

Neujahrsvorsätze

Mentaltrainerin aus Schwyz: «Je konkreter man sich ein Ziel setzt, desto besser»

Das Jahr 2022 neigt sich dem Ende zu und viele Menschen überlegen, was sie im kommenden Jahr anders machen könnten. Aber sind Neujahrsvorsätze überhaupt sinnvoll? Und wenn ja, wie kann man sie einhalten? Wir haben bei einer Mentaltrainerin nachgefragt.





Jetzt mitdiskutieren

Regula Tschümperlin hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen zu helfen, ihren persönlichen Weg zu finden. Im Herzen von Schwyz, nur wenige Meter vom Hauptplatz entfernt, coacht sie ihre Kundinnen und Kunden. Die 31-jährige Obwaldnerin ist Trainerin für mentale Gesundheit, Ernährung und Sport. Entsprechend vielseitig sind die Anliegen ihrer Kundschaft.

Es sei wichtig, sich Ziele zu setzen, betont Regula Tschümperlin. Neujahrsvorsätzen steht sie jedoch mehr oder weniger skeptisch gegenüber:

«Gerade bei Neujahrsvorsätzen nehmen sich viele nicht wirklich Zeit, um zu überlegen, was sie wirklich wollen.»

Ist man sich jedoch sicher, was man will, dann könnten Neujahrsvorsätze durchaus sinnvoll sein, ergänzt Tschümperlin. Was bei der Umsetzung helfen kann und welches die häufigsten Vorsätze sind, erfährst du im «Fokus» im Video oben.

(red.)