familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

WIE KOMMEN WIR ALS FAMILIE GUT DURCH WEIHNACHTEN?

Weihnachten steht vor der Tür? Ist das für euch ein Grund der Vorfreude? Oder löst es eher Stress aus? Gerade in den Weihnachtstagen erleben viele Menschen in ihrem jeweiligen Beziehungsgeflecht Herausforderungen, die zu unnötigen Spannungen und Belastungen führen.

Eigene Erwartungen oder solche, die andere an uns stellen, können Druck und Stress auslösen. Die Weihnachtsfreude vermasseln. Ein Paar zum Beispiel, das erstmals Weihnachten gemeinsam feiert, sieht sich konfrontiert mit einem Berg unterschiedlicher Erwartungen und in der Herkunftsfamilie gelebter Traditionen. Aber auch anderen macht der Druck nicht halt, gut funktionieren zu müssen und der Familie ein perfektes Bild zu vermitteln. Man gibt alles, um äußerlich gut vorbereitet zu sein, aber innerlich spürt man eine gewisse Leere.

Im heutigen Podcast ist Angela Kittner zu Gast. Als Coach für Lebens- und Beziehungsfragen ist davon überzeugt: Das kann auch anders gehen. Indem man mit ein wenig Abstand die Stresspunkte und die schönen Seiten des Festes betrachtet und dann für die Weihnachtsgestaltung neue kreative Wege findet. Weihnachten wird entschleunigt und der Druck kann einer neuen Gelassenheit und Leichtigkeit weichen.

Wie das gelingen kann?

1. Reduziert eure Ansprüche. Die an euch selbst und die an andere. Es gibt kein perfektes Weihnachten!
2. Streicht alles, was euch als Familie gar nicht hilft, was euch übermäßig stresst und ihr getrost seinlassen könnt.
3. Übernehmt oder pflegt nur Traditionen, die zu euch als Familie passen.
4. Überlegt euch, welche Traditionen ihr (neu) entwickeln wollt.
5. Fragt einander, was Weihnachten für euch besonders schön macht und auf keinen Fall fehlen darf.
6. Gibt es vielleicht ein Ritual nur für euch zwei (ohne Familie, ohne Kinder), das ihr einführen und pflegen wollt?

von Angela Kittner,
sie ist verheiratet, hat vier Kinder und lebt in Weimar. Sie arbeitet als Coach für für Einzelpersonen und Paare. Im Dezember bietet sie spezielle Weihnachtscoachings an.

NEXT LEVEL

FÜR MEINE BEZIEHUNG:

Besprecht einen der sechs Punkte und überlegt euch, wie ihr Weihnachten stressfreier gestalten könnt. Vielleicht wird es dadurch in diesem Jahr zu einem ganz besonderen Fest.