

Stressfrei durch die Weihnachtszeit

Alle Jahre wieder ist sie da. Sie kam also nicht überraschend. Und doch ist die Zeit um Weihnachten für viele eine stressige Zeit. Das muss nicht sein. Gute Organisation und die Rückbesinnung auf das, was uns wirklich guttut, hilft uns, diese Zeit entspannt zu genießen. Das ist das Credo von Stressberaterin Silvia Schroffenegger. Im Gespräch mit dem Erker gibt sie Tipps, wie Weihnachten nicht zum Stress wird.

Erker: Frau Schroffenegger, Weihnachten wird von den Menschen sehr unterschiedlich erlebt. Woran kann das liegen?

Silvia Schroffenegger: Für viele ist die Weihnachtszeit die schönste Zeit des Jahres. Aber für viele sind die Wochen rund um Weihnachten gefüllt mit Überstunden, Einkäufen, Essensvorbereitung, Dekoration und für so manche mit Einsamkeit und Leere. Alles Stress pur. Oft hat dies mit der Familiensituation, mit falschen Erwartungen oder mit Perfektionismus zu tun. Stress ist ein sehr komplexes Geschehen, kann positiv oder negativ sein und wirkt sich individuell sehr unterschiedlich aus.

Welche Tipps haben Sie für eine entspannte Weihnachtszeit?

Wichtig ist, sich Gedanken zu machen, wie Weihnachten überhaupt werden soll, und frühzeitig mit allen Vorbereitungen anzufangen. Wer alles auf den letzten Moment schiebt, kommt unter Zeitdruck und damit unter Stress. Also ran an die Liste, was es zu

tun gibt. Ein großer Stressfaktor können auch die zu großen Erwartungen an das Fest sein. Hier hilft die Rückbesinnung auf sich



Silvia Schroffenegger: „Mut zum Selbst – darum geht es.“

selbst. Wie hätte ich es gern? Was tut mir gut? Wie groß sollen die Geschenke, wie aufwendig das Essen sein? Womit fühle ich mich wohl? Da braucht es auch mal Mut, alte Rituale zu überdenken und eventuell ersatzlos zu streichen. Vielleicht kann man sich bei einer Feier in kleinerem Rahmen auch mehr dem Einzelnen widmen? Und es muss nicht alles auf den Schultern einer Person lasten. Die Verteilung von Aufgaben auf die Familienmitglieder kann für alle eine große Bereicherung sein. Außerdem muss nicht immer alles perfekt sein.

Weihnachten ist Geschenkzeit. Aber was, wenn diese zum Stress werden?

Oft ist weniger mehr. Gerade in Zeiten, in denen Sparen angesagt ist. Vielleicht schenken Sie sich oder den anderen einfach Zeit, ein entspanntes Zusammensitzen, ein gemeinsames Erleben in der Natur. Dies kostet nicht viel

und ist oft am wertvollsten. Bei der Geschenkwahl hilft es auch, unterm Jahr gut hinzuhören und hinzuschauen, was wirklich gebraucht wird, und früh genug einzukaufen. Wir vermeiden damit den Stau am Goldenen Sonntag. Und so kriegen wir sicher das richtige Modell oder frühzeitig die Kurierzustellung. Eine Liste der Geschenke hilft beim gezielten Einkauf.

Für viele ist der Heilige Abend das Ziel. Dann soll sich das Glück einstellen. Ist das ein Trugschluss?

Ja, an dem Abend sind dann viele übermüdet, gestresst und können sich gar nicht mehr richtig entspannen oder freuen. Der Weg ist das Ziel. Wichtig ist die Sammlung von Glücksmomenten rund um und zu Weihnachten. Wer in der Vorweihnachtszeit immer wieder eine besinnliche, energiespendende Pause fix einplant, kommt nicht so schnell in die Stressspirale. Egal, was es ist: ein Spaziergang, ein heißes Bad, eine Tasse Tee mit guter Musik

... jeder hat seine Vorlieben. Es liegt an uns selbst, sich diese Zeit zu nehmen. Wer wirklich will, schafft es, sich diesen Freiraum zu gönnen und damit Energie zu tanken. Mut zum Selbst und bewusst einen Gang runterschalten – darum geht es.

Viele Glücksmomente sind auch in der Natur zu finden. Man muss nur aufmerksam und achtsam hinschauen. Wer die Zeit um Weihnachten ganz bewusst gestaltet, kann sie am besten auskosten und unvergessliche Momente kreieren. Ein Weihnachtsmarkt-Feeling daheim mit Kinderpunsch, Glühwein und Schneemannbauen kann spannender sein als der Besuch eines überlaufenen Weihnachtsmarktes.

Freude kommt auch beim gemeinsamen Keksebacken auf. Es müssen nicht immer 20 Sorten sein. Auch hier gilt: Weniger ist mehr. Zwanglos soll es sein und gut muss es tun. Gerade im Winter liegt oft die Magie dieser besonderen Zeit.



willeit immojus
Verträge - Erbschaften & Immobilien

**VERTRÄGE
IMMOBILIENVERMITTLUNG
ERBSCHAFTEN
SCHÄTZUNGEN
UNTERNEHMENS- UND HOFÜBERGABEN**

STERZING, St. Margarethenstraße 74
VAHRN, Eisackstraße 1 - Löwecenter
Tel.: 0472 970 690 | Mobil: 349 776 1878
info@willeitimmojus.it | www.willeitimmojus.it
Terminvereinbarung erbeten

DR. JUR. HANNES WILLEIT

IHR PARTNER FÜR IMMOBILIEN UND IMMOBILIENRECHT