

WEIHNACHTSSTRESS ADÉ – SO GEHT'S!

Wer kennt das nicht?

Einkaufen in überfüllten Geschäften, Geld ausgeben für übertriebene Geschenke, stundenlang ein aufwendiges Festtagsmenü zaubern - **Weihnachten ist für viele Stress pur.** Und dann meckert die liebe Familie auch noch an allem herum. Und Sie nehmen sich jedes Jahr aufs Neue vor: „Dieses Jahr soll es endlich ein besinnliches Weihnachtsfest werden!“



Viele Menschen sind in der Vorweihnachtszeit unzufrieden. Trotzdem überlegen sich die wenigstens, wie sie diese Zeit **positiver für sich gestalten** können. Statt zu meckern ist es wichtig sich darauf einzustimmen, wie denn nun ein gelungenes Fest aussehen sollte. Denn nur mit einer **ruhigen, zufriedenen inneren Einstellung** schafft man die seelischen Voraussetzungen für schöne Feiertage. Das gilt im Privaten genauso wie im geschäftlichen Bereich.

Hier einige **Tipps**, die zum Nachmachen und Nachdenken anregen sollen:

Dem Perfektionismus abschwören – und die Familie zur Hilfe mit einbeziehen

Ich brauche Euch! Bitte helft mir! Diese Worte sollten Ihnen gerade in der Adventszeit leicht über die Lippen gehen. Denn auch in der Familie gilt der Spruch: Einer für alle – alle für einen!

Nur einladen, wen man auch wirklich dabei haben will

Bei großen Familien fällt erfahrungsgemäß die Auswahl schwer...oder Sie feiern auswärts und lassen sich einladen, dann fällt die ganze Arbeit weg.

Achtsamkeit üben – die Vorweihnachtszeit bewusst wahrnehmen

Besonders die Übergangszeit von Herbst zum Winter ist schön anzusehen. Versuchen Sie, bei einem Spaziergang durch den herbstlichen Wald den balsamischen Duft der Pappelblätter, den herben von Waldfrüchten und Pilzen und den würzigen Geruch wilder Tiere wahrzunehmen.

Gerade jetzt an sich selbst denken – Wellnessangebote nutzen

Tiere wissen, wie man entspannt...

Tun wir es ihnen gleich und suchen uns tagsüber oder abends Ruhezonen oder Orte, an denen wir ganz relaxen können, ob bei einer Massage, einem Peeling für Zuhause oder bei Massagen, Shiatsu und ruhiger Musik (viele Kinder z.B. entspannen gerne mit Mozart und Co., man glaubt es kaum).



Lange nicht musiziert oder gebastelt – alte Traditionen und Rituale neu erwecken

Gemeinsames Basteln entspannt und stärkt das Gemeinschaftsgefühl. Wie wäre es, mal wieder das Strickzeug auszupacken. Handarbeiten sind wieder in. Besuchen Sie einen Schnupperkurs in einem Kulturverein wie den SCHATZHÜTERN oder der FRAKIMA-Werkstatt in Bernau. Anregungen für schöne Dinge bringen die Kinder aus Hort und Kindergarten mit, weitere finden sich in Büchern, Heften und dem Internet, wo sich viele Foren und Kunsthandwerker-Shops des Themas angenommen haben.

Die Sinne anregen – ein besonderes Erlebnis in der Weihnachtszeit



Wann waren Sie das letzte Mal auf einem Weihnachtsmarkt? Als **Geheimtipp** gelten der Markt in der Altstadt Berlin-Spandau und die vielen kleinen rustikalen Märkte der Region, z.B. der historische Adventsmarkt in Börnicke, im Kloster Chorin oder der Holzschuhmacher-Weihnachtsmarkt in Friedrichswalde. Ein besonderes Erlebnis bietet eine Adventsfahrt mit ODEG-Zügen in die Schorfheide. Im dortigen Wildpark Groß-Schönebeck können Sie anschließend den Weihnachtsmarkt mit Tierbescherung besuchen.

Gönnen Sie sich etwas Neues, das Ihr Zuhause verschönert.

Beim Weihnachtsbummel einfach mal ganz egoistisch sich selbst ein schönes **Mitbringsel** in den Warenkorb (und damit kann auch der virtuelle gemeint sein) legen. Für Ihre Lieben finden sich ohnehin jede Menge schöne Sachen.

Dem Geschenkwahn Einhalt gebieten – schenken Sie Liebe, Vertrauen, Zuversicht und Geborgenheit.

Bei vielen Familien gilt die Regel: nur die Kinder/Enkel bekommen etwas. Und davon profitiert auch Ihre Haushaltskasse. Sie können natürlich aufstocken – z.B. mit einer zusätzlichen Einkommensmöglichkeit, die nur bedingt Ihre kostbare Zeit beansprucht (ja, so etwas gibt es). Viele jedoch schenken gerne und geben mit Freude von ihren **selbstgefertigten Schätzen**. Solche Geschenke sind immer etwas Besonderes.

Abends ein warmes Kräuterkissen – für eine entspannte Nachtruhe.

Hier ein Rezept für ein Kräuterkissen:

Schönen Stoff nehmen und zwei Stoffteile auf 20 x20 cm (+2cm Zugabe) zuschneiden und zusammennähen, dabei eine Öffnung für die Füllung lassen. Inlett in gleicher Größe mit Heu oder Füllvlies füllen, beruhigende **Kräuter wie Lavendel, Hopfen, Johanniskraut und Melisse** dazu geben, evtl. mit ätherischem Öl verstärken. Inlett in das Kissen einsetzen und das Kissen mit Kletten oder Druckknöpfen verschließen. Das Kräuterkissen kann vor Gebrauch leicht erwärmt werden, am besten auf der Heizung.



Mit diesen Anregungen haben Stress und Hektik schon verloren – und Sie erhalten **Glücksmomente!**

Fotos, Ideen und Anregungen von:

Krüger Lifestyle Design, U. Krüger-Matthes, www.inspirierende-gartenwelten.de , Tel. 03338.708065