den Energiefluss wieder in Schwung. Ihre Trainings beginnt Isabel Lopez mit Übungen aus Qi Gong zum Einwärmen; sie fährt dann mit Tai Chi weiter.

Isabel Lopez, SAP-Entwicklerin bei IT-TBU, trainiert diese Disziplinen seit neun Jahren: «Am Anfang wollte ich nur etwas Sport treiben. Aber mit der Zeit merkte ich, dass ich mich dank Tai Chi persönlich weiterentwickeln kann. Heute ist das Training für mich eine Lebensschule. Das lässt sich leider kaum beschreiben – das muss man erleben.» Seit rund drei Jahren erteilt sie in ihrem Klub (Energioase.ch)

zwischen durch Trainingslektionen – auch in Kung Fu. Move! – das Begleitprogramm zu den Swisscom Games – funktioniert nach dem Motto: Mitarbeitende für Mitarbeitende! Spontan hat sich Isabel Lopez als Move!-Trainerin gemeldet. Sie wollte diese Sportart den Mitarbeitenden von Swisscom näherbringen. Diese hätten sonst vielleicht nie davon erfahren. Sie hofft, dass ihre Teilnehmenden gespürt haben, welche Bereicherung dieses Training sein kann. Auf die Frage, ob sie ihr Ziel erreicht hat, meint sie spontan: «Das können nur die Teilnehmenden entscheiden.» Dazu Michael Steffen von Swisscom Mobile: «Meine Motivation war die Neugier; ich wollte etwas Neues kennen lernen. Das Schnuppertraining gab einen interessanten Einblick. Isabel baute die Trainings gut auf und gab ausführliche Erklärungen.» Und Sylvie Csombo von Swisscom Fixnet sagt: «Ich habe Mega-Spass, Neues auszuprobieren. Die Trainings waren ein Ausgleich zum Berufsalltag – dort konnte ich meinen Kopf lüften und abschalten. Ich kann mir gut vorstellen, weiterhin Qi Gong und Tai Chi zu üben.»

«Anscheinend hat mein Kurs viele verschiedene Leute angesprochen – die Teilnehmenden waren offen und motiviert für neue Erfahrungen», freut sich Isabel Lopez.

Weitere Infos zu Move! findet ihr im Intranet von GHQ: Startseite it@web – Top Links – Swisscom Games Move!

**Barbara Tresch**

### Impressum

**Herausgeber:** Swisscom IT Services AG, Corporate Communications, 8021 Zürich. Erscheint 4-mal jährlich **Chefredaktion:** Elisabeth Rohrer **Redaktionelle Mitarbeit:** Barbara Tresch, Martin Schweikert, Dominic Witschi, Martin König, Isabelle Berger, Giorgio Tebaldi **Fotos:** Nils Sandmeier, SCIS, Itten+Brechbühl AG, Bern 25, zvg **Gestaltung und Text:** Infel AG, Zürich, Layout: Beni Spirig **Druck und Versand:** ReproMedia Services, 3050 Bern; Auflage: 3300 Exemplare **Kontakt:** iteam@swisscom.com