

Mein erster Advent

STRESSFREI UND
ENTSPANNT DURCH DIE
WEIHNACHTSZEIT



MEINEZEIT-ONLINE



Zeit für Wunder

Die meisten Menschen wissen sehr schnell, was sie nicht wollen.

Aber nicht so richtig, was sie denn stattdessen wollen.

Das ist, als ginge ich ein Geschäft und sagte der Verkäuferin: „Ich möchte keine Hose kaufen. Und eine rote möchte ich schon mal gar nicht. Nein, ein Kleid will ich auch nicht. Und ganz bestimmt keinen Rock.“

Es stimmt, es ist nicht so einfach, zuzusagen, was wir wollen. Denn wie es uns jetzt geht, wissen und spüren es genau. Aber nicht, wie es uns mit einer wie auch immer gearteten Alternative geht.

Außerdem spielt ja noch eine Menge anderer Faktoren mit hinein.

Gerade, wenn es um Weihnachten geht.

Wenn Du die kleine Rückblicks-Übung gemacht hast, weißt Du vielleicht auch genau, was Du nicht willst. Aber das hilft nicht wirklich weiter, bringt nur ins Jammertal.

Und wer will da schon hin?

Außerordentlich hilfreich, um aus dieser Schleife rauszukommen, ist eine Übung, die ich sehr gern mit denjenigen Coachees mache, die sich in einer vermeintlich verfahrenen Situation befinden und nicht wissen, wie sie da wieder rauskommen.



Dazu wird Dich jetzt eine Fee besuchen.

Wie passend zur Vorweihnachtszeit!

Bereit? Dann los.

Die Übung verläuft in **4 Schritten** und heißt

„Wunderfrage“

Lies Dir Schritt 1 und 2 der Übung zuerst durch.

Weil Du sie mit geschlossenen Augen machen solltest.

Dabei geht das Lesen so schlecht. 😊

Schritt 1:

Zu Beginn stellst Du Dir vor, dass Dich in der Nacht vor Heiligabend eine Fee besucht. Die Wunderfee! Sie hat die Aufgabe, Dir Dein Wunsch-Weihnachtsfest zu bereiten!

Du erwachst also am Morgen des Heiligabends und merkst sofort – irgendetwas ist anders. Du schlägst die Augen auf und....

Bitte mal Dir die nun folgenden Stunden in allen Einzelheiten aus.

Was genau ist anders?

Das Haus, die Küche, Deine Familie,
das was Du tust - vielleicht auch lässt,
was andere tun – oder lassen...



Was siehst Du, was hörst Du, was riechst und schmeckst Du und
vor allen Dingen – was fühlst Du? Wie geht es Dir?
Und wie geht es den anderen in dem neuen, anderen Weihnachten?

Lass Dir Zeit und fühl Dich wie zuhause - in Deinem Weihnachten.

Und geh dann zurück in der Zeit...

Wie war die Woche vor dem Heiligabend...

Was hast Du getan oder auch nicht, was die anderen ...usw.

Und – Du ahnst es schon – wie waren die Wochen davor,
wie war Dein Advent?

Was war diesmal anders?

Lass Dir Zeit und achte auf die Details, die den Unterschied machen!

Schritt 2:

Wenn Du ausreichend in Deinem Advent geschwelgt hast,

beantworte Dir folgende Fragen:

* Was ist Dir wichtig?

Was macht Advent und Weihnachten zu Deinem Weihnachten?

Weihnachtsmarkt?

Geschenke hübsch einpacken?

Freunde einladen? Basteln?



- * Erwinnere Dich an frühere Jahre, an Deine Kindheit.

Woran erinnerst du dich gerne?

Weißt du noch was es zu essen gab an Weihnachten

oder worauf Du Dich am meisten gefreut hast?

Mit welchen Menschen warst Du zusammen, hast Spaß gehabt?

Welche Traditionen gab es im Advent?

Gemeinsames Plätzchen backen? Oder ein Pfefferkuchenhaus?

Das Klingeln der Weihnachtsglocke?

Flötenspiel und Weihnachtslieder?

Denke Dich nicht mit Wehmut daran,

wenn wichtige Menschen aus Deinem Leben gegangen sind,

sondern mit Freude und Dankbarkeit,

dass Du Zeit mit ihnen verbringen durftest.

- * Jetzt die Gegenfrage - Was gefällt Dir so gar nicht?

Worauf kannst Du verzichten?

Was ist Dir nicht so wichtig, vielleicht sogar lästig?

Was tust Du trotzdem, weil es Dich glücklich macht,

andere glücklich zu machen?



Schritt 3:

Nimm Dir jetzt Zettel und Stift oder druck Dir die vorbereitete Liste am Ende der Übung aus und schreibe in die **mittlere Spalte**:

Was ist Dir so wichtig, dass es auf keinen Fall fehlen darf,
was macht Deinen Advent, Dein Weihnachtsfest aus?

Welche Traditionen möchtest Du pflegen?

Denk auch die an Kleinigkeiten, die Dich glücklich machen.

An die Menschen, mit denen Du zusammen sein möchtest.

Was tust Du gern für sie, obwohl es nicht Deins ist?

Was möchtest Du gern wieder beleben? Was hat Dir gefehlt?

Was hat Deine Fee Dir besonders, anders gemacht?

Du kannst die Liste auch einen Tag oder zwei liegen lassen und Dir dann wieder vornehmen.

Dein Gehirn, Dein Unbewusstes ist durch die Wunderfee mit allen Sinnen getriggert worden und schickt Dir bestimmt noch gute Ideen und schöne Erinnerungen.



Schritt 4:

Wenn Du mit Deiner Liste fertig bist,

bewerte in der **linken Spalte** Deine Prioritäten.

(Es ist keine TODO-Liste!! Die kommt zu einem späteren Zeitpunkt.)

1 = Megawichtig, muss unbedingt sein, macht MEIN Weihnachten aus.

2 = Wäre schön, eine super Ergänzung.

3 = Wäre das Sahnehäubchen, nur wenn Raum und Zeit genug ist.

In die **rechte Spalte** schreibst Du jetzt den Namen der Person,
die das jeweils (vielleicht wie bisher immer) organisieren wird,
sozusagen den Hut auf hat, also dafür verantwortlich ist.

Wenn diese Spalte nur mit Deinem Namen gefüllt ist,
denk einmal darüber nach, ob das so bleiben muss.

Aber das gehen wir beim nächsten Mal an.

Stell Dir nur schon einmal diese Frage.

Das Unbewusste triggern, Du weißt schon.



Hier ist die Liste zum Ausdrucken:

Prio	Es ist mein Weihnachten, wenn...	Name



Die Liste kann in den nächsten Tagen noch größer werden.

(Stichwort Unbewusstes, s.o.)

An die praktische Umsetzung gehen wir beim nächsten Mal.

Für diese Woche habe ich noch eine Aufgabe für Dich:

Aufgabe:

Bis zum nächsten Advent nimm Dir **eine wichtige Sache** von der Liste, die Dir Freude und Spaß, Entspannung und dieses besondere Weihnachtsgefühl bringt.

Und nimm Dir fest vor, Dir das in dieser Woche zu gönnen.

Du wirst die Zeit dafür finden, das verspreche ich Dir.

Wenn es Dir wichtig genug ist – was ja tatsächlich heißt, dass Du Dir wichtig genug bist, oder?

Hier noch ein paar **Vorschläge**, die Dich in Weihnachtsstimmung bringen können:

Einen kleinen, besonderen Weihnachtsmarkt besuchen.

Die alte CD mit den Weihnachtsliedern wieder hervorholen.

Einen Raumduft mit Weihnachtsdüften aufstellen.

Alte Bilder von früher raussuchen und den Kindern zeigen.

Eine Adventsgeschichte lesen.

Einen Menschen anrufen, der Dir wichtig ist, den Du lange nicht mehr gesehen hast und ihn zum Adventskaffee einladen.



Zum Schluss noch der Entspannungs-Tipp zum ersten Advent:

Täglich frische Luft. **10 Minuten** sind immer drin. Garantiert!

Wenn die Sonne scheint, umso besser.

Aber auch im Dunkeln spazieren zu gehen, ist etwas ganz Besonderes.

Dabei kannst Du wunderbar die Weihnachtsbeleuchtung in anderen Gärten bewundern.

Das geht nur in der Adventszeit.

Und so kannst Du etwas für Deine Resilienz tun, nicht nur zu Weihnachten:

*"Wenn du etwas machen musst,
dann mach es richtig und mit ganzem Herzen.
Und dann tue etwas Gegensätzliches,
damit dein Leben wieder ins Gleichgewicht kommt.
Wenn du viel gelesen hast, lauf über eine Wiese.
Wenn du viel mit anderen zusammen warst,
bleib eine Weile allein.
Wenn Du viel gearbeitet hast, geh tanzten und feiern.
So findest Du Gelassenheit."*

Ein Franziskanerpater



Übrigens, das beste Mittel gegen Advents-Stress besteht aus vier kleinen

Buchstaben: **NEIN**.

Dazu beim nächsten Mal mehr.

Bisher haben wir uns erst einmal um Dich gekümmert.

Das ändert sich am nächsten Samstag.

Denn Du verbringst sicherlich Weihnachten nicht allein, oder?

Im nächsten Ebook geht es um Wunschzettel!

Um deinen – und um den der anderen am Fest Beteiligten.

Ich wünsche Dir eine schöne erste Adventswoche.

Deine Christiane