



«Täglich fünf bis zehn Minuten Sport»: Einfache Übungen reichen aus, um sich jeden Tag etwas besser zu fühlen.

## «Aufblühen statt ausglühen»

Ist Wohlbefinden lernbar? Was kann man tun, um sich im Alltag besser zu fühlen? Die ehemaligen Spitzensportler **Jacqueline Walcher-Schneider** und ihr Mann **Jörg Walcher** geben in ihrem Buch Tipps und erzählen, wie sich diese im Alltag bewähren.

Text **Gabriela Meile**

**SCHWEIZER FAMILIE: Herr Walcher, am 13. Mai ist Muttertag. Was wird auf dem Frühstückstisch stehen?**

**JÖRG WALCHER:** Unsere drei Töchter werden frische Blumensträuße pflücken und damit den Tisch schmücken. Darüber freut sich Jacqueline besonders.

**JACQUELINE WALCHER-SCHNEIDER:** Jörg überrascht mich immer wieder mit seinen Kochkünsten und damit, wie schön er Teller und Tisch herrichtet. Deshalb bin ich gespannt auf den Muttertag.

**Sie achten auf die Ernährung. Werden Sie sich trotzdem Zopf und Gipfeli gönnen?**

**WALCHER-SCHNEIDER:** Gipfeli machen mich müde und schlapp. Da ich an diesem Tag viel Energie für meine Familie haben möchte, verzichte ich lieber auf sie. Und wenn schon Zopf, dann einen frischen

Vollkorn-Dinkelzopf von einer befreundeten Bäuerin in unserer Nähe.

**Für gewöhnlich stehen Sie morgens um Viertel vor fünf Uhr auf. Schlafen Sie beide am Muttertag denn wenigstens einmal aus?**

**WALCHER-SCHNEIDER:** Ich liebe den Morgen. Zu dieser Zeit treibe ich Sport, bete und bereite den Tag vor. In aller Ruhe. Lieber würde ich eine Stunde länger den See entlanglaufen, statt auszuschlafen, während Jörg sich um die Kinder kümmert.

**Kürzlich ist Ihr gemeinsames Buch «Das Wellbeing-Prinzip» erschienen, das**

«Akzeptieren Sie **FEHLER UND SCHWÄCHEN** des anderen, statt zu versuchen, ihn zu ändern. Erziehung hat in der Ehe nichts zu suchen.» Aus «Das Wellbeing-Prinzip»

**Wohlfühl-Prinzip. Darin geben Sie Tipps für einen gesunden Umgang mit Körper, Gedanken, Familie, Beruf und Geld. Was wollen Sie mit dem Ratgeber erreichen?**

**WALCHER:** Um gesund und glücklich zu sein, muss man wissen: Jeder dieser Bereiche hat Einfluss auf unser Wohlbefinden. Wer seine Balance findet, ist zufrieden und hat Kraft, sein Leben zu gestalten.

**WALCHER-SCHNEIDER:** Aufblühen statt ausglühen. Im Buch erfährt der Leser, wie er Gewohnheiten mit Freude verändern kann. Sich Neues anzueignen braucht natürlich Disziplin. Anfänglich hilft ein Plan,

an den man sich hält. Wer dranbleibt, findet bald seinen Rhythmus.  
**Manche Tipps klingen nach Verzicht und wenig Spass: finanzielle Ausgaben genau planen, jeden Tag Sport treiben, gesund essen und früh aufstehen. Ist bloss glücklich, wer hart an sich arbeitet?**

**WALCHER:** Nicht jene, die hart an sich arbeiten, sind glücklich, sondern jene, die aus Freude, Liebe und Begeisterung bereit sind, etwas zu verändern. Bereits nach dreissig Tagen muss man nicht mehr über eine neue Gewohnheit nachdenken – sie ist dann so selbstverständlich wie das Zähneputzen.

**WALCHER-SCHNEIDER:** Wer bloss eine einzige Gewohnheit pro Monat umstellt, schafft pro Jahr zwölf und kommt seinem Ziel stetig näher.

**Was raten Sie Leuten, die ihren Tag nicht so strikt planen können?**  
**WALCHER-SCHNEIDER:** Jeder kann fünf bis zehn Minuten täglich für Sport entbehren. Einfache Übungen wie Kniebeugen oder Liegestütze reichen bereits aus. Wichtig ist, sich am Anfang dafür einen Termin in die Agenda zu schreiben und diesen ebenso ernst zu nehmen wie ein Geschäftstreffen.

**Nicht alle Menschen sind so sportlich und diszipliniert wie Sie beide.**  
**WALCHER-SCHNEIDER:** Wir waren von Haus aus gar nicht so diszipliniert. Aber

wir waren Leistungssportler und lernten nach und nach, auf Ernährung und Gesundheit zu achten. Unsere Tipps sollen dazu anregen, das eigene Potenzial zu entdecken.  
**WALCHER:** Ich war jahrelang vor allem abends nicht diszipliniert und geradezu süchtig nach Süssem. Ich brauchte Zucker in Form von Keksen, Kuchen oder Schokolade, um seelisch herunterfahren zu können. War nichts im Haus, rotierte ich. Seit letztem Juli bin ich kein Zuckerjunkie mehr.

**Wie haben Sie das geschafft?**

►



«Vorleben, nicht bloss vorsagen»: Jörg Walcher zeigt seinen Töchtern, wie man Teig auswalzt.



«Stellen Sie vor dem Essen Rohkost auf den Tisch. Sie hält den **BLUTZUCKERSPIEGEL NIEDRIG UND DIE KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT HOCH.** Zudem lagert sich Fett nicht so leicht im Körper ein.» Aus «Das Wellbeing-Prinzip»

**WALCHER:** Das Erfolgstagebuch hat mir geholfen. Ich schrieb jeden Abend auf, wenn ich es geschafft hatte. Klappte es einmal nicht, fand mein Misserfolg im Tagebuch keinen Platz. Wir kritisieren uns zu häufig selbst. Dabei sollten wir dafür dankbar sein, was wir erreichen. Für die kleinen Schritte.

**Sie blenden Misserfolge einfach aus?**

**WALCHER:** In diesem besonderen Tagebuch, ja. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass wir Fortschritte machen, wenn wir uns selbst beobachten und die positiven Ergebnisse notieren. Wir kommen besser voran, wenn der Fokus auf dem Erfolg statt auf dem Misserfolg liegt. Es ermutigt mich, wenn ich am Abend schreiben darf: «Kein Zucker. Heute hast du es wieder geschafft!»

**WALCHER-SCHNEIDER:** Bei Misserfolgen im Alltag werden wir uns bewusst, dass das Leben zu kurz ist, um sich zu grämen. Jeder macht Fehler. Wir analysieren zwar, warum etwas nicht funktioniert hat, und korrigieren, machen aber rasch weiter. Als Sportlerin musste ich auch tausendmal üben, bevor ich meine Ziele erreichte.

**WALCHER:** Wollen wir uns von Fehlern runterziehen lassen, bis sich die schlechte Laune auf die Familie auswirkt? Nein! Wir ziehen einen Schlussstrich und fangen von vorne an.

**Wie erziehen Sie Ihre drei Töchter Joy, Jessie und Jolina?**

**WALCHER-SCHNEIDER:** In erster Linie dadurch, was wir vorleben, und nicht bloss dadurch, was wir sagen. Täglich Liebe schenken und Werte vermitteln steht ganz oben auf unserer Liste.

**Und wie erklären Sie ihnen zum Beispiel, dass Vollkornbrot gesünder ist als Weissbrot?**

**WALCHER-SCHNEIDER:** Ich sage etwa: Vitamine und Nährstoffe aus dem vollen Korn sind wichtig, damit ihr euch in der Schule konzentrieren könnt. Und auch für

### Die Walcher-Schneiders – Erfinder des «Wellbeing-Prinzips»

## Ein Paar, das sein Wohl gefunden hat

**Jacqueline Walcher-Schneider**, 39, wuchs in Zürich auf und liess sich zur kaufmännischen Angestellten ausbilden. Gleichzeitig begann sie mit 16 Jahren ihre Karriere als Wasserspringerin. Sie ist 14-fache Schweizer Meisterin, WM-Vierte und Olympiainfinalistin. Während ihrer Sportkarriere bildete sie sich zur Fitness- und Gesundheitstrainerin sowie zur Pilates-Expertin weiter.

2002 zog sie sich aus dem Profi-Sport zurück. Heute ist sie nebst ihrer Hauptaufgabe als Mutter auch als Referentin zum «Wellbeing-Prinzip» tätig.

**Jörg Walcher**, 39, wurde im österreichischen Schladming geboren. Mit 23 Jahren startete er als Weltcup-Snowboarder. Nebenbei studierte er Rechtswissenschaften. Heute arbeitet er als Mentor und Coach. Zusätzlich ist er regelmässig als überkonfessioneller Sportpfarrer an Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften engagiert.

**Das Paar** heiratete im Mai 2003 und hat gemeinsam drei Töchter: Joy, 7, Jessie, 5, und Jolina, 1½. Die Familie lebt im Thurgau am Bodensee.

**Jacqueline Walcher-Schneider und Jörg Walcher.**



Jacqueline Walcher-Schneider: «Täglich Liebe schenken.»

«Stehen Sie fünf Minuten früher auf, und nutzen Sie diese für Sport. Mit der Zeit können Sie sich steigern, bis Sie jeden Morgen **20 MINUTEN TRAINIEREN.**» Aus «Das Wellbeing-Prinzip»

schöne lange Haare und einen gesunden Körper.

**Dürfen die Kinder manchmal naschen?**

**WALCHER:** Klar. Aber wir achten darauf, dass Schokolade, Glace oder Kuchen etwas Spezielles bleiben, für ganz besondere Anlässe.

**WALCHER-SCHNEIDER:** Der Geschmacksinn von Kindern prägt sich in den ersten sieben Lebensjahren. Je mehr Süsses sie bekommen, desto mehr verlangen sie später im Leben danach. Damit tun Eltern ihren Kleinen keinen Gefallen.

**Frau Walcher-Schneider, Ihre Tochter Jessie hat Ihnen soeben ein Körbchen gebracht. Was ist da drin?**

**WALCHER-SCHNEIDER:** Blumen, Kräuter und Gräser aus unserem Garten. Sie sagte, sie hätte mir einen Salat zubereitet.

**Andere Kinder backen Sandkuchen.**

**WALCHER-SCHNEIDER:** Jessie weiss eben, wie gerne ich Salat esse, und wollte mir eine Freude machen. Ist doch herzlich!

**WALCHER:** Genau solche Beispiele zeigen, dass Kinder die Angewohnheiten von Eltern übernehmen.

**Auf dem Schrank im Wohnzimmer steht ein riesiger Osterhase. Geniessen Sie den noch irgendwann?**

**WALCHER-SCHNEIDER:** Dieser Ein-Kilo-Goldhase war ein besonderes Geschenk und schmückt unser Haus schon seit Ostern vor einem Jahr. Wir verknüpfen damit eine schöne Erinnerung.

**Es klingt, als hätten Sie alles im Griff und kaum Sorgen.**

**WALCHER:** Jeder Mensch hat Stärken und Schwächen. Auch wir.

**WALCHER-SCHNEIDER:** Jörg wuchs als Einzelkind auf und arbeitete später als Einzelsportler.

**WALCHER:** Ein totaler Egoist also. Und Jacqueline war nicht besser. Wir mussten lernen, aufeinander einzugehen und den Egoismus hinter uns zu lassen.

**WALCHER-SCHNEIDER:** Jörg ist aber auch heute keiner, der dem Frieden zuliebe Ja und Amen sagt.

**WALCHER:** Wir haben natürlich auch Auseinandersetzungen. Wichtig ist aber, dass wir uns vor Sonnenuntergang versöhnen.

**Genau in einem Jahr sind Sie zehn Jahre verheiratet. Wie feiern Sie die Rosenhochzeit?**

**WALCHER-SCHNEIDER:** Geheiratet haben wir im engsten Kreis in Österreich und Italien. In der Schweiz haben wir noch nicht gefeiert. Ob wir nun mit Freunden feiern oder zu zweit einen Berggipfel erklimmen, um den Sonnenaufgang zu geniessen, weiss ich nicht. Mein Mann hat die Gabe, mich zu überraschen. ■

«DAS WELLBEING-PRINZIP»

Ein Ratgeber für Familien, zu Themen wie Karriere, Sport, Ernährung und Finanzen. Draksal Fachverlag. 24.55 Fr., [www.wellbeing24-7.com](http://www.wellbeing24-7.com)



AEROWATCH  
SWISS WATCHES SINCE 1910

COLLECTION IDYLLE  
CHF 450.-

Rue des Sommètres 8 / CH-2350 Saignelégier  
Tél +41 (0)32 953 20 10  
aero@aerowatch.com  
www.aerowatch.com