



SILKE WEINIG
Coach

Die Trainerin und Kompetenzberaterin weiß: Sind wir gut vorbereitet, dann steht Harmonie nichts im Weg

Ganz oben auf
unserem Wunschzettel:

Entspannte Weihnachten!

Es ist schön und aufregend, wenn sich die Familie trifft. Wie das Beisammensein stressfrei verläuft, sagt uns Silke Weinig

Text: Christine Künstle Fotos: Sarah Klas

Früher war auch nicht mehr Lametta

Als die Kinder noch klein waren, da waren die Weihnachtsfeste noch schön... In nostalgischen Erinnerungen zu schwelgen, bringt uns nicht weiter, im Gegenteil: Die (verklärte) Sicht auf früher, kann uns sogar stressen. Mein Tipp: Weniger zurückschauen und ein bisschen mehr Realitätssinn und dafür geringere Erwartungen haben. Freuen Sie sich einfach auf die gute Gelegenheit, Freunde oder Familienmitglieder wiederzusehen und mit Ihnen zu feiern.

Wir singen lieber anstatt zu streiten

Ein erzwungenes Gedichteaufsagen oder Blockflötenkonzert kann schon mal zu Anspannungen führen. Möchte niemand freiwillig etwas zum Besten geben, dann soll es auch nicht sein. Besser: Unterhaltung vom Band. Ob es die Weihnachtsbäckerei von Rolf Zuckowski, Weihnachts-Pop oder das Weihnachtsoratorium von Johann Sebastian Bach ist, spielt keine Rolle. Und: Singen Sie mit! Denn singen entspannt – Atmung, Puls und Blutdruck normalisieren sich.

Einmal frische Luft tanken

Sind unsere Nerven bei den Vorbereitungen oder unterm Weihnachtsbaum strapaziert, dann ziehen wir unsere Schuhe an und gehen raus ins Grüne! Die veränderte Umgebung lenkt uns ab, und unser Kopf wird wieder frei. Denn durch die Bewegung geraten aufgewühlte Gefühle wieder in Balance.

Wenn uns das Geschenk nicht gefällt

Sollen wir Freude vortäuschen oder die Wahrheit sagen und die Gefühle des Schenkenden verletzen? Weder noch! Ich empfehle dieses zweistufige Krisenmanagement:

1. Bedanken Sie sich und nehmen das Geschenk an. Immerhin hat sich der andere Gedanken gemacht, das honorieren Sie.
2. Werden Sie gefragt, ob Ihnen das Geschenk gefällt, bitten Sie um eine Bedenkzeit. Danach sagen Sie ehrlich, dass es Ihren Geschmack nicht getroffen hat. Das sollten Sie natürlich freundlich tun, und zwar auch, wenn Sie nicht gefragt wurden. Warum? Der andere spürt, wenn die Freude geheuchelt wird. Ihre offenen Worte helfen ihm, es beim nächsten Mal besser zu machen.

Wir übernehmen die Vogelperspektive

Kommen trotz aller Bemühungen Unstimmigkeiten auf, dann gehen Sie auf freundliche Distanz. Verzichten Sie auf Rechtfertigungen oder gar Kränkungen. Probieren Sie, aus der konkreten Situation herauszutreten, und betrachten Sie sich und die anderen eine Weile von oben. Stellen Sie sich vor, wie Sie mit Adlerkraft über den Köpfen der anderen in ruhigen Runden kreisen.

Gechenke sagen: „Ich mag dich!“

Von vielen höre ich immer öfter, dass sie die Schenkerei am liebsten einstellen würden. Ich entgegne dann: Es wäre doch wirklich sehr schade, wenn wir so auf die Möglichkeit verzichten, einem anderen zu sagen, dass wir ihn mögen. Im Gegensatz zu Worten sind Geschenke oft von Dauer. Zudem macht Schenken glücklich – und zwar nicht nur den Beschenkten! Die Amerikanerin Elizabeth Dunn befragte gemeinsam mit zwei Kollegen 632 Amerikaner nach ihren Lebensumständen, ihrem Einkommen und wie viel davon sie anderen zugutekommen ließen, entweder durch persönliche Geschenke oder durch Spenden. Ergebnis: Je großzügiger jemand war, desto glücklicher war diese Person auch.

Eine gute Nachricht zum Schluss

Stress ist nicht gleich Stress – es gibt guten und ungesunden. Scheinbar steckt im Weihnachtsstress eine große Portion guter Stress. Denn um die Festtage herum erleiden etwa 10 Prozent weniger Menschen einen Herzinfarkt als sonst! ■

48% der Deutschen
sagen: An Weihnachten ist mir
Harmonie besonders wichtig.

Quelle: Statista



**CLAUDIA GANDER (67),
HAMBURG**

„Den Zauber genießen“

Mein Geheimnis für entspannte Weihnachten: Sich auf den Zauber der Festtage einlassen. Aus diesem Grund empfinde ich keinen Stress mehr, schon seit ich Rentnerin bin. Ich liebe das Fest und alles, was dazu gehört.



EIKE (46) UND MAJA ESSNER (15), HELGOLAND
„Erst die Kids, dann wir“

Mit Kindern ist Weihnachten natürlich turbulent, aber genau das liebe ich. Wenn die Kinder schlafen, lassen mein Mann und ich den Abend mit einem Glas Wein ausklingen.

*Welche
Tipps haben
Sie für
entspannte
Festtage?*



IAN (70) UND SABRINA RODGERS(56), HAMBURG
„Wir setzen auf Harmonie“

Wir haben einen ganz besonderen Trick: Wir setzen einfach das ganze Jahr auf Harmonie. Wenn man immer gut miteinander umgeht, klappt das an Weihnachten ganz automatisch – garantiert!



**REGINA (70) UND
ERICH BERG (79), BERLIN**
**„Ausgehen ist
uns wichtig“**

Wir unternehmen mit der Familie immer etwas auswärts, gehen ins Kino und danach essen. So kommt keine Längeweile auf. Außerdem beschenken wir nur die Kinder. Damit vermeiden wir Geschenkstress.