

# Alle Jahre wieder im Weihnachtsstress?



**Anti-Stress-Programm: Sechs Tipps für eine entspannte Advents- und Weihnachtszeit**



Weihnachten kommt bestimmt und immer zum gleichen Datum. Trotzdem löst der Termin bei vielen Menschen Stress aus: Obgleich die Geschäfte schon lange weihnachtlich dekoriert haben, ist noch kein Geschenk besorgt und auch die Weihnachtspost noch lange nicht erledigt. Allmählich wird es eng, der Druck nimmt zu. Nicht nur in Sachen Weihnachtsstress gilt die Empfehlung: Statt gegen den Stress zu kämpfen, sorgen Sie lieber für Entlastung.

Dieser Wechsel der Sicht- und Vorgehensweise ist im Grunde ganz einfach – die Umsetzung reine Übungssache.

**Die folgenden Tipps zeigen Ihnen, wie es gelassener geht:**

**1.** Überlegen Sie möglichst früh, wem Sie was schenken wollen, und notieren Sie Ihre Ideen. Wenn Ihnen auf Anhieb nichts einfällt, schlendern Sie an einem beliebigen Tag entspannt – also ohne „Erfolgszwang“ – durch die Fußgängerzone oder ein Einkaufszentrum. Besuchen Sie einige Geschäfte und lassen Sie sich von den Auslagen inspirieren. Im Idealfall haben Sie dann sämtliche Geschenke noch einige Wochen vor Weihnachten beisammen und gehen ganz gelassen in den Advent. Zusätzlicher Vorteil: Da Sie nicht mehr von dem Gedanken „Ich muss noch ...“ gequält werden, haben Sie den Kopf frei und entdecken so vielleicht ganz unerwartet eine originelle Kleinigkeit.

**2.** Erstellen Sie eine Liste Ihrer Weihnachtspost und beginnen Sie frühzeitig mit dem Schreiben. Datieren Sie die Karten oder Briefe dabei einfach vor, das merkt kein Mensch und Ihnen verschafft es zeitlichen Spielraum. So können Sie dann die Post zum Zeitpunkt Ihrer Wahl ganz entspannt aufgeben: erledigt!

**3.** Genießen Sie mit gutem Gewissen die vielfältigen kulinarischen Köstlichkeiten der Weihnachtszeit. Sich ausgerechnet zu den Festtagen strenge Speisevorschriften aufzuerlegen, macht keinen Sinn. Meistens klappt das ohnehin nicht und der Misserfolg erzeugt dann nur schlechte Laune. Machen Sie nach jeder üppigen Mahlzeit einen ausgedehnten Spaziergang. Damit tun Sie aktiv etwas

für Ihre Gesundheit, verbrennen überschüssige Kalorien und beugen einer unkontrollierten Gewichtszunahme vor. Übrigens: Zwei, drei Pfunde „festtagsbedingter Zuwachs“ können durchaus in Ordnung sein. Lassen Sie auch hier los und treten Sie dann einfach nach Weihnachten wieder etwas kürzer.

**4.** Vermeiden Sie Streitigkeiten an den Festtagen, indem Sie bereits im Vorfeld eventuell bestehende Konflikte ansprechen, Missverständnisse klären oder einen alten Zwiß großzügig beilegen. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und begegnen Sie den Menschen in Ihrem Umfeld mit Gelassenheit und Verständnis. Hören Sie einander zu und würdigen Sie die Geschichten und Gedanken, für die das Jahr über vielleicht keine Zeit war.

**5.** Wenn Sie Kinder haben, so schöpfen Sie aus der Fülle von Möglichkeiten, das Weihnachtsfest bunt und lebendig zu gestalten. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Überlegen Sie, was Ihnen in Ihrer Kindheit Weihnachtsfreuden bereitet hat oder was Sie vielleicht gerne gehabt hätten. Das Budget spielt hierbei eine untergeordnete Rolle. Entscheidend ist, mit dem Herzen bei der Sache zu sein.

**6.** Organisieren Sie bei allen wunderbaren gemeinsamen Aktivitäten auch die Möglichkeit, mal „für sich zu sein“. Ziehen Sie sich zurück bei schöner Lektüre, hören Sie Musik oder machen Sie einfach ein Nickerchen. Suchen Sie hin und wieder die Stille einer Kirche oder einer Bibliothek und denken Sie dann mal ganz bewusst an sich, an Ihre Wünsche und an Ihre Träume.

Und noch eins: Grämen Sie sich nicht, wenn trotz aller guten Absichten und Vorkehrungen mal etwas aus dem Ruder läuft. So hat der Stress keine Chance und Weihnachten kann das sein, was es seinem Sinn nach immer sein sollte: das Fest der Freude. ■

Hans-Peter Greif/mir,

✉ [redaktion@arbeit-und-gesundheit.de](mailto:redaktion@arbeit-und-gesundheit.de)

Der Autor **Hans-Peter Greif** ist Kommunikationswissenschaftler und arbeitet als Trainer und Coach unter anderem zu Gesundheitsförderung durch persönliches Stressmanagement. ([www.greif-training.de](http://www.greif-training.de), [www.kurzentspannungsboerse.de](http://www.kurzentspannungsboerse.de))

## Soforthilfe, wenn alles nervt: der Anti-Stress-Dialog

Zugegeben, es gibt Situationen, da geht uns ganz einfach mal der Hut hoch. Zum Beispiel:

- Ihnen wird ein schöner Parkplatz vor der Nase weggeschnappt, dabei waren Sie zuerst da.
- Im Supermarkt drängelt sich jemand an der Kasse mit einem überladenen Einkaufswagen ganz frech vor.
- Sie sind ein wenig in Eile, möchten gerne ein Geschenk einpacken lassen und die Verkäuferin plaudert in aller Seelenruhe mit einer Kundin.

Und so weiter. Na ja, das passiert schon mal. Kein Grund zur Sorge, denn hier kommt die Soforthilfe.

Führen Sie in solchen Situationen mit sich selbst den Anti-Stress-Dialog und Sie können auf den Anlass zum Ärger souverän reagieren:

1. Ist es die Sache wert, dass ich sie wirklich wichtig nehme?



2. Bin ich tatsächlich im Recht?



3. Kann ich angemessen reagieren?



4. Angemessene Reaktion!

Sie brauchen übrigens keineswegs jedes Mal den gesamten inneren Dialog „herunterzubeten“. Sie werden sehen, allein der Gedanke daran wirkt schon. Viel Spaß beim Ausprobieren!

