

GESUNDHEITSNEWSLETTER

Monat November: Stressfrei in die Weihnachtszeit

Die meisten Menschen mögen Weihnachten. Der Duft von Plätzchen liegt in der Luft, die Familie kommt zusammen, es gibt leckeres Essen und dazu auch noch Geschenke.

In der Theorie klingt das erst einmal alles hervorragend, doch die Realität dahinter sieht leider oft anders aus. Damit es nach Plätzchen duftet muss jemand vorher einkaufen gewesen sein und alles vorbereitet haben. Die Familie zu treffen ist schön, doch leider wohnen sowohl die Eltern als auch die Schwiegereltern oft nicht im gleichen Ort wie man selbst und an zwei Orten gleichzeitig sein, ist nun mal beim besten Willen nicht möglich. Das Weihnachtssessen soll allen Anwesenden schmecken und gleichzeitig etwas Besonderes sein. Allerdings müssen alle Unverträglichkeiten und andere Sonderwünsche berücksichtigt werden, damit niemand unzufrieden ist. Alle Geschenke pünktlich vor Heiligabend zu kriegen und zu verpacken, erfordert ebenfalls Zeit und manchmal auch Ungestörtheit, um die Überraschung nicht zu verderben.

Sich um all das zu kümmern, bleibt in vielen Fällen an einer oder zwei Personen hängen. Um die (Vor-) Weihnachtszeit trotzdem genießen gibt es verschiedene Hilfsmittel, die das Chaos überschaubar halten.

- ✓ Beginnen Sie zuerst damit, dass Sie sich eine Übersicht zusammenstellen, was alles erledigt werden muss. Im Idealfall können Sie den einzelnen Aufgaben auch direkt ein Datum hinzufügen, bis wann sie erledigt sein müssen.
- ✓ Schauen Sie, welche dieser Aufgaben miteinander kombiniert werden können, oder ob einzelne Aufgaben eventuell mit Terminen, die Sie sowieso bereits wahrnehmen wollen oder müssen, zusammenfallen können.
- ✓ Prüfen Sie, ob alle der Aufgaben, die Sie aufgeschrieben haben, von Ihnen selbst erledigt werden müssen, oder ob Sie einzelne Aufgaben, oder auch Teilaufgaben, delegieren können. Ihr:e Partner:in oder Ihre Kinder können Ihnen nur Aufgaben abnehmen, von denen sie wissen, dass sie existieren.
- ✓ Klären Sie, ob z.B. bei Familienbesuchen die Termine etwas gestaffelt werden können. müssen alle Besuche an Heiligabend und den Weihnachtsfeiertagen durchgeführt werden, oder besteht auch die Möglichkeit sich ein paar Tage versetzt zu treffen? Wenn man den eventuell entstehenden Reisestress anspricht, finden sich oft Möglichkeiten, wie dieser vermieden, oder zumindest reduziert werden kann.
- ✓ Sollten Sie merken, dass Sie sich tatsächlich zu viel aufgebürdet haben und ein Weihnachtspensum im Dezember haben, dass nicht zu schaffen ist, nehmen Sie sich Ihre Liste und priorisieren Sie die Aufgaben. Muss alles davon unbedingt sein? Hierbei stellt sich auch die Frage, ob es sich lohnt verschiedene Aktivitäten unbedingt durchzuführen, wenn man bereits im Voraus ahnt, dass man sie vor lauter Stress gar nicht genießen kann. Auch in der Weihnachtszeit gilt manchmal: Weniger ist mehr.

Wir wünschen Dir eine angenehme und besinnliche Weihnachtszeit!



Social & Health
— Weil du es uns wert bist! —
florian_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Rudolf Koppitz
09971 848 - 135
rudolf.koppitz@by.aok.de