

## KOPF DER WOCHEN

## Theo Möll



Morgen ist Silvester. Für den sportlichen Jahresausklang sorgt in Gersau der Silvesterlauf. Für die Festwirtschaft verantwortlich ist Theo Möll.

## Sind Sie ein Frühaufsteher oder eine Nachteule?

Ich bin ein Siebenschläfer, ich schlafe sehr viel, mindestens acht bis zehn Stunden pro Nacht.

## Ein Flaschengeist erfüllt einen Wunsch – was wäre Ihrer?

Der Wunsch ist in der heutigen Zeit klar der Frieden. Das beschäftigt mich sehr.

## Ihr Lieblingsplatz im Kanton Schwyz?

Das Gratgädli, es liegt unterhalb des Zilistocks und der Rigi Hochflue.

## Ihr schlimmstes Ferienerlebnis?

Als meine fünfjährige Tochter in Italien von der Rutschbahn fiel und wir 100 Kilometer hinter der Ambulanz her ins Spital nach Genua fahren mussten. Das vergesse ich nie.

## Welches ist Ihr liebster Ohrwurm?

«Love Me Tender» von Elvis Presley.

## Wofür geben Sie zu viel Geld aus?

Für Bier.

## Welches war Ihr erstes Auto?

Das war ein «Döschwo», wir sagten im Kanton Bern damals «ein Zweipfünder».

## Was tun Sie persönlich, um Energie zu sparen?

Ich wasche das Geschirr von Hand ab. Ich brauche die Abwaschmaschine nicht. Meine Küche ist mein Bereich.

## Haben Sie schon mal etwas Verbotenes getan?

Ich sage nicht alles, aber auf der Autobahn bin ich auch schon zu schnell gefahren.

## Wie lange sind Sie schon im OK des Silvesterlaufs?

Seit sieben Jahren. Ich führe die Festwirtschaft zusammen mit meiner Frau Marianne. Ich mache das sehr gerne.

## Was gibt es in der Festwirtschaft?

In der Aula gibt es Ghackets und Hörnli und hausgemachte Kartoffelsuppe. Über den Mittag gibt es musikalische Unterhaltung mit Murers Werni. Auf dem Rathausplatz gibts Würste vom Grill und Raclette.

## Geburtsdatum: 20. Januar 1949

## Beruf: Garagist/Pensionär

## Wohnort: Gersau

## Lieblingsgericht: panierte Koteletten mit Tomatenspaghetti

## Lieblingsgetränk: Eichhof

## Lieblingfilm: «Winnetou und Old Shatterhand»

## Lieblingsferienort: Alassio

## Lieblingstier: Ross

## «Man sollte Teilziele definieren»

Regula Tschümperlin-Eberli ist Personal- und Mental-Trainerin sowie Ernährungscoach in Schwyz. Sie erklärt, wie Vorsätze in die Tat umgesetzt werden können.

Silvia Camenzind

**Zum Jahreswechsel fassen viele Leute Vorsätze fürs neue Jahr. Soll man grosse Ziele haben und gleich an einem Marathon teilnehmen wollen, oder raten Sie zu kleinen Schritten?**

Viele Leute denken klein und setzen sich Grenzen. Gerade deshalb finde ich es cool, wenn man gross denkt. Das ist wichtig, doch viele haben das verlernt. Mir gefällt die Idee vom grossen Denken. Man muss die Ziele aber runterbrechen, Teilziele definieren und diese Ziele Schritt um Schritt angehen. Wer noch nie joggen war, kann nicht gleich einen Marathon laufen.

## Woran hapert es, wenn es nicht klappt?

Oft ist die Zieldefinition nicht richtig. Bleiben wir beim Marathon: Wer noch nie gelaufen ist, schafft den Marathon nicht in einem Jahr. Auch wenn ich ein Ziel habe, weiss ich noch nicht, wie ich dorthin gelange. Oft werden Ziele schnell formuliert, aber zu ungenau.

## Ist es dann Ihre Aufgabe, vom ungenauen zum klaren Ziel zu kommen?

Manche wissen, dass sie etwas ändern wollen, wissen aber nicht, was genau. Ist es ein Sportziel? Die Ernährung? Das Mentale? Das erarbeiten wir gemeinsam.

## Weshalb hilft eine solche Begleitung?

Man formuliert die Ziele richtig, und sie werden richtig geplant. Das Fachwissen, wann ist Sport gefragt und wann das Mentale, fliesst ein. Die Ernährung gehört oftmals auch dazu. Ich begleite die Personen, doch umsetzen müssen sie es immer selber.

## Wie schafft man es, seine Ziele zu erreichen? Gibt es allgemein gültige Regeln?

Die Smart-Methode kennen die meisten. Die Ziele müssen spezifisch, mess-



Regula Tschümperlin-Eberli in ihren Räumlichkeiten mitten in Schwyz.

Bild: Silvia Camenzind

bar, ausführbar, realistisch und terminiert sein. Das machen sehr viele sehr gut. Es müssen Ziele sein, die im eigenen Einflussbereich liegen. Ein Beispiel: Jemand will befördert werden. Über die Beförderung entscheiden jedoch andere. Wichtig finde ich auch, dass die Ziele positiv formuliert werden: «Weniger Fernsehen» ist negativ ausgedrückt. Besser ist, das Ziel positiv zu formulieren. Wichtig ist auch, dass das Ziel für das eigene Umfeld realistisch ist. Ein Beispiel dazu: Sagt jemand, er möchte 10 000 Franken pro Monat verdienen, ist das nicht unrealistisch, aber fordert vielleicht einen zu hohen Einsatz. Arbeitet die Person dann 15 Stunden pro Tag, leiden die Beziehung und die Familie. Das stimmt dann für das Umfeld nicht mehr, und so gesehen ist das Ziel nicht erreichbar.

## Welche Bereiche sind Ihrer Ansicht nach die Schwierigsten: mit dem Rauchen aufhören? Abzunehmen? Gesund zu leben?

Das ist individuell. Es geht immer darum, wie man sein Ziel angeht.

**Die Motivation ist Ende Jahr gross, auf Anfang Jahr wird der Sport in Angriff genommen. Doch bald schon lässt man mal da mal dort ein Training ausfallen. Was tun?** Auch das beginnt wieder bei der Planung. Habe ich bereits Teilziele erreicht, trägt das zur Motivation bei, dass man nicht aufgibt und weitertrainiert.

## Was ist das Gute an Vorsätzen?

Wer Vorsätze fasst, macht sich Gedanken, was im Leben zu ändern ist. Viele machen das am Jahresende aber im Stress, nur damit sie mit anderen darüber sprechen können. Es braucht jedoch Ruhe, um herauszufinden, was man will. Man muss dies wirklich für sich wollen. Und dieses Ziel, wie schon gesagt, schrittweise angehen.

**Gute Planung ist das A und O, höre ich erneut aus Ihrer Antwort. Was**

## machen Menschen, die chaotisch veranlagt sind?

Das klappt auch bei einem Chaoten oder einer Chaotin. Wer ein Ziel hat, weiss, weshalb er oder sie dieses Ziel hat. Um dieses umzusetzen, braucht es keine perfekte Tabelle.

## Weniger Bildschirmzeit: Gerade an kalten Winterabenden ist dies schwer einzuhalten, und Eltern sind ihren Kindern kein Vorbild. Was tun?

Das ist bei Familien ein grosser Punkt, denn Kinder schauen bei den Grossen ab. Es nützt nichts, wenn die Eltern für die Kinder Ziele formulieren. Die Kinder müssen die Ziele selber erreichen wollen. Eltern können aber eine Challenge daraus machen. Auch das ist individuell. Gewisse verfolgen ihre Ziele lieber alleine, andere machen das gerne in der Familie oder unter Freunden und finden es im Team motivierender.

## Wäre es besser, sich Ende Jahr gar keine Vorsätze zu fassen?

Auch das ist individuell. Einige machen sich einen extremen Weihnachtsstress. Das ist nicht der richtige Zeitpunkt, um sich eine ruhige Stunde für Vorsätze zu nehmen. Andere verbringen über den Jahreswechsel eine ruhige Zeit. Ich finde, einmal im Jahr ist wenig, um sich Gedanken zu machen. Ich mache das mehrmals pro Jahr. Bei einigen ist ja der Neujahrsvorsatz gekoppelt an die Aussage «ich schaffe das eh nicht». Diese Koppelung ist natürlich nicht positiv, denn es gilt immer wieder, seine Ziele zu überprüfen. Es kann auch sein, dass etwas Anderes wichtiger wird.

## Was halten Sie von einem Vorsatz pro Jahreszeit?

Sich pro Jahreszeit Gedanken zu machen, finde ich gut, denn dann kann man sich fragen: Ist mir das Ziel noch wichtig, oder will ich etwas anderes? Der Wechsel der Jahreszeiten kann ein Anker, ein Fixpunkt im Jahr sein, an dem ich mir überlege: Wo stehe ich? Wo will ich hin? Wie schaffe ich das?

## Umfrage

## «Eine einfache Lösung – ich bin der Fahrer»

Das Jahr 2022 geht zu Ende. Für viele bedeutet das einen Neustart. «Im neuen Jahr mache ich mehr Sport» oder «2023 trinke ich weniger Alkohol», hört man von überall. Aber wie lange die Vorsätze durchgehalten werden, ist immer so eine Sache – meistens eben nicht lange. Was kann man dagegen tun, und was haben die Schwyzer Passantinnen und Passanten für Vorsätze? Der «Bote» fragte nach. (ale)

## Josi Betschart und Brigitta Schärer:

Wir wollen einfach, dass alles gleich bleibt. Besonders, dass die ganze



Josi Betschart und Brigitta Schärer Schwyz



Andy Mathis Arth

Familie und die Freunde gesund bleiben. Das Einzige, was wir ändern wollen, ist es, mehr Zeit mit der Familie zu verbringen. Das wäre sehr schön.

**Andy Mathis:** Mein Vorsatz, oder sagen wir besser, mein möglicher Vorsatz wäre, weniger zu trinken. Dafür habe ich auch eine einfache Lösung, wie ich diesen Vorsatz durchziehen kann – ich bin der Fahrer. Denn so komme ich schon gar nicht in die Versuchung zu trinken, da ich ja mit dem Auto noch nach Hause fahren

muss. Vielleicht schaffe ich es so, diesen Vorsatz durchzuziehen. Und das länger als nur einige Tage.

**Nadine Fuchs:** Ich habe gar keinen Neujahrsvorsatz. Früher hatte ich welche, jedoch sind diese immer gescheitert. Deshalb versuche ich es gar nicht mehr (lacht). Man braucht nicht Neujahr für einen Vorsatz. Man kann sich auch mitten im Jahr etwas vornehmen. Ich wusste, dass ein wenig mehr Bewegung mir nicht schaden würde, deshalb habe ich mir einen Hund zugetan. Durch ihn bin ich jetzt



Nadine Fuchs Ibach



Kurt Küttel Brunnen

deutlich mehr an der frischen Luft, da man als gute Hundebesitzerin mit dem Hund regelmässig spazieren muss.

**Kurt Küttel:** Ich habe keinen Neujahrsvorsatz. Man hält sich sowieso nur die ersten paar Tage daran, und dann gehen die Vorsätze vergessen. Also zumindest in meinem Fall gehen sie vergessen. Deshalb versuche ich es schon gar nicht mehr. Früher hatte ich als Neujahrsvorsatz das Typische: mehr Sport und weniger Essen. Oder diese Sachen wenigstens bewusster zu machen.