
MUST DO'S 2020: DAS SIND DIE TOP 5 ERLEBNISTRENDS IM NEUEN JAHR

23.01.2020 –

München, Januar 2020. Neues Jahrzehnt, neue Motivation, neues Glück. Wenn es nach einer aktuellen Umfrage des Erlebnisanbieters Jochen Schweizer* geht, haben die Deutschen Großes vor: mehr Bewegung, mehr Erleben, gesündere Ernährung und weniger Arbeiten ist demnach das Credo.



Anders als die alle Jahre wieder mit ähnlichen Bullets gefüllte Vorsatzliste, stellt Jochen Schweizer, der Pionier unter den Extremsportlern, aktuelle Trends vor, die garantiert länger andauern als die altbewährten Neujahrsvorsätze.

Das sind die Must Do's 2020, die es im neuen Jahr(zehnt) von der Bucketlist zu streichen gilt:

1. Gesunder Egoismus: Self-Care und Powerfood

Streng genommen ist Self-Care, also Achtsamkeit gegenüber sich selbst, bewusstes Leben, innere Kraft und Stärke gar kein Trend, sondern eine Lebenseinstellung. Das bestätigt auch der Statista Trendcompass 2020: Gesundheit und Entschleunigung werden zum Lebensstil. Sich sowohl um den eigenen Körper als auch um den Geist zu kümmern, ist zu einer Notwendigkeit geworden.

Self-Care entspricht dem Zeitgeist und ihre Bedeutung wird dementsprechend weiter zunehmen, weiß Trend- und Erlebnisexperte Jochen Schweizer: *„Volle Terminkalender oder lange To-Do-Listen sind nur zwei der vielzähligen Faktoren, die Stress verursachen. Umso wichtiger ist es, auf sich selbst zu achten und Dinge zu tun, die einem guttun, Stress senken, produktiver und – ganz wichtig – glücklicher machen.“*

Wichtiger Einflussfaktor für das innere Wohlbefinden ist vor allem die Ernährung. Für den Einstieg in die Zubereitung von gesundem Powerfood bietet Jochen Schweizer zahlreiche Kochkurse an, u.a. einen [Kochkurs nach dem Paleo-Prinzip](#), also dem Verzicht auf Zucker und künstliche Zusatzstoffe.

Neben gesunder Ernährung ist das Verhältnis von Körper und Geist ausschlaggebend für innere Kraft und Stärke. „*Selbstverteidigungskurse und Kampfsport sind ideal dafür geeignet, um den eigenen Körper kennen- und beherrschen zu lernen sowie Körper und Geist miteinander in Einklang zu bringen. Darüber hinaus dienen die erlernten Techniken auch der Konfliktentschärfung und Selbstverteidigung,*“ so Jochen Schweizer.

2. Digital Wellbeing: Survivalcamp und Detox-Wochenende

Obwohl bzw. weil Instagrammabilität bei Erlebnissen eine immer wichtigere Rolle spielt, ist auch ein Gegentrend zu beobachten. Eine jüngste Umfrage* von Jochen Schweizer zeigt: Jeder 10. Befragte nimmt sich im neuen Jahr vor, sein Smartphone, Laptop & Co zumindest für eine Weile beiseite zu legen. Eine optimale Möglichkeit, Digital Detox, also digitalen Verzicht zu üben, bietet die Teilnahme an einem Survival-Camp. „*Viele Menschen wünschen sich eine (R)auszeit. Raus aus dem Alltag voller ständiger Erreichbarkeit und rein in ein ursprüngliches Abenteuer in der Natur. Oftmals besteht das Bedürfnis, den Selbstversuch zu üben: Wie fühlt es sich an, eine Weile offline zu sein? Ein passendes Erlebnis hierfür ist das Survival Camp.*“

Back to the Roots: [Abseits der Zivilisation lernen die Teilnehmer von erfahrenen Survival-Trainern](#), nicht nur in der Natur zu wandern, sondern auch in ihr zurechtzukommen. Dazu gehören Techniken, um in freier Wildbahn zu überleben: Feuermachen, Wasser gewinnen, der Bau einer Übernachtungsmöglichkeit im Freien bevor es dunkel wird etc.

Digital Detox light: Für alle, die dem Iphone & Co für eine Weile abschwören möchten, denen ein Survivalcamp in der Natur aber doch eine Spur zu hart ist, bietet sich ein [Detox-Erlebniswochenende in Bern](#) an. Hier tauschen Teilnehmer Alltagsstress, Erreichbarkeit und negative Einflüsse gegen Entschleunigung, Abschalten und Bewusstsein. Unter dem Motto “Trinity Days” entdecken Teilnehmer den Dreiklang aus körperlicher, mentaler und emotionaler Ausgeglichenheit.

3. Nachhaltige Fortbewegung in der Natur: Biking

Wer liebt, der schiebt? Nicht in 2020, hier gilt: Wer ehrt, der fährt. Fahrradtouren liegen im neuen Jahr voll im Trend – sie sind nachhaltig, gesund und setzen Endorphine frei. Egal ob als Powerversion im Steilhang oder Lightversion in flachen Gefilden: Biken lässt sich gemäß Kondition und Fitnesslevel flexibel skalieren. Alle, die es wissen wollen, können sich bei einer Mountainbike-Tour mit anspruchsvollen Steigungen und Downhill-Passagen auspowern. [Geführte Mountainbike-Touren](#) steigern die Fahrsicherheit und schaffen das nötige Selbstvertrauen für wildes Gelände und steile Abfahrten. Highlight ist hierbei beispielsweise eine [Mountainbike Tour zu den Kraterseen Sete Cidades auf den Azoren](#). „*Den Wind in den Haaren spüren, die Weiten der Natur auf sich wirken lassen, sich mit der körpereigenen Power fortbewegen – eine tolle Möglichkeit, sich nur auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, den Kopf frei zu bekommen und neue Motivation zu tanken*“, so Jochen Schweizer.

4. Nervenkitzel digital: eSport

eSport ist längst raus aus der Nische und mittlerweile zum Mainstreamerlebnis geworden, das weltweit ganze Arenen füllt – diese Entwicklung wird auch in 2020 weitergehen. Wer denkt, Nervenkitzel wird nur bei einem Sprung aus dem Flugzeug oder von einer meterhohen Felswand ausgelöst, der kann sich bei einem der zahlreichen eSport-Trainings vom Gegenteil überzeugen: **eSport ist Adrenalin pur.** *„Nach dem Motto ‚Sei, was du willst‘ kann in der Jochen Schweizer Arena mithilfe neuester Technik ein Jeder in unbekannte Welten eintauchen, neue Rollen erfüllen und sich mit anderen Mitspielern challengen. So lässt sich beispielsweise auf originalgetreuen Rennsimulatoren echtes Motorsportgefühl erleben oder bei Virtual Escape Games Durchhaltevermögen und Teamwork beweisen“*, so Jochen Schweizer

5. Erlebe Außergewöhnliches und rede darüber: Instagrammabilität

Digital und Real-Life sind laut Statista Trendcompass 2020 keine getrennten Einheiten mehr, sondern eine kollektive Umgebung. Jeder ist immer mit allen und allem verbunden. Kein Fallschirmsprung ohne Live-Video, kein Flug im Windkanal ohne Insta-Story - Erlebnisse sind erst passiert, wenn sie auf Instagram gepostet und von Followern fleißig geliked wurden. Das ändert sich auch im Jahr 2020 nicht. Studien zeigen, dass viele junge Leute ihre Reiseziele oder Freizeiterlebnisse nach Instagrammabilität aussuchen. Fotogene Erlebnisse sind Grundlage für die Kaufentscheidung. *„Die Darstellung von Erlebnissen im Netz ist mittlerweile genauso wichtig, wie das Erlebnis selbst. Aber mehr noch, Erlebnisse müssen außergewöhnlich sein, die Community ist schließlich anspruchsvoll. Heutzutage wird Anerkennung nicht mehr an teuren Luxusgütern, sondern in Erfahrungen, die man mit Freunden teilt und anderen voraushat, gemessen. Mein Tipp: Unentdeckte Spots Europas in Verbindung mit einem wirklich außergewöhnlichen Erlebnis: Beispielsweise [Stand Up Paddling im Hintertuxer Gletscher](#) oder die Trendsportart [Coasteering auf den Azoren](#).“*

**Umfrage aller männlichen Jochen Schweizer Newsletter Abonnenten, 937 Teilnehmer im Zeitraum vom 07.11 bis 15.11.2019*

Trendexperte Jochen Schweizer steht bei Interesse für ein Interview zur Verfügung.

Über die Jochen Schweizer GmbH

Die Jochen Schweizer GmbH, gegründet 1987 von Jochen Schweizer selbst, hat es sich zur Aufgabe gemacht, mit ihren Erlebnissen ein echter Wegbegleiter für die Menschen zu sein, der immer da ist, wenn sich das Leben in der Routine verliert. Dafür vermittelt das Unternehmen tausende unterschiedliche Erlebnisse, Erlebnisreisen und Erlebnisgeschenke in Deutschland, Österreich und der Schweiz – für jeden Geschmack, jeden Anlass und jedes Alter. Erhältlich sind sämtliche Erlebnisangebote online auf www.jochenschweizer.com, in 37 eigenen Jochen Schweizer Shops sowie im Einzelhandel. Im Oktober 2017 wurden Jochen Schweizer und mydays, die beiden führenden Brands auf diesem Markt, unter dem Dach der JSMD Group vereint. Die Gruppe, zu der auch die Tochterunternehmen Jochen Schweizer Technology Solutions GmbH, Spontacts GmbH, Hip Trips GmbH und Regiondo GmbH zählen, ist seitdem Mitglied der ProSiebenSat.1 Media

