



"Schluss mit dem (Vor-)Weihnachtsstress!"

Tipps für ein ruhigeres Fest

„Bald nun ist's Weihnachtszeit“ – und Sie sind im Stress? Damit sind Sie nicht allein ... Dieses Programm vermittelt Tipps und Tricks gegen die (Vor-)Weihnachts-
hetze. Direkt umsetzbar: Mit Stress-STOPP-Karten zum Ausscheiden und einem
Selbstcheck zur Überprüfung des eigenen Fest-Vorbereitungs-Verhaltens ...
Viel Spaß! Und natürlich: Frohe Weihnachten!

Vermutlich haben Sie gerade jetzt – vor Weihnachten – Besseres zu tun als lange und
wohlmöglich langweilige Texte zu lesen. Deshalb ist dieses Programm ganz kurz
gehalten. Und es ist so praxisnah wie möglich formuliert und beinhaltet Maßnahmen, die
Sie sofort umsetzen können. Zum Beispiel diese: Schneiden Sie doch die kleinen STOPP-
Karten aus und stecken Sie sie in die Hemdtasche, das Portemonnaie, den
Taschenspiegel, in den Adventskranz, über den Adventskalender etc. – so gewährleisten
Sie, dass die Karten ihre Funktion als Erinnerungshilfe auch tatsächlich erfüllen können.
Die erste (Lese-)Auszeit und die ersten beiden Kärtchen haben Sie sich schon verdient:
Vielleicht holen Sie jetzt gleich die Schere, zünden evtl. noch dazu eine Kerze an, legen
ein paar Plätzchen zurecht – und schon kann's losgehen.

WEIHNACHTS-STRESS- STOPP-TIPPS

- 😊 Wenn Sie im Advent diese Karte sehen:
Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit!
- 😊 Gehen Sie liebevoll mit sich um
– auch in Gedanken: Loben Sie sich!
- 😊 Beschenken Sie sich heute selbst!
– Sie haben es sich verdient!
- 😊 Sie wissen, dass Sie alles schaffen
– erinnern Sie sich an letztes Jahr!
- 😊 Denken Sie mit einem Lächeln ans Fest
– das tut gut und steckt an!

FROHE WEIHNACHTEN !!!

© Dr. Anne Katrin Matyssek
www.do-care.de

TIPPS ZUR ENT-ÄRGERUNG

- 👁️ Wenn Sie diese Karte sehen:
Versuchen Sie, Ihren Ärger durch
die Brille eines anderen zu sehen!
- 👁️ Spüren Sie in sich hinein:
Es gibt noch etwas anderes!
- 👁️ Kurz-Anleitung:

Sind Sie eindeutig im Recht?
Ist es wichtig?
Können Sie etwas ändern?
<<< wenn (mind.) 1x nein:
Entspannen, ablenken, ruhig!
<<< wenn 3x ja:
Lassen Sie den Ärger raus!
- 👁️ Keep smiling:
– Von sowas lassen Sie sich doc
nicht den Tag verderben, oder?

Außer den STOPP-Karten zum Ausschneiden erwarten Sie in diesem Text die
folgenden Themen:

- Ein Selbstcheck zur Überprüfung Ihres eigenen Fest-Vorbereitungs-Verhaltens
- Bewährte Tipps zur (Vor-)Weihnachtsstressbewältigung
- Ein Selbstvertrag: „Mein persönliches Weihnachten-in-Ruhe-Projekt“
- Eine noch unbekannte Geschichte vom Weihnachtsmann, geschrieben speziell
für alle Mütter im Lande ...



Selbstcheck: Ihr eigenes Fest-Vorbereitungs-Verhalten

„Jeder Jeck ist anders“ – das gilt auch und gerade für die Festvorbereitung. Mit dem folgenden Selbstcheck können Sie einmal Ihr eigenes Verhalten überprüfen. Vielleicht entdecken Sie ja bereits dabei, wo Sie „Stress-Einheiten“ einsparen können.

Fragebogen zum Selbst-Check: "Mein Fest-Vorbereitungs-Verhalten"

Verhalten: Aktionen

Verschwende ich im Herbst noch keinen Gedanken an Weihnachtsgeschenke?
falls ja: Werfe ich mich aber trotzdem ungern ins Dezembergetümmel? wenn ja: 1 Punkt
Kommt es schon einmal vor, dass ich mehr als 2 Weihnachtsfeiern pro Woche besuche?
falls ja: Ist mir das zuviel? wenn ja: 1 Punkt
Komme ich in der Vorweihnachtszeit kaum dazu, Zeit für mich zu haben und wirklich zu genießen? wenn ja: 1 Punkt
Erlebe ich Plätzchenbacken, Geschenkekaufen, Weihnachtsdekoration als „Pflichtübung“?
wenn ja: 1 Punkt

maximale Punktzahl: 4

Gedanken: Anspruchshaltung

Finde ich, dass Weihnachten um jeden Preis friedlich und ohne Streit sein muss?
Bin ich oft enttäuscht von den Geschenken, die andere für mich haben?
Bin ich der Ansicht, dass Weihnachten in (neuer?) Festtagskleidung stattzufinden hat?
Finde ich, Weihnachten ohne Selbstgemachtes ist kein richtiges Weihnachten?
Glaube ich, dass jedes Weihnachtsgeschenk individuell sein muss?

maximale Punktzahl: 5

Und? Gibt es da evtl. schon Änderungsideen (ab 4 Punkten sollten Sie überlegen, ob Sie nicht irgendwo Abstriche machen können)? Falls nicht, sind im Folgenden wichtige Tipps zur Stressbewältigung vor und an Weihnachten zusammengestellt.

Bewährte Tipps zur (Vor-)Weihnachts-Stressbewältigung

Weihnachten – das Fest der Liebe. Eigentlich. Da bekommt man glatt ein schlechtes Gewissen wenn man ans letzte Jahr denkt und an den Zoff zwischen Kindern und Schwiegereltern („Früher war alles besser“), zwischen Großmutter und Enkelsohn („Wenn ich das gewusst hätte, dass du nicht mitkommst zur Kirche ...“), zwischen der übereifrigen Mutter und dem „Pascha“ auf dem Sofa („Wer hat denn hier die ganze Arbeit? Und wer sitzt faul unterm Tannenbaum?“).

- Trösten Sie sich: Das kommt in den besten Familien vor, es spricht nur kaum jemand darüber.
- Setzen Sie sich nicht durch überhöhte Ansprüche ans Fest selber unter Druck: Das kann nur schief gehen. Weihnachten ist ein Extrem-Ereignis: viele Menschen im selben – oft überheizten – Raum, und zwar den ganzen Tag lang, hochkalorisches Essen („Nimm doch noch, oder schmeckt’s dir etwa nicht?“), Frustrationen über nicht-erfüllte Wünsche („Natürlich freu’ ich mich, aber du weißt halt nicht, wovon ich wirklich träume“) – und das alles noch dazu mit der selbstauferlegten Verpflichtung „Das muss aber ein schönes Fest werden“. Schrauben Sie die Ansprüche herunter!
- Delegieren Sie, was auch immer sich delegieren lässt: Baumschmücken, Gans-besorgen, Baumschmuckbasteln, Dekorieren, Gästezimmervorbereitung etc.
- Es muss nicht jedes Gericht selbstgekocht sein: Über ein Eis zum Nachtschisch freut sich jeder; und ob es der Schwiegermutter auffällt, wenn die Festtagsuppe aus der Dose kommt? (Tipp: Fügen Sie ein paar Zweige Liebstöckel hinzu, dann sieht’s ganz echt aus!)
- Und für die Vorbereitungszeit gilt: Lassen Sie frühzeitig Wunschzettel ausfüllen! Natürlich ist es nicht sehr romantisch, im September schon auf Weihnachtseinkaufstour zu gehen – aber sich Mitte Dezember samstags durch die Innenstädte schieben zu lassen, ist weit weniger romantisch als zur selben Zeit daheim bei Kerzenschein selbstgebackene Plätzchen zu genießen, oder?

Impulskarte „So nicht!“



- Kein Geschenk um des Geschenks willen! SONDERN: entweder von Herzen oder gar nicht!
- Kein First-Class-Menü, das man später abhungern muss! SONDERN: (Leichte) Gerichte, die sich gut vorbereiten lassen!
- Keine fünf Weihnachtsfeiern pro Woche! SONDERN: Weniger ist mehr – und die dafür genießen!

Frohes Fest!

*Ein Weihnachtsmann,
der nicht auch an sich
selber denkt,*

*wird nie ein guter
Weihnachtsmann!*



Bei den folgenden Strategien können Sie einmal schauen, ob Sie das eine oder andere davon ausprobieren möchten.

Die Bewältigungsstrategie

will ich
probieren

ja nein

- # genauen Zeitplan für die Festtage aufstellen (wer macht was bis wann), dabei Entspannungszeit einplanen – nicht alles muss die Mama machen
- # Geschenke ausfallen lassen
- # Weihnachtskonzerte besuchen
- # statt der Weihnachtsfeier eine Mitbring-Fete für Freunde und Bekannte veranstalten
- # die Kinder den Ablauf der Weihnachtstage bestimmen/ gestalten lassen (incl. Essen), Kinder den Baum schmücken lassen etc.
- # Geschenke anfertigen, deren Herstellung einem selbst Spaß und Ruhe bereitet, z.B. Plätzchen backen, Pralinen herstellen
- # statt Geschenke zu kaufen: Gutscheine verschenken
- # an Weihnachten "Fünf gerade" sein lassen: Es muss nicht alles perfekt sein!
- # einfacheres Essen
- # Festtagskleidung schon jetzt bestimmen und nichts Neues mehr kaufen
- # Verwandtschaftsbesuche bündeln: "Wir treffen uns am 1. Feiertag alle bei"
- # über die Feiertage verreisen
- # Aufgaben an die Kinder/ den Partner delegieren ("Ihr dürft den Baum schmücken und mich damit überraschen")
- # bei "Muss-Weihnachtsfeiern" Besuch absagen
- # Kirchgang einplanen
- # Streit an Weihnachten ist kein Weltuntergang!
- # sich selber Freiräume suchen: nach dem Essen (allein) spazierengehen statt spülen
- # sich Zeit nehmen für die kleinen weihnachtlichen Genüsse
- # statt Geschenken an gute Freunde Briefe schreiben
- # Weihnachtsplätzchen aus Fertigteig backen
- # Geschenke anfertigen, die sich in Serienproduktion herstellen lassen (z.B. selbstgedruckte Kalender an alle Freunde verschenken)



Selbstvertrag: „Mein persönliches Weihnachten-in-Ruhe-Projekt“

Um jetzt „Nägel mit Köpfen“ zu machen (je früher, desto besser), können Sie nun einen Vertrag mit sich selber abschließen. Kommt Ihnen komisch vor? Täuschen Sie sich nicht: Vorsätze, die wir nicht schriftlich besiegeln, haben nur eine 3%ige Chance auf Umsetzung! Also: Her mit dem Stift ...!

Mein persönliches Weihnachten-in-Ruhe-Projekt

was will ich erreichen?

(bitte möglichst konkret formulieren)

was habe ich davon?

was könnte mich aufhalten?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

welche konkreten Maßnahmen will ich ergreifen?

was ?

(bis) wann?

- 1.
- 2.
- 3.

Hieran erinnern soll mich: _____

wann: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____



Die Geschichte vom Weihnachtsmann, der sich selbst vergaß

Es war einmal ein Weihnachtsmann,
dessen Geschenke kamen prima an.
Er war sehr stolz auf seinen Job,
denn jedermann fand für ihn Lob.
„Ach, du kennst mich ganz genau“,
sagten die Leute und fanden ihn schlau.
Dabei schaute er nur richtig hin:
Was braucht der Mensch, was schenk ich ihm?
Das suchte er dann für den aus,
tat's in den Sack, und „aus die Maus“.
Dabei vergaß er, an sich selber zu denken
und sich selbst auch mal was zu schenken.

Er arbeitete ohne Unterlass,
und irgendwann auch ohne Spaß.
Kurz: Der Job ward ihm zuwider,
das schlug sich auf die Arbeit nieder:
Seine Geschenke erfreuten nicht mehr,
auch zeitlich kam er kaum hinterher.
Die Menschen schauten gefrustet drein,
und sollten doch ganz fröhlich sein.
Das merkte unser Weihnachtsmann
und fing sogleich zu weinen an.
Eine Träne ihm über die Wangen lief,
die Mütze, die saß auch schon schief.
Er weinte leise in den Bart
und fand das Leben allzu hart.

Da kam ein Englein angeflattert,
das war zunächst ganz verdattert:
„Ja, was ist denn hier nur los?
Du weinst, sagte der große Boss.

Dabei sollst du doch glücklich machen,
wie bring ich dich jetzt nur zum Lachen?“
„Ach“, klagte unser Weihnachtsmann,
„was fange ich denn jetzt bloß an?
Ich hab in meinem Job versagt,
und fühle mich nun ganz verzagt.
Irgendwas hab ich falsch gemacht
und den Menschen die falschen Dinge
gebracht.“

Das Englein lächelte ganz mild:
„Och weißt du, das ist halb so wild!
Viel schlimmer ist, wie's dir jetzt geht!
Aber ich denk', es ist noch nicht zu spät,
dir die Weihnachtswahrheit mitzuteilen.
Doch vorher – wir brauchen nicht zu eilen –
nimm' eine meiner Testpralinen,
die blauen hier ganz lecker schienen.
Die geben Kraft und Trost zugleich
und sind im Mund ganz süß und weich.
So, nun da du ganz getröstet bist,
hör zu, damit du's nie vergisst:

Ein Weihnachtsmann, der alles kann,
doch nicht auch an sich selber denkt
und sich ab und zu was schenkt,
- auch Pausen, Zeit, gute Gedanken -,
der stößt irgendwann an Schranken:
Der wird nie – denke stets dran:
ein wirklich guter Weihnachtsmann ...

Frohes Fest!