

Weihnachten – Weniger ist mehr ...

Zu große Erwartungen und Wünsche können zu Hektik und Stress in der Vorweihnachtszeit führen. Bei vielen weihnachtlichen Vorhaben wäre es hilfreich, den eigenen Perfektionismus zu reduzieren und nach dem Vorsatz zu leben: Weniger ist mehr! Weniger Kekse, weniger Geschenke, weniger Vorweihnachtsputz, weniger Ansprüche - ist mehr Entspannung!

Anregungen für eine entschleunigte Weihnachtszeit

- **Weihnachten als Zeit der Ruhe und Stille gestalten und erleben**

Planen Sie ganz bewusst, Zeitinseln ein, in denen Sie nicht erreichbar sind und lassen Sie die Seele baumeln. Die Welt kann sich auch mal ohne Sie drehen. Auch genügend Schlaf ist ein Luxus, den Sie sich gönnen sollten, denn er versorgt Sie mit ausreichend Energie.

- **Weihnachtsgeschenke**

Vielleicht verschenken Sie „Zeit-Gutscheine“: Zeit für gemeinsame Aktivitäten (Spaziergänge, gutes Essen, Kino, Theater) oder Zeit für Hilfsdienste (PC-Aufrüsten, Babysitten).

Zeitgutscheine sparen Zeit für's Einkaufen und können sehr persönlich gestaltet werden.

Wenn möglich, besorgen Sie Weihnachtsgeschenke schon unter dem Jahr, wenn Sie etwas Passendes sehen und sammeln sie dann in einer Geschenkekiste.

Geben Sie Geschenk-Päckchen nicht zu knapp vor dem Heiligen Abend auf der Post auf. Das erspart lästige Warteschlangen und das Päckchen kommt pünktlich an ☺.

- **Weihnachtskekse und Weihnachtsputz**

Auch hier gilt, weniger ist mehr! Überlegen Sie, wie viele Kekse im letzten Jahr übrig geblieben sind.

Ist der vorweihnachtliche Wohnungsputz wirklich jetzt nötig, oder wäre das auch im Januar möglich?

- **Weihnachtssessen**

Vielleicht den Aufwand mit dem Weihnachtssessen reduzieren, indem Sie fertige Käse- oder Wurstplatten bestellen? Auch ein Kartoffelsalat mit Würstchen oder Falafel schmeckt gut und spart Zeit und Nerven. Setzen Sie klare Prioritäten – Was ist Ihnen wirklich wichtig? – und planen Sie die dafür nötigen Schritte.

- **Selbstmanagement in der Weihnachtszeit**

Verschaffen Sie sich mit einer genauen Planung Struktur und Überblick über die anfallenden Aufgaben. Setzen Sie klare Prioritäten und verteilen Sie Aufgaben in der Familie.

- **Arbeitspensum**

Wenn möglich, vor dem Weihnachtsabend das Arbeitspensum reduzieren und sich eventuell schon ein paar Tage vor Weihnachten Urlaub nehmen. So kann man entspannt in die Feiertage starten. Wenn dies nicht möglich ist, ein wenig zusätzliche Zeit für sich im Kalender eintragen und dabei Dinge genießen, die Ihnen Spaß machen.

- **Lessons learned, aus Fehlern lernen**

Schreiben Sie nach Weihnachten auf, was gut gelaufen ist und was nicht so gut funktioniert hat und berücksichtigen Sie Ihre Erfahrungen im nächsten Jahr.