

Aarauer

WEIHNACHTS
ZEITUNG



AARAUER CHLAUSAUSZUG

Der beliebte Aarauer Anlass in der Altstadt erfreut am 1. Dezember die gesamte Familie

Seite 4

IISZAUBER, MAIENZUGPLATZ

Winter-Liebblingsplatz für Schlittschuh-Romantiker, Eissport-Liebhaber und Winterzeitgeniessende

Seite 13

WEIHNACHTSSTADT AARAU

Die geschmückte Stadt lädt zum entspannten Einkaufen und Verweilen ein.

Seite 27

O DU FRÖHLICHE ADVENTSZEIT!

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

Hier finden Sie eine Liste, die Ihnen dabei hilft, Ihren Adventsstress maximal zu erhöhen und Beziehungskrisen zu provozieren:

- * Erhöhen Sie den Druck in der Weihnachtszeit ganz nach dem Motto «Viel hilft viel». Erledigen Sie möglichst viel. Versuchen Sie es allen recht zu machen. Und geben Sie nicht die Idee auf: Weihnachten soll der schönste Tag im ganzen Jahr werden.
- * Erwarten Sie unbedingt, dass alle Weihnachten so feiern, wie Sie es wünschen. Schliesslich wissen Sie, wie Weihnachten gefeiert wird und was es braucht, dass der Tag perfekt wird. Das war doch schon immer so und soll auch so bleiben. Akzeptieren Sie keine Abweichungen und gehen Sie keine Kompromisse ein.
- * Da Sie davon ausgehen müssen, dass alle an Weihnachten eine glückliche, harmonische Familien- und Paarzeit erleben, müssen Sie unbedingt darauf achten, dass Sie da mithalten können.
- * Wenn Sie schon länger unausgesprochene Angelegenheiten mit sich herumtragen, ist jetzt die beste Zeit, sie zur Sprache zu bringen. Schliesslich soll es ja eine harmonische Feier werden, also möglichst jetzt noch rasch alles loswerden, was Sie seit Monaten loswerden wollen. Zählen Sie unbedingt alle Punkte auf, die Sie schon immer gestört haben.
- * Falls es Ihnen doch nicht gelingt, die Konflikte zu beseitigen, wischen Sie diese über die Weihnachtszeit unter den Teppich und verhalten Sie sich so, als wären Sie die harmonischste Familie, das sorgenfreiste Paar der Welt.
- * Lassen Sie sich nicht mit Geschenken, die Sie nicht verdient haben, abspeisen. Schliesslich haben Sie sich auch die grösste Mühe beim Aussuchen Ihrer Geschenke gegeben. Es ist ja wirklich ärgerlich, dass die anderen nicht von selber herausgefunden haben, was Sie sich unbedingt gewünscht haben. Am besten beschweren Sie sich direkt beim Schenkenden und geben das Geschenk zurück.
- * Lassen Sie sich durch die Werbung inspirieren. Die Werbeindustrie zeigt Ihnen wunderbar auf, wie Weihnachten sein sollte, und gibt Ihnen die besten Ideen für Geschenke.
- * Suchen Sie das Weihnachtsglück im Konsum. Nichts kann Sie besinnlicher stimmen als die frohe Weihnachtsmusik an den verkaufsoffenen Sonntagen. Weichen Sie ja nicht auf unübliche Einkaufszeiten aus, schliesslich wollen Sie ja dazugehören und wie alle anderen auch den Weihnachtsmarkt im Gedränge erleben.
- * Geben Sie unbedingt mehr aus, als Sie sich leisten können. Schliesslich wird der Wert Ihres Geschenkes am Verkaufspreis gemessen. Die Beschenkten sollen ruhig glauben, dass sie Ihnen etwas bedeuten und kein Preis zu hoch war.
- * Machen Sie deutlich, dass Sie die beste Gastgeberin / der beste Gastgeber sind. Scheuen Sie auch hier keinen Preis und

keine Anstrengung. Vergessen Sie aber nicht Ihre Bescheidenheit auszudrücken und immer wieder zu sagen, dass Sie es noch besser hätten machen können, wenn Sie mehr Zeit gefunden hätten und mehr Hilfe gehabt hätten.

- * Trinken Sie reichlich Alkohol, es ist eine gute Möglichkeit, den eigenen Sorgen und Nöten zu entfliehen und es fällt Ihnen dann leichter, die Stimmung anzuheben. Bestimmt wird es dank Alkohol ein richtig fröhliches Fest.

Wir sind davon überzeugt, wenn Sie diese Liste beachten, werden Sie mit ausreichend Weihnachtsstress, Beziehungskonflikten, Frust und Enttäuschung belohnt.



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.



Jetzt erhältlich

Das neue «2für1»-Gutscheinbuch erhalten Sie jetzt bei mehr als 30 lokalen Händlern in Aarau und Umgebung. Ein perfektes Weihnachtsgeschenk.