

Thema: **Sehnsucht: Ich will raus! – Unvergessliche spontane Kurztrips**

Beitrag: 1:42 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Stress bei der Arbeit, zuhause fällt Ihnen die Decke auf den Kopf und für die kommenden Wochenenden steht auch so gar nichts Spannendes an? Dann lassen Sie doch einfach mal Ihren Alltag hinter sich und nehmen sich eine kleine Auszeit. Egal, ob nun alleine, mit dem Partner oder mit Freunden: Hauptsache, Sie kommen schnell auf andere Gedanken und laden Ihre Batterien wieder neu auf. Oliver Heinze verrät Ihnen, warum das super wichtig ist.

Sprecher: Irgendwann kommt jeder mal an den Punkt, wo der Akku leer ist und man aus dem täglichen Hamsterrad einfach raus muss.

O-Ton 1 (Jochen Schweizer, 20 Sek.): „Wir haben unsere Jobs, unsere Familien und machmal kommt man sich vor, wie wenn sich das Rad immer in eine Richtung dreht. Und ab und zu muss man eben ausbrechen und etwas Neues versuchen, auch das Unbekannte oder das Unsichere. Also, ich glaube, außergewöhnliche Erlebnis-Kurzreisen, das sind so etwas wie die Mineralstoffe des seelischen Immunsystems.“

Sprecher: Sagt der Erlebnisexperte Jochen Schweizer. Wichtig ist allerdings, erst mal richtig in sich reinzuhorchen, um rauszufinden, was genau und in welcher Dosis man es braucht.

O-Ton 2 (Jochen Schweizer, 22 Sek.): „Es gibt Leute, die sind gestresst, und die entspannen vielleicht am liebsten bei einer Luxus-Wellness-Reise im Salzburger Land oder genießen Kultur bei einem Musical-Städtetrip nach Hamburg oder einem Krimi-Dinner. Aber andere brauchen halt zum Beispiel ein gemeinsames Outdoor-Survival-Camp oder eben den Kurztrip ‚Adrenalin Berlin‘ mit zahlreichen Erlebnissen.“

Sprecher: Und wenn Ihnen gerade zuhause voll die Decke auf den Kopf fällt und sie jetzt ganz spontan was dagegen unternehmen wollen: Kein Problem!

O-Ton 3 (Jochen Schweizer, 35 Sek.): „Sie können tatsächlich am Vorabend auf jochen-schweizer.de gehen und finden für den nächsten Tag auch ganz sicher ein passendes Erlebnis oder eine passende Kurzreise. Ganz oben in der Gunst unserer Kunden stehen natürlich Städtetrips wie beispielsweise nach Wien, nach Dresden oder Paris – und das inklusive Musical, Theater oder eben dann auch Windkanalfliegen und Wellenreiten in der Jochen Schweizer Arena in München. Und andere, die zieht´s nach London zur Harry-Potter-Reise, und wieder andere nach Neuseeland zum Adrenalintrip. Da gibt es über 600 verschiedene Erlebnis-Kurzreisen. Da ist für jeden was dabei.“

Abmoderationsvorschlag: Wenn Ihnen auch gerade Ihr Chef gehörig auf die Nerven geht oder Sie in ein tiefes Motivationsloch gefallen sind: Auf jochen-schweizer.de finden Sie jede Menge Kurztrips, die Ihnen garantiert helfen werden, neue Energie zu tanken.

Thema: **Sehnsucht: Ich will raus! – Unvergessliche spontane Kurztrips**

Interview: 2:19 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Stress bei der Arbeit, zuhause fällt Ihnen die Decke auf den Kopf und für die kommenden Wochenenden steht auch so gar nichts Spannendes an? Dann lassen Sie doch einfach mal Ihren Alltag hinter sich und nehmen sich eine kleine Auszeit. Egal, ob nun alleine, mit dem Partner oder mit Freunden: Hauptsache, Sie kommen schnell auf andere Gedanken und laden Ihre Batterien wieder neu auf. Das ist super wichtig, sagt der Erlebnisexperte Jochen Schweizer, hallo.

Begrüßung: „Hallo!“

1. Herr Schweizer, warum ist es wichtig für unsere Psyche, wenn wir ab und zu mal spontan für ein, zwei Tage aus unserem Alltag ausbrechen?

O-Ton 1 (Jochen Schweizer, 24 Sek.): „Ah, wir alle, wir stecken ja oft in einem sehr engen Tagesrhythmus. Wir haben unsere Jobs, unsere Familien und manchmal kommt man sich vor, wie wenn sich das Rad immer in eine Richtung dreht. Und ab und zu muss man eben ausbrechen und etwas Neues versuchen, auch das Unbekannte oder das Unsichere. Also, ich glaube, außergewöhnliche Erlebnis-Kurzreisen, das sind so etwas wie die Mineralstoffe des seelischen Immunsystems.“

2. Was machen Sie denn so, wenn Ihnen die Decke auf den Kopf fällt und Sie dringend einen neuen Motivationsschub brauchen?

O-Ton 2 (Jochen Schweizer, 32 Sek.): „Na, ich nutze meine freie Zeit, gehe mit der Familie in die Berge nach Norwegen oder zum Beispiel zum Flusschnorcheln an der Traun. Es ist wirklich, wie wenn man durch ein riesiges Aquarium schwimmt: glasklares Wasser, Wasserpflanzen, die in der Strömung sich bewegen, Flusskrebse, die unter einem Felsen hervorlugen, ein Hecht, der unter einem halbversunkenen Baustamm lauert. Es ist nicht teuer, aber es bringt einen zusammen – und danach im Biergarten zu sitzen und was zum Essen genießen, das rundet den Trip dann richtig ab.“

3. Worauf sollte man unbedingt achten, wenn man so eine kurze Auszeit plant ?

O-Ton 3 (Jochen Schweizer, 26 Sek.): „Ich glaube, es ist eine ganz individuelle Frage und die Dosis ist bei jedem unterschiedlich. Es gibt Leute, die sind gestresst, und die entspannen vielleicht am liebsten bei einer Luxus-Wellness-Reise im Salzburger Land oder genießen Kultur bei einem Musical-Städtetrip nach Hamburg oder einem Krimi-Dinner. Aber andere brauchen halt zum Beispiel ein gemeinsames Outdoor-Survival-Camp oder eben den Kurztrip ‚Adrenalin Berlin‘ mit zahlreichen Erlebnissen.“

4. Sie bieten ja jede Menge Kurztrips an: Welche davon sind besonders beliebt?

O-Ton 4 (Jochen Schweizer, 27 Sek.): „Ganz oben in der Gunst unserer Kunden stehen natürlich Städtetrips wie beispielsweise nach Wien, nach Dresden oder Paris – und das inklusive Musical, Theater oder eben dann auch Windkanalfliegen und Wellenreiten in der Jochen Schweizer Arena in München. Und andere, die zieht’s nach London zur Harry-

Potter-Reise, und wieder andere nach Neuseeland zum Adrenalintrip. Da gibt es über 600 verschiedene Erlebnis-Kurzreisen. Da ist für jeden was dabei.“

5. *Wie spontan kann man so einen Kurztrip bei Ihnen buchen und antreten? Muss man da länger planen oder geht das auch von einem auf den anderen Tag?*

O-Ton 5 (Jochen Schweizer, 14 Sek.): „Es geht auch von einem auf den anderen Tag, denn wir bieten direkt buchbare Termine. Das heißt, Sie können tatsächlich am Vorabend auf jochen-schweizer.de gehen und finden für den nächsten Tag auch ganz sicher ein passendes Erlebnis oder eine passende Kurzreise.“

Jochen Schweizer mit Tipps für alle, die dringend einen möglichst erlebnisreichen Kurzurlaub nötig haben. Danke Ihnen!

Verabschiedung: „Ja, danke – gern geschehen!“

Abmoderationsvorschlag: Wenn Ihnen auch gerade Ihr Chef gehörig auf die Nerven geht oder Sie in ein tiefes Motivationsloch gefallen sind: Auf jochen-schweizer.de finden Sie jede Menge Kurztrips, die Ihnen garantiert helfen werden, neue Energie zu tanken.