

# ELTERN TIPP - BLOG

Grundschule

Dezember 2021

7 Tipps, wie du entspannt durch die Weihnachtszeit kommst

Wir alle wissen, dass die Weihnachtszeit und die Erwartungen, die mit ihr verbunden sind, sehr viel Druck und Stress auslösen können. Aber was können wir dagegen tun? Wie können wir es schaffen, dass uns die Vorbereitungen auf Weihnachten nicht Weihnachten selbst verderben. Ich will dir hier ein paar Tipps mitgeben:

1. Habe realistische Erwartungen. Unsere Erwartungen an Weihnachten sind oft hoch und unrealistisch, wodurch wir schnell frustriert und enttäuscht sind. Setze lieber niedrigere, aber dafür realistische Erwartungen. So kannst du dich auch an den kleinen Dingen erfreuen.

2. Setze dir einen sinnvollen Zeitrahmen. Alles in den letzten 24 Stunden auf den letzten Drücker machen zu müssen, verursacht Stress. Überlege dir realistisch, was du wann erledigen willst.

3. Erwarte das Unvorhergesehene. Ich mag Überraschungen nicht sonderlich. Aber die Weihnachtszeit ist voll von ihnen. Wenn du überraschende Gäste, Termine, Zwischenfälle oder finanzielle Ausgaben erwartest, sind sie schon gar nicht mehr ganz so überraschend. Und du kannst viel freundlicher reagieren.

4. Lege fest, wie viel Geld du ausgeben willst. Wenn du rechtzeitig einen finan-

ziellen Rahmen festlegst, wird sich das in einigen Entscheidungen im wahrsten Sinne des Wortes bezahlt machen.

5. Trau dich, Nein zu sagen. Du musst nicht zu jeder Weihnachtsfeier gehen, jeden Geschenkewunsch deiner Kinder erfüllen oder jedem, den du kennst, einen Weihnachtsgruß schicken. Wenn du zu den weniger wichtigen Dingen Nein sagst, sagst du Ja zu dem, was am wichtigsten ist.

6. Ruhe dich aus. Jemand hat mal gesagt, dass 70% einer guten christlichen Jüngerschaft guter Schlaf ist. Wenn du gestresst, erschöpft und wütend bist, dann gehe ins Bett. Du kannst am besten freundlich sein, wenn du ausgeruht bist.

7. Nimm dir bewusst Zeit mit Gott. Das, was in der Weihnachtszeit leider am meisten zu kurz kommt, ist die persönliche Zeit mit Gott. Der Grund, warum wir alles tun, ist, weil wir den feiern, der uns liebt. Wenn du deinen Tag mit Gott startest, ist es wahrscheinlicher, dass du im Alltag an ihn denken wirst.

Wenn ich diese 7 Tipps beachte, dann wird Weihnachten nicht nur für mich selbst schöner, sondern auch für alle Menschen um mich herum.