



## Sehr geehrte Damen und Herren,

in der 98. Ausgabe des VBLnewsletters informieren wir Sie über unseren neuen Online-Service VBLvideocast.

Lesen Sie aus unserer Themenreihe „Zeitreise“ einen interessanten Artikel über die Zeit, die Zeitmessung und unser Zeitempfinden.

Zudem erfahren unsere Rentenberechtigten, wo und wie sie schnell und einfach ihre Adress- und Kontaktdaten ändern können.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen  
Ihr VBLnewsletter-Team

## Inhalt

- ↓ [Neuer Online-Service. VBLvideocast.](#)
- ↓ [Rentenberechtigte. Adress- und Kontaktdatenänderung.](#)
- ↓ [Kundenbefragung 2021.](#)
- ↓ [Zeit und Zeitmessung.](#)



### Neuer Online-Service.

## VBLvideocast.

Die VBL startet mit einer neuen Filmreihe und bietet ihren Versicherten nun Informationen als Videoaufzeichnung an. In der ersten Folge zur VBLklassik wird die Pflichtversicherung vorgestellt – ein starkes Leistungspaket. Die Folge ist ab sofort und rund um die Uhr abrufbar. Weitere Videocasts sind in Vorbereitung und machen das Thema Zusatzversorgung verständlicher.

[Weiterlesen »](#)



### Rentenberechtigte.

## Tipps und Tricks: Adress- und Kontaktdatenänderung.

Sie sind umgezogen? Ihre Bankverbindung hat sich geändert? Was müssen Sie tun, um weiter Informationen zu Ihrer Betriebsrente und natürlich auch Ihre monatliche Rente weiter pünktlich und sicher zu erhalten? Ganz einfach: Die Änderungen Ihrer Anschrift und/oder Ihrer Bankverbindung teilen Sie direkt dem Renten Service der Deutschen Post mit.

[Weiterlesen »](#)



**VBL-Kundenbefragung 2021.**

## **Danke für Ihre Zustimmung.**

Wir wollen nur mal kurz Danke sagen, für die zahlreichen Rückmeldungen und den Zuspruch für kommende Kundenbefragungen der VBL. In den vergangenen Monaten haben uns viele Versicherte, Rentnerinnen und Rentner ihre Einwilligung zur Teilnahme an der jährlichen Kundenbefragung der VBL gegeben. Sie tragen damit dazu bei, dass wir weiterhin Ihre Wünsche noch besser kennenlernen und unsere Leistungen weiter verbessern können.

[Weiterlesen »](#)



**Zeitreise.**

## **Zeit und Zeitmessung.**

Was ist Zeit? Der Quantenphysiker Professor Hermann Nicolai zitiert dazu Augustinus, einen Philosophen, der vor 1.700 Jahren lebte: „Ja, man denkt, das ist etwas völlig Offensichtliches. Und wenn man dann versucht, das zu definieren, was verstehe ich eigentlich unter Zeit, dann kommt man ins Schwimmen.“

[Weiterlesen »](#)

---

[Zum Seitenanfang ↑](#)

## **Das Kundenportal für Versicherte, Rentnerinnen und Rentner, Arbeitgeber.**

Meine **VBL**

Ihr Zugang zu den Online-Services. Persönliche Daten ändern, Anträge online stellen und viele weitere Online-Services nutzen. Jetzt gleich registrieren:

[www.meinevbl.de](http://www.meinevbl.de)

---

[Zum Seitenanfang ↑](#)

[Newsletter abbestellen](#) // [Einwilligungserklärung](#) // [Archiv](#) // [Kontakt](#) // [Impressum](#)

© 2021 VBL // Alle Rechte vorbehalten.

# VBLvideocast. Neuer Online-Service informiert zu wichtigen Themen.



Die VBL startet mit einer neuen Filmreihe und bietet ihren Versicherten nun Informationen als Videoaufzeichnung an.

In der [ersten Folge zur VBLklassik](#) wird die Pflichtversicherung vorgestellt – ein starkes Leistungspaket. Die Folge ist ab sofort und rund um die Uhr abrufbar.

Weitere Videocasts sind in Vorbereitung und machen das Thema Zusatzversorgung verständlicher.

## VBLvideocast. Wichtige Informationen im Überblick.

---

Die VBL feiert Premiere. Mit dem neuen Online-Service VBLvideocast erhalten unsere Versicherten jetzt noch schneller wichtige Informationen – leicht verständlich dargestellt und rund um die Uhr abrufbar.

Zu ausgewählten Themen werden wichtige Zusammenhänge per Video vorgestellt. Unsere Expertinnen und Experten haben hierbei ihre Erfahrungen aus einer Vielzahl von Vorträgen und Beratungen einfließen lassen.

Die Vorteile liegen auf der Hand: Fachinformationen werden anschaulich aufbereitet. Sie stehen auf der Homepage der VBL jederzeit zur Verfügung und können von überall angesehen werden – am Arbeitsplatz, im Homeoffice oder von unterwegs.

Die bei der VBL beteiligten Arbeitgeber können gerade bei Neueinstellungen jederzeit auf die Videocasts verweisen. Das spart Zeit und Kosten und verschafft zugleich eine gute Informationsgrundlage zur betrieblichen Altersversorgung.

## Zum Auftakt. VBLklassik – ein starkes Leistungspaket.

---

Mit den VBLvideocasts werden Informationen geboten, die sich an eine Vielzahl von Versicherten richten. Damit ist das Thema für die erste Folge gesetzt: die Pflichtversicherung VBLklassik.

Rund 4,8 Millionen Beschäftigte sind über ihre Arbeitgeber in der Pflichtversicherung bei der VBL angemeldet. Wozu dient die Versicherung? Und warum gibt es in der Finanzierung einige Besonderheiten?

Und, ganz wichtig: In welcher Situation genau erhalten die Versicherten die Zusatzversorgung als Rente ausgezahlt?

Mit dem ersten VBLvideocast erhalten unsere Kundinnen und Kunden hierauf die erforderlichen Antworten, anschaulich und auf das Wesentliche begrenzt.

Download: [VBLklassik – ein starkes Leistungspaket](#).

## Fortsetzung folgt. VBLvideocast mit weiteren Themen.

---

Mit den wichtigen Erstinformationen zur VBLklassik setzen wir den Rahmen für eine Serie mit weiteren Folgen:

- Gibt es von der VBL auch Leistungen bei Erwerbsminderung?
- Wie hoch wird die Altersrente ausfallen und was ist beim Rentenantrag zu beachten?
- In welchen Fällen können Hinterbliebene mit Rentenzahlungen rechnen?
- Was sollten befristet wissenschaftlich Beschäftigte über die Zusatzversorgung wissen?

Wenn Sie diese Fragen interessieren, sollten Sie die nächsten VBLvideocasts nicht verpassen.

Unser Tipp: [Abonnieren Sie den VBLnewsletter](#). Hier berichten wir über jede neue Veröffentlichung von VBLvideocasts und stellen weiterführende Informationen zur Verfügung.

## Kontakt.

---

Auf ein Feedback und weitere Themenwünsche von Ihrer Seite sind wir gespannt. Ihre Rückmeldung senden Sie gerne per E-Mail an [kundenberatung@vbl.de](mailto:kundenberatung@vbl.de).

# Tipps und Tricks für Rentenberechtigte. Adress- und Kontaktdatenänderung.

Adress- und Kontaktdaten einfach und sicher ändern.

---



Sie sind umgezogen? Ihre Bankverbindung hat sich geändert? Was müssen Sie tun, um weitere Informationen zu Ihrer Betriebsrente und natürlich auch Ihre monatliche Rente weiter pünktlich und sicher zu erhalten?

**Ganz einfach:** Die Änderungen Ihrer Anschrift und/oder Ihrer Bankverbindung teilen Sie direkt dem Renten Service der Deutschen Post mit. Alles Erforderliche einschließlich der Information der VBL über die Änderungen wird von dort aus erledigt. Sie müssen nichts weiter tun.

**Tipps bei Änderung der Bankverbindung:** Lösen Sie Ihr bisheriges Konto erst auf, wenn die erste Zahlung Ihrer Betriebsrente auf Ihrem neuen Bankkonto eingegangen ist. Zur Umstellung der Zahlung Ihrer Rente auf Ihr neues Konto muss das Zahlungsprogramm beim Renten Service geändert werden. Dies kann nicht immer bis zum Monatsende und damit der nächsten Rentenzahlung durchgeführt werden. Für den Fall der Fälle ist es einfacher und stressfreier für Sie, mit Ihrer bisherigen Bank eine Weiterleitung auf Ihr neues Konto zu vereinbaren.

Wie ändere ich meine Kontaktdaten?

---

Das für die Änderung erforderliche Formular ist in jeder Filiale der Deutschen Post erhältlich (Änderungsanzeige und Anträge im Renten Service der Deutschen Post). Die Änderungsanzeige können Sie unmittelbar an den Renten Service senden. Sie wird aber auch von jeder Filiale der Deutschen Post entgegengenommen.

Ihre Änderungen können Sie auch bequem über die Internetseite des Renten Service unter Änderungsmitteilung vornehmen.

Link: [Änderungsmitteilung](#)

Kontaktdaten des Renten Service

---

## Anfragen aus Deutschland

Ihre telefonischen Anfragen aus Deutschland beantworten wir gern unter:

Telefon: 0221 5692-444  
Fax: 0221 5692-776  
Montag - Freitag: 7 - 18 Uhr

Für Ihre Anschreiben Inlandszahlungen betreffend nutzen Sie bitte diese Adresse:

Deutsche Post AG  
Niederlassung Renten Service  
13497 Berlin

## **Anfragen aus dem Ausland**

Ihre telefonischen Anfragen aus dem Ausland beantworten wir gern unter:

Telefon: +49 221 5692-777

Fax: +49 221 5692-778

Montag - Donnerstag: 8 - 18 Uhr

Freitag: 8 - 17 Uhr

Für Ihre Anschreiben Auslandszahlungen betreffend nutzen Sie bitte diese Adresse:

Deutsche Post AG

Niederlassung Renten Service

13496 Berlin

Link: [Deutsche Post Renten Service](#)

# VBL-Kundenbefragung 2021.

Danke für Ihre Zustimmung.

---



Wir wollen nur mal kurz Danke sagen, für die zahlreichen Rückmeldungen und den Zuspruch für kommende Kundenbefragungen der VBL. Über Ihr Interesse und Ihre Teilhabe an der VBL freuen wir uns sehr.

In den vergangenen Monaten haben uns viele Versicherte, Rentnerinnen und Rentner ihre Einwilligung zur Teilnahme an der jährlichen Kundenbefragung der VBL gegeben.

Sie tragen damit dazu bei, dass wir weiterhin Ihre Wünsche noch besser kennenlernen und unsere Leistungen weiter verbessern können.

Die nächste Kundenbefragung findet voraussichtlich im Mai/Juni 2021 statt. In unserem VBLnewsletter und auf unserer Website werden wir vorab dazu informieren.

Sie möchten sich auch registrieren?

---

Das geht ganz einfach auf [www.vbl.de/kundenbefragung](http://www.vbl.de/kundenbefragung)

# Zeitreise. Zeit und Zeitmessung.



Was ist Zeit? Der Quantenphysiker Prof. Hermann Nicolai zitiert dazu Augustinus, einen Philosophen, der vor 1.700 Jahren lebte: „Ja, man denkt, das ist etwas völlig Offensichtliches. Und wenn man dann versucht, das zu definieren, was verstehe ich eigentlich unter Zeit, dann kommt man ins Schwimmen.“<sup>1</sup>

Wenn Sie mehr über die Zeit, die Zeitmessung und unser Zeitempfinden wissen möchten, lesen Sie einfach weiter.

[Zeit hat eine Richtung.](#) »

---

[Wie messen wir Zeit?](#) »

---

[Zeitempfinden – wie wir ticken.](#) »

---

Download: [VBL-Geschäftsbericht 2019, PDF, 7 MB](#)

## Quellen:

- 1 mdr.de, Was ist eigentlich Zeit?, 2019.
- 2 Werner Stangl, Gehirn und Zeit, 2020.
- 3 YouGov.de, Wenn der Wecker zweimal klingelt, 2016.
- 4 YouGov Omnibus im Auftrag von Gutes Hören, Aufwachen, aber wie?, 2017.
- 5 swr2, Psychologie, Warum vergeht die Zeit im Alter schneller?, 2019.
- 6 Robert Levine, Eine Landkarte der Zeit, 21. Auflage 2019.

[Zeit hat eine Richtung.](#) »

---

Kluge Köpfe aus allen Jahrhunderten haben versucht, die Zeit zu entschlüsseln. 20 Nobelpreise wurden von der Königlich Schwedischen Akademie bisher für Leistungen rund um die Erforschung der Zeit vergeben. Und doch ist unser Wissen darüber im besten Fall bruchstückhaft. Sicher scheint: Die Zeit läuft seit dem Urknall für uns in eine Richtung, die Abfolge von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ist festgeschrieben und lässt sich nicht einfach umkehren. Dabei dauert die Gegenwart für Menschen laut neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen gerade mal 3 Sekunden. Der Münchner Hirnforscher Ernst Pöppel sagt: „Ein Händedruck, ein Blick zurück, eine Zeile eines Gedichts, ein Schluck Wein, all dies dauert ungefähr 3 Sekunden und das ist kein Zufall. Das Gehirn fragt sich ungefähr alle 3 Sekunden: Was gibt es Neues in der Welt? In diesem Rhythmus aktualisiert sich immer wieder unsere Gegenwart.“<sup>2</sup>



## Wie messen wir Zeit?



Menschen haben immer schon versucht, die Zeit mit technischen Hilfsmitteln möglichst genau zu ermitteln. Dafür wurden unterschiedlichste „Werkzeuge“ entwickelt – von der Orientierung an der Sonne und den Sternen über Sand-, Wasser- oder Öllampenuhren bis zu den ersten Chronometern. Seit 1927 messen wir die Zeit mit Quarzuhren. Noch exakter funktionieren nur Atomuhren – die aktuellste von ihnen an der Physikalisch-Technischen Bundesanstalt in Braunschweig braucht 40 Millionen Jahre, um eine Sekunde falsch zu gehen.

Apropos Zeitmessung – wer hat eigentlich den Wecker erfunden? Genannt wird oft der Amerikaner Levi Hutchins, der 1787 eine Art Wecker entwickelte, der allerdings nur zu einer einzigen Zeit – um vier Uhr morgens – wecken konnte. Das offizielle Patent 1847 gehört dem Franzosen Antoine Redier. Bei seinem Wecker war es möglich, Weckzeiten einzustellen.

Und wie und wann lassen wir uns heute wecken? Die meisten Deutschen sind Frühaufsteher. Laut einer Studie von YouGov stehen 8 Prozent vor 5 Uhr auf, 20 Prozent zwischen 5 und 6 Uhr und 31 Prozent zwischen 6 und 7 Uhr.<sup>3</sup> Dabei lassen sich die Deutschen mehrheitlich vom Smartphone wecken, nämlich 34 Prozent. Von einem klassischen Wecker sind es 26 Prozent, von selbst wachen 19 Prozent auf, 12 Prozent nutzen den Radiowecker und 4 Prozent verlassen sich beim Wecken auf den Partner.<sup>4</sup>

## Zeitempfinden – wie wir ticken.



Wir haben kein spezielles Sinnesorgan, um die Dauer von Minuten, Stunden oder Tagen präzise wahrzunehmen. Wer keine Uhr zurate zieht, weiß oft nicht wirklich, wie lange sie oder er sich beispielsweise schlaflos im Bett hin und her gewälzt hat.

Wobei wissenschaftliche Untersuchungen sagen, dass Kinder überhaupt erst im Alter von 5 bis 7 Jahren ein Zeitgefühl entwickeln und es empirische Belege dafür gibt, dass für Ältere die Zeit gefühlt schneller vergeht. Doch woran liegt das?<sup>5</sup>

**1.** Menschen setzen Zeit, die sie erleben, ins Verhältnis zu der Zeit, die sie schon erlebt haben. Für einen Zehnjährigen ist ein Jahr ein Zehntel seiner gesamten Lebenszeit, für eine Fünfzigjährige ist dasselbe Jahr nur ein Fünfzigstel; sie hat schon 49 andere erlebt. Das ist ein Grund, warum Menschen das fünfzigste Lebensjahr viel kürzer vorkommt als das zehnte.

**2.** Im Alter vergeht die Zeit gefühlt einfach schneller, weil weniger Neues erlebt wird. Von der Kindheit bis zum frühen Erwachsenenalter machen Menschen viele neue Erfahrungen und erwerben unzählige Fähigkeiten – diese werden intensiver und vielfältiger im Gehirn abgespeichert. Erinnern wir uns an die frühen Jahre, scheinen sie deshalb länger gedauert zu haben.

Übrigens: **Wir sind auf Zeitmesser angewiesen!**

Laut Studien können nur ein Viertel aller Menschen Zeitabschnitte von 1 bis 24 Stunden mit einer Genauigkeit von plus/minus 10 Prozent einschätzen. Das bedeutet, dass drei von vier Menschen ohne Zugang zu Zeitmessgeräten beispielsweise einen Tag mehr als zweieinhalb Stunden länger beziehungsweise kürzer wahrnehmen, als er tatsächlich ist.<sup>6</sup>