

Weniger Stress zum Jahresende

6 Festtags-Tipps für Familienmanager - So gestalten Sie Ihren Endspurt 2011 ohne Strapazen

Advent und Weihnachten - das sollte eigentlich eine besinnliche Zeit sein. Aber das ist leichter gesagt als getan! Viele fühlen sich in den letzten Wochen des Jahres gestresst und ausgelagt. Nutzen Sie die folgenden *simplify*-Balance-Tipps, um gegenzusteuern und Ihren Dezember stressfreier zu gestalten:

1. Sie sind nicht das Christkind

Geschenke, Familienfest, Freunde, Festessen, Lesen, Spielen, Gottesdienst, gute Gespräche, lange Telefonate, Harmonie: Sie brauchen nicht 10 Personen zu befragen, um diese 10 gängigen Wünsche für das Weihnachtsfest zu hören. Da reicht schon Ihre Kleinfamilie. Das heißt für Sie: Stellen Sie keine überhöhten Erwartungen an sich selbst. Sie können nicht allen alle Wünsche erfüllen: Sie sind nicht das Christkind!

2. Aufgaben festlegen

Treffen Sie sich jetzt so schnell wie möglich mit Ihrer Familie zur Jahresendkonferenz. Jeder beantwortet darin die Fragen: Wie sieht ein schönes Weihnachtsfest für mich aus? Was nervt mich? Was kann ich selbst zum Gelingen beitragen? Und was ist bis zum Jahresende sonst noch alles zu tun? Als Ergebnis legt jeder Teilnehmer für sich eine **Aufgabenliste** an.

Wichtig: Vergeben Sie gleichzeitig fixe Erledigungstermine, etwa so:

- Geschenke kaufen: 3. u. 10. Dezember
- Weihnachtspost versenden: 11. Dezember

3. Vereinfachen & reduzieren

Bei Ihrer Familienkonferenz kommen vermutlich auch verblüffende Dinge zu Tage: Keiner mag z. B. Heiligabend in die Kirche - zu laut, zu voll. Dann beschließen Sie, dass der Kirchengang ausfällt! Eine ruhigere Alternative ist z. B. der Vormittagsgottesdienst am 1. Feiertag.

Fragen Sie sich: Was lässt sich vereinfachen, delegieren oder kann sogar ganz entfallen? Zeigen Sie Mut und trennen Sie sich von gewohnheitsmäßigen Aktivitäten, die Ihnen mehr Last als Freude bringen. So werden Sie Ihre lange Aufgabenliste schnell verkürzen.

4. Termine verschieben

Überlegen Sie außerdem, welche Aufgaben Sie in die 1. Januarhälfte 2012 verlegen können. Das ist oft mehr, als Sie denken! So kann es z. B. sinnvoll sein, die jährliche Weihnachtsfeier Ihrer Sportgruppe oder Ihres Vereins in den Januar zu verlegen - und so einen motivierenden Startpunkt für das neue Jahr zu setzen.

5. Der gemeinsame Nenner

Wenn Sie nur mit Ihrer Kleinfamilie

Weihnachten feiern, tun Sie sicher nicht tausend Dinge, die Sie nicht mögen. Warum sollte das in größerem Kreis anders sein? Ob Sie mit 3, 9 oder 20 Personen Weihnachten feiern: Überlegen Sie sich, was alle Beteiligten wirklich gerne miteinander tun. Tun Sie nur das an den Festtagen miteinander und nichts anderes.

Beispiel: Sie wollen Weihnachten mit Ihren Kindern und Eltern feiern. Das, was Sie wirklich alle gerne gemeinsam tun, ist schön zu essen. Deshalb treffen Sie alle sich am 24. tatsächlich „nur“ abends zum Festessen - statt allesamt in Hektik und Stress auch noch zu beschenken, zur Messe zu gehen usw.

6. Jetzt reservieren!

Ihre Verwandten wohnen so weit weg, dass Sie ein gemeinsames Weihnachtsfest nur mit Übernachtungen feiern können? Dann ziehen Sie unbedingt in Erwägung, als „Entspannungs-Investment“ Zimmer im Hotel oder in einer Pension zu reservieren. Ein wunderbares Geschenk für Sie als Gastgeber ist außerdem, an einem der Feiertage ins Restaurant zu gehen. Für beide „Entstressungsmaßnahmen“ gilt: Jetzt sofort reservieren!

aus „simplify Wissen“ Dezember 2011



Wir wünschen eine stressfreie Adventszeit und schon jetzt angenehme Festtage



Herzlichst

Rudolf Stegmann, Judith Meidhof und Mannschaft

