

Feier-Tage und Frei-Zeit:  
Die Natur ist ein idealer Fundus  
für mehr Lebensqualität.



# Besinnen wir uns!

COVER PUBLIC RELATIONS

**Weihnachten steht vor der Tür. Die Feiertage sollen ein Fest ohne Hektik sein. Entschleunigt und entspannt soll es zugehen. Denn in der Ruhe liegt die Kraft. Nehmen wir uns zurück – für stressfreie Weihnachten.**

VON SILVIA SCHROFFENEGGER

Über Wochen hinweg hat es viele Vorbereitungen gegeben. Nun, in knapp einer Woche, ist das große Fest da: Weihnachten!

Spürbar wird es am Heiligen Abend still. Die Geschäfte schließen. Bars und Restaurants machen eine Auszeit. Auch wir sollten uns diese Auszeit gönnen – den Geist beruhigen und Energie tanken ... Fein und entspannt sollte diese Weihnachtszeit eigentlich sein.

## Keine Hektik unterm Baum

Das Leben könnte so schön sein, würden wir nicht immer nach „Schneller, besser, weiter“ streben. Viele Menschen leiden unter zu viel Perfektionismus. Und doch wissen wir alle, dass genau dieser Perfektionismus

im Grunde Blödsinn ist. Es gibt nämlich weder perfekte Menschen, noch das perfekte Fest. Das vermeintliche Bilderbuchleben ist zumeist eine Illusion. Wohl eher geht es um ein angenehmes, sinnerfülltes Leben, das Spaß macht. So ist es auch mit dem Weihnachtsfest. Also: „Immer schön locker bleiben“! Was hilft uns dabei? Keine oder zumindest nicht zu hohe Erwartungen haben. Weniger ist mehr! Und Nichtperfektes mit Humor nehmen. Dann steht der entspannten Bescherung nichts im Wege.

## Stimmung „machen“

Die Umgebung bringt uns bekanntlich in Stimmung. Dabei sollten wir uns mit allen Sinnen ansprechen lassen. Also nichts wie her mit Kerzenschein, duftenden Tannenzweigen, Weihnachtsliedern, einer gemütlichen Kuscheldecke, heißem Punsch und frohlockenden Keksen!

Auch Schnee macht Stimmung. Heuer haben wir diesbezüglich Glück. Und wer ihn nicht (mehr) vor der Haustüre hat, findet die „weiße Pracht“ zuhause in den Bergen.

## Wellness für die Seele

Das Wort „feiern“ hat auch diese Bedeutung: „die Arbeit ruhen lassen“. Also genießen wir die Frei-Zeit. Regelmäßig raus an die frische Luft und Bewegung in der Natur. Dann ein heißes Bad mit ätherischen Ölen. Das hat beruhigende, nervenstärkende Wirkung. Das alles lässt uns auch besser schlafen. Und Ausschlafen ist in der Weihnachtszeit ohnehin angesagt. Vergessen wir nicht, einfach auch mal nix zu tun. Das ist spannend, aber vor allem entspannend.

Achten Sie auch auf die richtige Atmung. Sie kann zur Entspannung beitragen, denn dadurch werden andere Sinneserfahrungen ausgeblendet, weil man sich nur auf die Atmung konzentriert. Zusätzlich verlangt sich durch die richtige Atmung der Puls, der Blutdruck sinkt und die Skelettmuskulatur entspannt.

Hier eine einfache Atemübung: Vier Sekunden langsam durch die Nase einatmen. Den Atem für sieben Sekunden anhalten. Die gesamte Luft langsam über dem Mund ausatmen. Auch hier macht Übung den Meister.

## Neues Jahr – neue Energie

Jeder Akku muss aufgeladen werden. Gerade die Zeit um Weihnachten ist eine Zeit zum Abschalten, Resümee ziehen, des Abschließens und des Neuanfangs. Vielleicht haben Sie ja gerade jetzt Zeit, darüber nachzudenken, was gut war – und vor allem auch, was 2022 besser ginge. Fragen, wie „Wo kann ich Stressursachen vermeiden?“, „Wie kriege ich stressverstärkende Gedanken in den Griff?“ oder „Gibt es für mich genügend Energietankstellen?“, stellen sich und verlangen nach einem Plan und konkreten Maßnahmen. Machen Sie eine Liste. Schreiben Sie auf, wie sie vorgehen möchten, um den Plan in die Tat umzusetzen.

## Silvia Schroffenegger

ist Fachberaterin für Stress- und Burnout-Prävention, Mental- und Fachtrainerin, PR-Beraterin sowie Inhaberin der PR-Agentur „Cover“.



COVER PUBLIC RELATIONS