



Dein Festtags-Guide für entspannte Weihnachten

WORKBOOK



DEIN FESTTAGS-GUIDE FÜR ENTSPANNTE WEIHNACHTEN

Endlich beginnt der **Jahres-Endspurt**. Die Vorfreude auf Weihnachten steigt mit jedem Lebkuchen mehr und es liegt eine gewisse Besinnlichkeit in der Luft. Die wohlverdienten Feiertage sind nicht mehr fern.

Wir möchten dich dabei unterstützen, Weihnachten bestmöglich auszukosten, den **Stresspegel runterzudrehen** und deine eigenen Bedürfnisse zwischen Familie und Festbraten nicht aus den Augen zu verlieren.

Deshalb haben wir in diesem kleinen Workbook einige **psychologisch wertvolle Tipps und Tricks** für dich parat. Nutze sie, um deine Feiertage so stressfrei wie möglich zu gestalten

– du hast es dir verdient!

„Ich werde Weihnachten in meinem Herzen ehren und versuchen, es das ganze Jahr hindurch zu bewahren.“

– Charles Dickens



UNSERE TIPPS FÜR EIN ENTSPANNTES WEIHNACHTSFEST:

1

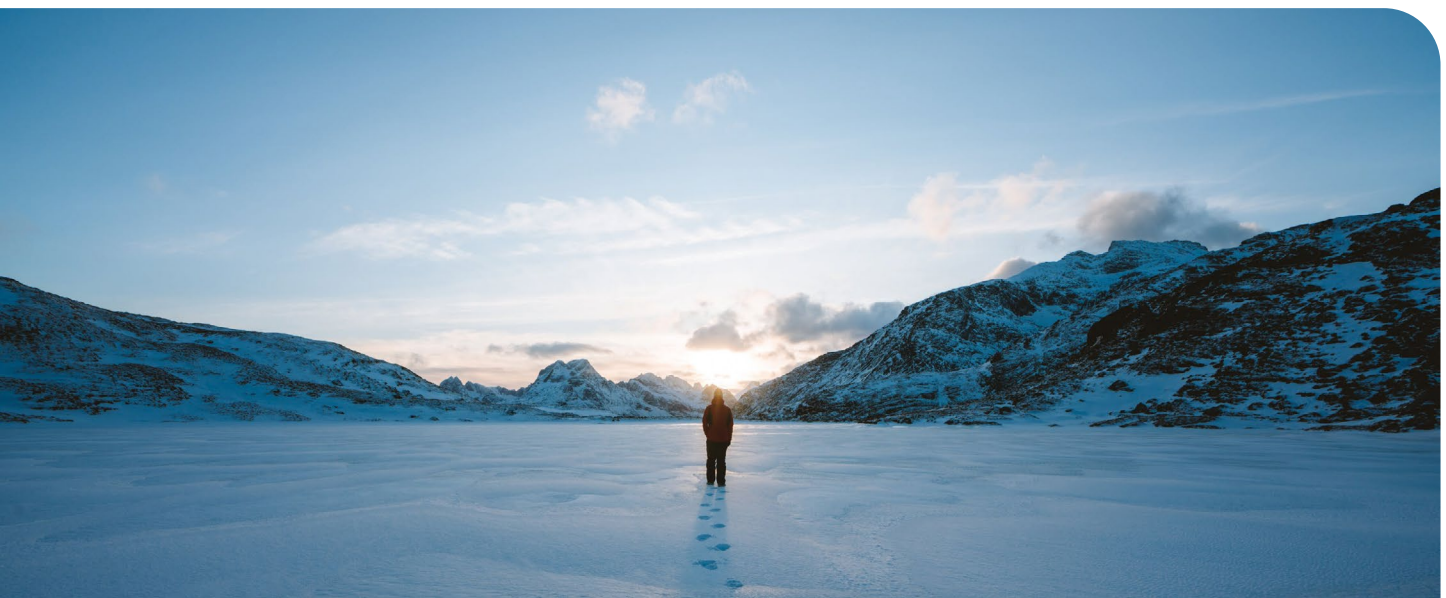
TANKE FRÜH KRAFT

Statt alles auf den letzten Drücker zu erledigen und damit den Stresspegel kurz vor Weihnachten nochmal ordentlich in die Höhe schießen zu lassen, mache dir **frühzeitig Gedanken um deine Kraftreserven**.

Achte zwischen allen weihnachtlichen Vorbereitungen darauf, auch deine Auszeiten zu nehmen. **Schließe das Jahr positiv und entspannt für dich ab**. Ob durch Spaziergänge durch den Wald an der frischen Luft, Massagen, Theater- bzw. Kinobesuche.

Gönn dir deine Zeit!

Sammele hier deine konkreten Auszeiten zum Jahresende.
Plane sie gleich in deinen Kalender ein!



2 GÖNN DIR EIN TIMEOUT

„Familie kann man sich nicht aussuchen“, heißt es oft.

Was man sich aber sehr wohl aussuchen kann, ist der **Umgang mit Personen, die an unseren Kraftreserven zehren**. Versuche mal, vorbereitend für die Weihnachtsfeiertage in dich zu gehen und dir für den folgenden Fall eine **Strategie** zurechtzulegen.

? Gibt es Familienmitglieder, mit denen du gerade um die stressigen Feiertage herum gerne mal in Konflikt kommst oder die dich emotional auslaugen?

› Versuche bei diesen Personen in einen Zustand der „Pause“ zu gehen und dich bewusst herauszunehmen.

Das bedeutet: Wenn das Thema bei Tisch oder unterm Weihnachtsbaum in eine Richtung steuert, bei der du dich nicht gut fühlst, lasse das Gespräch an dir vorüberziehen. Klinke dich bewusst aus und bleibe bei dir.

› Bei besonders heiklen Gesprächsverläufen kannst du deine bewusste Pause auch mit einer entspannenden Atemübung oder einem Mantra verbinden.



Einfache Atemübung: Tief durch die Nase einatmen, lange durch den Mund ausatmen. Das mindestens 5x wiederholen.

**Hauptsache
du bleibst in
deiner Ruhe!**

3

LIEBE AUS DER FERNE

Sicher gibt es auch solche **Menschen**, mit denen du eigentlich keinen Kontakt möchtest. Sie **rauben** dir **Kraft** und der Umgang mit ihnen gestaltet sich mitunter als unangenehm. Schaue hier, dass der Umgang auf ein Minimum reduziert bleibt.

Schütze dich, deine Kraft und deine Emotionen ganz bewusst.

**Es ist in Ordnung,
Grenzen zu setzen!**



4

WER GIBT DIR KRAFT?

In der Familie gibt es in der Regel aber auch Menschen, die dich **in deiner Ruhe unterstützen** können.

Betrachte die Fähigkeit dieser Menschen als Ressource, welche du bewusst einsetzen kannst. Umgib dich mit ihnen und **suche aktiv den Kontakt**. Das wird dir guttun – so sollte Weihnachten auch sein!

Sammele hier die Namen deiner Ressourcen-Menschen und überlege, wie du möglichst viel Quality Time mit ihnen über die Feiertage verbringen kannst:

Meine Lieblingsmenschen:



5

GEH IN DEIN HERZ

Gehe bewusst in eine **tiefe positive Emotion**. Sie wird dich mit Ruhe und Dankbarkeit erfüllen. Die optimalen Voraussetzungen, um Weihnachten auch wirklich bewusst aufnehmen und genießen zu können.

Vielleicht hilft dir dabei diese kleine Übung:



Mit welchen Themen, Erlebnissen und Erfolgen hast du dieses Jahr **positive Emotionen verbunden**? Lasse diese Punkte bewusst Revue passieren und hole dir deine Kraft aus den damit verbundenen Gefühlen.

So **sammelst du Ressourcen**, um stressige Zeiten besser überstehen zu können.

Sammele hier die Kraftthemen deines Jahres:



BEHALTE IM KOPF:

Feiertage sind mitunter anstrengend.

Sie müssen es aber mit dem richtigen Management nicht oder zumindest nicht dauerhaft sein.

Achte auf dich, deine Emotionen und Bedürfnisse. Priorisiere diese für dich an erste Stelle. Das klingt vielleicht egoistisch, ist es aber keinesfalls.

*Halte dir deshalb die Reihenfolge vor Augen:
Weihnachten für **mich** und **andere!***

Wir wünschen dir viel Spaß bei deinem Weihnachtsfest und freuen uns auf das nächste gemeinsame Jahr mit dir!

