

# Mein zweiter Advent

STRESSFREI UND  
ENTSPANNT DURCH DIE  
WEIHNACHTSZEIT





---

## Meine Wünsche, Deine Wünsche

Hast Du schon Deinen Wunschzettel geschrieben?

Als Kind war das immer eins der wichtigsten Dinge im Advent. Und ich muss zugeben, er las sich manchmal eher wie eine Bestellung beim Christkind.

Wenn ich heute einen Wunschzettel schreiben sollte, sähe er etwas anders aus. Die materiellen Dinge rücken doch sehr in den Hintergrund und die immateriellen gewinnen die Oberhand. Muss am Alter liegen. An erster Stelle natürlich der Weltfrieden.

Aber im Ernst. Was sind Deine Wünsche an Weihnachten? Und was sind Deine Erwartungen? Da gibt es nämlich einen kleinen, aber wesentlichen Unterschied.

**Wünschen kann man sich viel.**

Den Spruch haben meine Kinder oft von mir gehört. Ob Wünsche in Erfüllung gehen, hängt zum großen Teil von anderen ab. Zu Weihnachten halt vom Christkind. Oder Weihnachtsmann. Und genauso gehen wir auch damit um, wenn sie sich nicht erfüllen. Kann man halt nix machen. Vielleicht klappt´s ja nächstes Jahr.

Mit Erwartungen verhält es sich da anders.

**Erwartung kommt von warten.**



Wir haben eine klare Vorstellung davon, wie etwas aussehen oder ablaufen sollte oder wie sich jemand verhalten sollte. Und dann warten wir darauf, dass es geschieht. So kann es leicht passieren, dass die andere Person uns – unwissentlich – enttäuscht.

**Enttäuschen kommt von täuschen.**

Wir täuschen uns, dass unsere Erwartungen und Hoffnungen erfüllt werden. Wir glauben, dass die anderen genauso ticken wie wir. Die gleichen Dinge wichtig finden und nach den gleichen Prinzipien leben. Doch dem ist nicht so. Darin besteht die Täuschung, die sich in dem Wort „Ent-Täuschung“ verbirgt. Und je höher die Erwartungen, umso größer die Ent-Täuschung.

Heißt das, dass wir keine Erwartungen mehr hegen dürfen?

Doch.

Aber wir müssen immer im Hinterkopf behalten, dass die Dinge nicht so laufen können, wie wir uns das wünschen.

Und müssen als erstes raus aus der Warteschleife.

Die Dinge selbst in die Hand nehmen.

Die Wahrscheinlichkeit, dass sich Wünsche erfüllen oder Erwartungen eintreffen ist nun mal erheblich größer, wenn wir darüber reden. Wenn wir den Menschen, von denen wir uns etwas wünschen oder erwarten, das auch mitteilen.



---

„Mädels, wenn ihr nicht sagt, was ihr wollt, bekommt ihr es auch nicht!“

Das ist nicht von mir, sondern von Madonna.

### Zurück zu Weihnachten.

Unsere Wünsche und Erwartungen an ein harmonisches, fröhliches Weihnachtsfest kennen wir. Doch schauen wir da noch einmal genauer hin. Ein Grund, warum unsere Erwartungen nicht erfüllt werden, liegt oft daran, dass sie so gewaltig sind, dass die Realität - und unsere Mitmenschen - keine Chance haben. Unsere Erinnerungen aus der Kindheit oder einem wunderbaren Weihnachtsfest aus der Vergangenheit vermischen sich mit den damit verbundenen Emotionen und den Wünschen von heute und schrauben die Erwartungen in den Himmel.

Wenn Du Dir die Liste aus dem ersten Teil ansiehst, hat da vielleicht schon eine Korrektur stattgefunden. Zumindest aber weißt Du um Deine wirklichen Prioritäten.

Wie sieht es aber mit den **Erwartungen der anderen** am Fest beteiligten Menschen aus.

Kennst Du sie? Und kennen sie Deine?

Wer reden kann ist klar im Vorteil. Und eine entspannte Atmosphäre beim Tee oder Glühwein mit selbst gebackenen Plätzchen löst so manche Zunge. Also mutig voran und eingeladen zur



## **Familienkonferenz.**

### **Thema: Die Rituale unseres Weihnachtsfestes.**

Oft erscheinen die familiären Rituale wie heilige Kühe. Aber wenn sie mutig einmal auf den Prüfstand gestellt werden und alle die Erlaubnis haben, sie zu hinterfragen, stellst Du vielleicht erstaunt fest, dass es anderen genauso geht wie Dir.

Denk daran, Deine Wünsche klar zu benennen.

Wünsche, nicht Erwartungen.

Und erzähle der Runde von Deinen Bedürfnissen, die dahinter stecken.

Du hast die Moderation der Runde, also kannst Du steuern, wohin das Ganze läuft. Achte darauf, dass jeder zu Wort kommt und frage jeden gezielt nach seinen Wünschen und Bedürfnissen.

Der Satz „**Das haben wir immer so gemacht**“, ist dabei verboten. Tradition erhalten um der Tradition wegen, stellt auf Dauer niemanden zufrieden und blockiert Veränderung zum Besseren. Wichtig dagegen sind Traditionen, die das Herz erwärmen und allen gut tun, die Zusammengehörigkeit fördern.

### **Diese Fragen könntet Ihr Euch stellen:**

Gefällt uns das eigentlich noch?

Tut uns das eigentlich gut?

Ist es das, was wir wollen?



Was wollen wir stattdessen?

Wollen wir das Essen zum Highlight des Heiligabends machen oder doch das Zusammensein?

Teilen wir uns die Arbeit oder überlassen wir sie wie immer den selben Personen?

**Was sind Deine Bedürfnisse? Was die der anderen?**

Zusammensein? Eine gute Zeit miteinander verbringen?

Gute Gespräche führen? Erfahren, was die anderen bewegt, beschäftigt, erfreut?

Spaß haben? Etwas gemeinsam tun, spielen, singen, vorlesen?

Oder ist es doch die Anerkennung, alles wieder super perfekt hinbekommen zu haben?

Wenn das so ist, nimm diese Erkenntnis und gib Dir selbst diese Anerkennung.

Erwarte sie nicht.

Wenn sie kommt, schön.

Tu es für Dich und mach Dich unabhängig.

**Ideen, was Du, was Ihr verändern könntet:**

Es kann der Kirchgang, der bisher vor der Bescherung in den Nachmittag gequetscht wurde, auch auf die

Mitternachtsmesse gelegt werden. Wenn die Kinder groß



---

genug sind, ein neues und schönes Erlebnis, das den Heiligabend wunderbar abschließt.

Die Essensgewohnheiten haben sich mit den Jahren doch sehr verändert. Die traditionelle Weihnachtsgans schmeckt längst nicht mehr allen und sich als Vegetarier mit den Beilagen zu begnügen ist auch nicht wirklich eines Festessens würdig.

Zu einem Brunch oder Buffet können alle etwas beisteuern. Die Arbeit ist verteilt und jeder findet das, was ihm schmeckt.

Bezieh die anderen in die Planung mit ein. Vielleicht fühlte sich der eine oder andere bisher ausgeschlossen und möchte gerne eine Aufgabe übernehmen.

Schließlich ist Weihnachten das Fest der Familie, an dem wir das Miteinander, die Gemeinschaft feiern.

Übrigens wirkt sich das positiv auf die gesamte Stimmung aus und beugt so manchen Zwistigkeiten vor.

Mehr dazu im letzten Teil des Minikurses.

Wenn wir schon dabei sind, Traditionen zu verändern,

wie wäre es, in diesem Jahr **gemeinsame Zeit zu verschenken?**

Für Theaterbesuche, Ausstellungen, Kochabende, Kinogutscheine mit

Babysitter-Zeit, Wander-Wochenenden oder Saunabesuche...



Das erspart die zwanghafte Geschenkesuche auf den letzten Drücker und Zeit ist doch das wertvollste, was wir verschenken können, oder?

Aber bitte mit Terminvorschlägen, keine seelenlosen Gutscheine, die sich zu den anderen nicht eingelösten in der Schublade gesellen.

Das funktioniert übrigens auch mit Freunden und Nachbarn.

Stresst der traditionelle Adventskaffee mehr, als er gut tut?

Schlag doch einen entspannten Sonntagspaziergang vor zwischen den Tagen oder im neuen Jahr, mit anschließendem Kaffee- oder Teestündchen.

Das bringt mich zu dem angekündigten

### **Antistress-Tipp zum zweiten Advent:**

Das beste Mittel gegen Advents-Stress besteht aus vier kleinen Buchstaben:

**NEIN.**

Alles, was Dir keine Freude bringt, sondern Stress, streich von Deiner Agenda. Als kleines vorweihnachtliches Geschenk an Dich.

Entspannt ist wichtiger als perfekt.

Du musst nicht jede Einladung zum Glühweintrinken annehmen.

Nicht jeder Großcousine einen Weihnachtsgruß schicken.

Nicht jemanden beschenken, nur weil Du denkst, er/sie erwartet es.

Nicht wie jedes Jahr den Baumkuchen bis in die Nacht selbst backen.

Nicht die vielen `mal ebens´ oder `wenn Du schon mal...danns´ erledigen und Dich selbst in Zeitnot bringen.





**NEIN** sagen – für viele ein großes Thema.

Ganz bestimmt werde ich dazu noch mehr in einem meiner nächsten

Blogbeiträge und im Kurs *Younica* sagen, der im nächsten Jahr startet.

**Hier drei wichtige Tipps zum NEIN sagen für Deinen entspannten Advent:**

**Vor allem - Sei klar in Deinem Nein ohne zu verletzen.**

Sag es so deutlich, dass der andere es nicht missinterpretieren kann und bleibe freundlich.

1. **Sag Nein und begründe es.**

Das macht es dem anderen leichter, es anzunehmen.

"Es tut mir leid. Ich möchte die Einladung nicht annehmen, weil ich in dieser Woche noch keinen Abend zuhause war und einen Abend für mich allein brauche."

2. **Mach einen Gegenvorschlag.**

Das zeigt dem anderen, dass Dein Nein keine Ablehnung seiner Person ist.

„Was hältst Du von einem Frühstück im Januar? Nach Weihnachten ist alles entspannter und wir haben beide mehr Zeit füreinander.“

3. **Manchmal reicht auch ein Teil-Nein oder Bitte um Bedenkzeit**

Oftmals fühlen wir uns überrumpelt, sagen vorschnell zu und ärgern



uns nachher. Wenn Du Deine Zusage auf später verschiebst, kannst Du Dir auch die Begründung für ein eventuelles Nein in Ruhe überlegen. „Ich sage Dir morgen Bescheid, ok? Ich habe noch keinen Überblick über die Woche und meine freie Zeit.“

Vor allem Frauen haben oft Angst davor, nicht mehr gemocht zu werden, wenn sie einer Bitte nicht nachkommen. Tatsächlich ist das Gegenteil der Fall. Wer klar ist mit dem, was er will und nicht will und das auch sagt, erfährt oft mehr Respekt und wird ernster genommen. Dein tatsächliches JA ist dann auch ein ehrliches Ja und kein `Naja gut´ und dadurch ungleich wertvoller.

Im nächsten Ebook geht es um die Planung des Weihnachtsfestes:

**Weihnachten kommt immer so plötzlich?** Gut geplant ist halb relaxt.

Du erfährst den Trick des Rückwärtsplanens und warum weniger mehr ist.

### **Apropos relaxen**

Nimm Dir jeden Tag 10 Minuten, um kurz durchzuschlafen. Mit einer Tasse Tee, einem Spaziergang oder einer kleinen Entspannungsübung. Es reicht schon, ein paar tiefe Atemzüge zu nehmen, um den Pegel der Stresshormone zu senken.

Wenn Du dabei eine Kerze anzündest, gibst Du Dir damit ein wichtiges Signal: Jetzt nehme ich mir Zeit und halte einen Moment inne. Entspanne und werde ruhig. Zeit nur für mich.

Rituale, die automatisch ablaufen, helfen abzuschalten und runter zu kommen. Nimm diese 10 Minuten wichtig, trag sie als Termin mit Dir in Deinen Tagesplan ein.



---

Ich wünsche Dir eine schöne zweite Adventswoche.

Deine Christiane

PS: Komm in die Facebookgruppe zum Minikurs und tausch Dich mit den anderen Teilnehmerinnen aus.

Zugang über die Seite [MeineZeit- Deine Seite für ein selbstBewusstes Leben](#)

---

Quelle: Teile entnommen aus HörZu, Entspannt durch den Advent, Elke Weigel, Psychologin