

## Entspannt Weihnachten feiern? Ja, das geht!

Datum: 18.12.2018 15:21

Kategorie: Mode, Trends, Lifestyle

Pressemitteilung von: Andrä Coaching

Viele Menschen haben in der (Vor-)Weihnachtszeit mehr Stress als im ganzen übrigen Jahr: Hohe Erwartungen an das perfekte Gourmet-Menü, perfekte Geschenke, einen traumhaft dekorierten Weihnachtsbaum in einem perfekt geputzten Haus, die perfekte Harmonie in der Familie und eine bis ins Detail abgehackte Jahres-to-do-Liste erdrücken die Festtagsfreude.

Wie geht es anders? „Wer sich darin übt, Erwartungen loszulassen, sich auf das Wesentliche zu besinnen, Unzulänglichkeiten als Teil des Lebens und Feierns zu akzeptieren und die überraschenden, kleinen Glücksmomente wahrzunehmen, hat gute Chancen, ein wunderschönes Weihnachtsfest zu erleben,“ meint Coach und Stressmanagement-Expertin Kirsten S. Andrä aus Freiburg.

Besondere Stunden hält bereits der Advent mit seinen vielfältigen, hochwertigen Konzerten in Kirchen und Konzertsälen bereit: Von Klassik über Gospel bis hin zum traditionellen, barocken Weihnachtsoratorium von Bach lädt auch der vierte Advent in vielen Städten Musikliebhaber zu einer Oase des Klangs ein.

„Genießen kann so einfach sein: Vereinbaren Sie einfach mit Ihrer Familie, diesmal wirklich nichts Materielles zu schenken, sondern gemeinsame Zeit: Kaufen Sie beispielsweise Konzert-, Theater- oder Saunakarten. Machen Sie einen spontanen Winterspaziergang durch die Natur, wenn gerade die Sonne scheint oder der erste Schnee fällt, statt durch die Stadt zu rennen auf der Jagd nach Last-minute-Geschenken. Und verabreden Sie sich zu einem leckeren, unkomplizierten Essen mit ausgiebigen Gesprächen. Nach unserer Erfahrung eignet sich beispielsweise Raclette hervorragend dafür,“ rät Kirsten S. Andrä.

Am schwierigsten fällt es oft, die Erwartungen an eine besondere Familienidylle zum „Fest der Liebe“ loszulassen. Doch psychologisch gesehen ist gerade diese Erwartungshaltung fatal: Wer sich sehr anstrengt, besonders nett oder ein toller, allen gerecht werdender Gastgeber zu sein, braucht dafür viel Energie. Sind die Nerven somit angespannt, brechen alte, ungeliebte Verhaltensmuster umso eher wieder hervor - und man gerät leicht aneinander. Wer jedoch die Familienmitglieder so nimmt, wie sie sind, mit ihren kleinen Schwächen und Eigenheiten, wird viel eher echte Zuneigung spüren.

Coach Kirsten S. Andrä: „Ein wichtiger erster Schritt dahin ist, sich selbst wirklich zu mögen. Wenn Sie das nicht so leicht finden, schreiben Sie doch einmal alles auf, was Sie Positives an sich sehen. Was ist liebenswert an Ihnen? Dann schauen Sie in den Spiegel und sagen Sie sich das, oder eine kurze Zusammenfassung davon, so wie Sie es auch Ihrer besten Freundin oder Ihrem Freund sagen würden. Vielleicht haben Sie anschließend Lust, auch für einzelne Familienmitglieder eine solche Stärken-Liste zu schreiben? Dann tun Sie es. Aber bitte zwingen Sie sich zu nichts, sondern folgen Sie Ihrem Herzen.“

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

Andrä Coaching, Stressmanagement  
& Organisationsentwicklung  
Kirsten Susanne Andrä

Fuchswinkel 9b  
79108 Freiburg  
Germany

Tel. +49 7665-8087316

Kirsten Susanne Andrä ist Coach, Stressmanagement-Expertin und Organisationsentwicklerin mit Sitz in Freiburg. Sie berät seit über zwölf Jahren Menschen und Unternehmen in Veränderungsprozessen.

[www.andrae-coaching.de51](http://www.andrae-coaching.de51)

Link zur PM:

<https://www.openpr.de/news/1031189/Entspannt-Weihnachten-feiern-Ja-das-geht.html>