

TIPPS

FÜR EINE ENTSPANNTE WEIHNACHTSZEIT

Statt einer besinnlichen, sorgenfreien, fröhlichen Zeit erleben viele Menschen in der Adventszeit eher das Gegenteil: Weihnachtsstress, Beziehungskrisen, Frust und Enttäuschung.

Falls Sie es sich doch anders überlegen, finden Sie hier **8 Tipps**, wie Sie es auch noch machen könnten:

- 1.** Achten Sie auf Ihre eigene Erwartungshaltung. Kann es sein, dass die Erwartungen zu hoch oder zu eng gesteckt sind? Woher kommen meine Erwartungen? Welche Vorstellungen sollte ich verabschieden?
- 2.** Gehen Sie Ihren emotionalen Bedürfnissen nach und nicht den konkreten Vorstellungen, wie etwas sein sollte. Welche emotionalen Wünsche und Bedürfnisse verstecken sich hinter meinen Erwartungen? Wie kann ich meinen Bedürfnissen besser gerecht werden?
- 3.** Halten Sie sich zurück mit Erwartungshaltungen anderen gegenüber. Je mehr Sie von anderen erwarten, umso eher können Sie enttäuscht werden. Wenn Sie sich nach bestimmten Verhaltensweisen Ihres Partners / Ihrer Partnerin sehnen oder bestimmtes Verhalten erwarten, dann sprechen Sie das direkt und offen aus. Niemand kann errahnen, was Sie sich eigentlich wünschen.
- 4.** Seien Sie wachsam gegenüber den Illusionen, die uns die Medienwelt und Werbeindustrie vermitteln. Lassen Sie sich nicht vom Schein und materialistischen Absichten stressen.



Foto: Shutterstock

- 5.** Hängen Sie nicht der Vorstellung nach, Sie sollten gerade jetzt, aufgrund der Weihnachtszeit, besonders glücklich, entspannt oder besinnlich sein. Das stellt sich nicht einfach so von selbst ein, im Gegenteil. Je eher ich erwarte, das kommt von allein, umso mehr werde ich enttäuscht. Ich kann aber daran arbeiten, dass es mir und meiner Familie / meinem Partner besser geht.
- 6.** Gehen Sie dem nach, was Ihnen persönlich am meisten bedeutet. Was ist das Wertvollste für Sie an der Adventszeit? Gemeinsame Familienzeit? Ruhe? ... Wie können Sie das erhalten? Seien Sie wachsam und nehmen Sie bewusst wahr, wann sich das

zeigt, was Sie sich eigentlich wünschen.

- 7.** Hängen Sie nicht dem nach, was NICHT gut ist, sondern konzentrieren Sie sich auf das, was gut ist. Wenn Sie das Gefühl haben, Sie hätten noch zu wenig davon, lassen Sie alles andere bleiben und machen/suchen Sie bewusst nach dem Guten.
- 8.** Gelassenheit im Umgang mit uns selbst und unseren Liebsten kann Ruhe und Ausgeglichenheit in die hektische Zeit bringen.

Nehmen Sie sich doch bitte möglichst grad jetzt etwas Zeit und schreiben Sie in einem Satz auf, was Ihnen persönlich das Wichtigste ist in der Adventszeit.

Hängen Sie dieses Blatt an eine Stelle auf, an der Sie immer wieder vorbeilaufen in den nächsten vier Wochen.



Peter Michalik ist diplomierter Familien-, Paar- und Eheberater IKP und zertifizierter Paarlife® Coach. Er ist Dozent an verschiedenen Institutionen und hat seit 2009 eine eigene Praxis in Aarau.