

# COOL bleiben!

Schon nervös, weil das Fest vor der Tür steht und so viel vorzubereiten ist? So will ich Leben! hat zusammen mit der Entspannungs-Expertin Christine Matheja Strategien entwickelt, mit denen Sie alle Stressfallen umgehen. VON ALICE KUSKE

**E**s wird geputzt, eingekauft, gekocht, gebacken und dekoriert. Mit dem Ergebnis, dass man am Heiligen Abend schließlich ermattet und völlig K.O. in den Sessel sinkt oder an den Feiertagen schlecht gelaunt ist. Die letzten Wochen waren aufreibend. Doch es geht anders.

**PLAN A.** Eines der Schlüsselworte unserer Strategie heißt Planung. Schreiben Sie auf, was erledigt werden muss – ebenfalls die Zeitvorgaben dafür. Besorgen Sie Weihnachtsgeschenke, Geschenkpapier und vieles mehr bereits in der frühen Adventszeit. Auch die Weihnachtspost lässt sich jetzt noch in Ruhe schreiben und später abschicken. Wenn Sie so viel wie möglich bereits vor dem Weihnachtsfest abhaken, können Sie ihm gelassen entgegen sehen.

Plätzchen backen gehört für viele zum Advent, wird aber auch schnell zum Marathon. Spannen Sie die Familie ein. Wenn mehrere verschiedene Sorten backen, entsteht eine tolle Mischung an Gebäck!

**PLAN B.** Die Arbeit aufzuteilen und nicht mehr zeitgemäße Traditionen zu verändern, ist eine weitere Zauberformel für stressfreies Gelingen. Christine Matheja, Inhaberin der Entspannungs-Akademie in Poing bei München, hält es in der heutigen Zeit sogar für unumgänglich. „Bei den Aufgaben, die Frauen täglich bewältigen müssen, ist Hilfe ein Muss.“

Gerade wenn in größerem Rahmen gefeiert wird, bietet sich das Konzept „alle machen mit“ an. Jeder Gast ist für etwas zuständig. Einer macht die Vorspeise, einer kümmert sich um die Getränke, ein anderer bringt die Nachspeise mit. Jeder macht das, was er am besten kann – so verteilt sich die Arbeit und die Gastgeber müssen sich nicht um alles kümmern.

**PLAN C.** Die Auswahl der richtigen Geschenke ist einer der größten Stressfaktoren! Ist nach langem Überlegen und noch längerer Suche das Geschenk endlich





gefunden, kommt nach dem Auspacken manchmal die Enttäuschung: es gefällt nicht! Lassen Sie eine Weihnachts-Wunschliste kursieren, dann umgehen Sie alle Komplikationen. Möglich wäre auch, die gemeinsame Gestaltung des Festes als Geschenk für alle anzusehen und auf die Päckchen zu verzichten.

**RESCUE.** Wenn der Stress doch überhand zu nehmen droht: Pause einlegen! Das ist die einzige Möglichkeit, die wirklich hilft, wenn das Affengeschnatter im Kopf keine Ruhe geben will! Pausen schaffen Distanz, helfen, Abstand zu gewinnen und die Gedanken neu zu sortieren.

#### So gelingt's :

Setzen oder legen Sie sich hin und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Versuchen Sie gleichmäßig durch die Nase einzuatmen und zählen dabei z.B. bis sieben, anschließend atmen Sie in der gleichen Zeit durch den Mund aus. Schon nach ein paar Minuten, werden Sie ruhiger werden und mit etwas mehr Übung gelingt es Ihnen immer besser.

**WELLNESS.** Damit Sie sich an den Feiertagen wohl fühlen und gut aussehen, sollten Sie bei Ihren Planungen sich selbst nicht vergessen! Gönnen Sie sich eine Auszeit. Nicht einfach mal zwischendurch, sondern ganz bewusst!

#### Ideen für Ihre Auszeit:

- Ein ausgiebiger Spaziergang oder Walken/Joggen helfen nicht nur den Kopf frei zu bekommen, sondern tun Ihrem Immunsystem und Ihrer Laune gut.
- Legen Sie die Beine hoch oder nehmen Sie ein Bad. Genießen Sie die Stimmung bei Kerzenlicht mit Ihrer Lieblingsmusik oder ganz still, gönnen Sie sich eine Tasse Tee.
- Eine Massage hilft nicht nur bei Verspannungen, sie entspannt auch den Geist und die Seele.

- Eine Kosmetikbehandlung oder der Frisurbesuch vor den Feiertagen ist eine willkommene Pause, um wieder zur Ruhe zu kommen.
- Treffen Sie sich mit netten Leuten auf dem Weihnachtsmarkt, singen Sie mit Ihren Lieben Weihnachtslieder – genießen Sie diese Zeit und lassen Sie sich nicht von der Hektik und vielleicht auch der schlechten Laune anderer Menschen anstecken!

In diesem Sinne eine stressfreie und frohe Weihnachtszeit! ■



#### Die To Do-Liste:

- Notieren Sie alle Aktionen und Termine. Auch, wer macht was und wann.
- Versuchen Sie, Ihre Aktivitäten zeitlich zu entzerren und die Arbeiten gleichmäßig über die Zeit zu verteilen.
- Sprechen Sie sich im Vorfeld mit ihren Lieben ab, wie denn der Heilige Abend verlaufen soll. Wer möchte in die Kirche, wer nicht? Akzeptieren Sie die Entscheidung der anderen.
- Die meisten Lebensmittel, die Sie brauchen, lassen sich einfrieren. Also schon jetzt besorgen. Kurz vor Weihnachten brauchen dann nur noch die frischen Dinge eingekauft zu werden.
- Fordern Sie Unterstützung an, wenn es Ihnen zu viel wird. Sie müssen nicht alles selbst machen! Kauf und Schmücken des Weihnachtsbaumes beispielsweise können Mann und die Kinder übernehmen.
- Teilen Sie auch Ihre Gäste zum Helfen ein!
- Für den Großputz gilt: „Gut ist gut genug!“ Es macht wenig Sinn, mit der Zahnbürste bis in die kleinste Ecke zu wintern und nach den Feiertagen das ganze Programm nochmals zu absolvieren, weil alles wieder dreckig ist.
- Wenn die erwachsen gewordenen Kinder ihre eigenen Wege gehen möchten: finden Sie Kompromisse, mit denen alle gut leben können.