

Zoff und Stress vermeiden: Weihnachts-Survival!

Einmal eine stressfreie und gemütliche Vorweihnachtszeit und ein entspanntes Weihnachtsfest zu verbringen – für viele Menschen häufig ein unerfüllter Wunsch. Alle Jahre wieder scheint es vergeblich, Familie und Freunde, den Beruf, verschiedene Verpflichtungen und außerdem noch besinnliche Feiertagsstimmung unter einen Hut zu bringen. Statt die weihnachtliche Vorfreude zu genießen, geraten die Menschen unter Zeitdruck, und die Nerven sind angespannt. Wenn dann an den Feiertagen alle Familienmitglieder zwangsläufig viel Zeit miteinander verbringen oder noch mehr Stress durch Weihnachtsbesuche haben, kommt es häufig zum Entladen dieser angespannten Atmosphäre: Zwist, Streit und Ärger sind fast unvermeidlich.

Wie kann man dieses nervenaufreibende „Alle Jahre wieder ...“-Phänomen vermeiden? Die richtige Organisation ist alles: Wir haben daher eine tolle Checkliste für Deine Weihnachtsplanung. Was sollte wann erledigt oder eingekauft werden? Eine gute Planung bedeutet weniger Stress – ganz besonders wichtig in der Vorweihnachtszeit! Denn so bleibt auch noch Zeit für die Familie, für winterliche Spaziergänge, gemütliche Spielabende und gemeinsames Backen. Wir haben die besten Tipps und Ideen, damit Weihnachten tatsächlich ein schönes und harmonisches Familienfest wird!



Weihnachts-Checkliste: Noch 3 Wochen Zeit

Drei bis vier Wochen vor Weihnachten kann man schon viele Dinge erledigen und dann abhaken: Einen Weihnachtsmann organisieren, falls kleine Kinder im Haushalt sind. Den Friseur-Termin rechtzeitig buchen. Das Weihnachtsmenü festlegen und eine Einkaufsliste schreiben. Fleisch oder Fisch beim Schlachter vorbestellen. Geschirr, Gläser, Besteck und Tischwäsche überprüfen. Ist alles vorhanden und sauber? Ansonsten Tischdecke und Servietten nochmal waschen oder in die Reinigung bringen. Die nicht so wichtigen Sachen und Alltagsartikel schon jetzt auf Vorrat besorgen: Geschenkpapier, Tesafilm und Geschenkband, Kosmetikartikel, Tierfutter, Getränke, Süßigkeiten, Tiefkühlkost und haltbare Vorräte (Reis, Nudeln, Kaffee, Gewürze etc.), Filme bzw. Speicherkarte und Batterien für die Kamera und elektronisches Spielzeug, Kerzen. Pakete für Übersee sollten schon jetzt aufgegeben werden.



Enger Zeitplan: Nur noch 2 Wochen bis Weihnachten

Noch zwei Wochen Zeit: Jetzt schon die Weihnachtspost erledigen und abschicken. Den Baumständer kontrollieren, die Weihnachtsdekoration für den Tannenbaum überprüfen und kaputte Sachen wie Kugeln oder Lichterketten nachkaufen. Die allgemeine Hausapotheke checken (Pflaster, Aspirin, Brand- oder Wundsalbe, Mittel gegen Verdauungsbeschwerden etc.) und falls nötig, wichtige und rezeptpflichtige Medikamente beim Arzt besorgen. Auch schon den Tannenbaum organisieren, denn noch ist die Auswahl groß. Fehlende Geschenke und Kleinigkeiten sollten spätestens jetzt besorgt werden. Schon mal vorbestellen: Blumen oder Weihnachtsgestecke.

Countdown: Noch 1 Woche bis Heiligabend

Innerhalb der Familie die Aufgaben verteilen, denn spätestens in der letzten Woche vor Weihnachten sollten alle mithelfen: Die Wohnung sauber machen und Fenster putzen. Eventuell noch das Auto waschen und voll tanken. Listen checken: Fehlen noch wichtige Lebensmittel oder andere Dinge, die noch eingekauft werden müssen? Muss noch Geld bei der Bank abgeholt oder wichtige Überweisungen getätigt werden? Kann schon etwas vom Weihnachtsmenü vorgekocht, gebacken und eingefroren werden? Festliche Kleidung überprüfen: Was soll angezogen werden? Ist alles sauber? Die letzten Geschenke einpacken. Eventuell ein kleines Dankeschön für den Postboten oder den Hausmeister bereithalten.

Der 23. Dezember: Nur noch ein Tag!

Heute den Weihnachtsbaum schmücken. Auch der Tisch kann schon festlich eingedeckt werden. Vorbestellte Lebensmittel wie Fleisch, Fisch oder Geflügel abholen. Fehlende Kleinigkeiten wie frisches Obst, Gemüse und Brot einkaufen. Eventuell schon einen Teil des Weihnachtsmenüs vorbereiten, und die Getränke kalt stellen. Die Weihnachtsteller mit Leckereien füllen. Musik und Spiele für den Weihnachtsabend herausuchen. Es ist alles erledigt: Nun kann Heiligabend kommen!

Einkaufsstress pur: Geschenke für alle!

Weihnachts-Tipp 1: Bloß keine Geschenke-Orgie! Lieber in der Familie untereinander absprechen, fragen, was sich jemand wünscht und einen Höchstbetrag zum Ausgeben festlegen. Wer rechtzeitig, also zwei oder drei Monate vorher, genau überlegt, was wem in der Familie oder den Freunden geschenkt werden soll, der spart viel Zeit und Einkaufshektik. Denn zielloses Herumirren durch zahllose Läden auf der Suche nach dem idealen Geschenk bringt nur noch mehr Stress. Besser: Das Stöbern in Online-Shops. Hier kann man sich nicht nur Ideen und Anregungen holen, sondern gleich die Geschenke bestellen und liefern lassen. Ansonsten: Mit Geschwistern absprechen, ob nicht den Eltern etwas zusammengeschickt werden kann. Vielleicht kann ein Geschenk auch durch eine andere Person viel einfacher besorgt werden. Ebenso im Freundeskreis oder auch mit den Geschwistern klären, wie viel oder ob überhaupt etwas untereinander geschenkt werden soll.

Es muss nicht alles perfekt sein



Weihnachts-Tipp 2: Gelassenheit üben! Der Tannenbaum steht schief, ein Geschenk konnte nicht besorgt werden, das Essen ist nicht gelungen wie geplant: Dinge sollten nicht überbewertet werden, auch wenn es schwer fällt. Häufig ist an der Situation nichts zu ändern, ansonsten kann man nach einfachen Lösungen oder Alternativen suchen. Missgeschicke sollten mit viel Humor genommen werden. Wer sich nicht von anderen unter Druck setzen lässt und auch die eigenen Erwartungen herunterschraubt, der erlebt das Weihnachtsfest mit Sicherheit entspannter und mit viel mehr Spaß.

Kommt Ihr zu uns oder feiern wir bei Euch?

Weihnachts-Tipp 3: Kein Besuchsmarathon zu Weihnachten! Man sollte Kompromisse eingehen und auch mal „Nein“ zu einer Einladung oder einem Besuch sagen. Eine größere Familie unter Dach und Fach zu bringen, ist natürlich nicht leicht. Wenn ein Essen für eine mehrköpfige Familie geplant werden soll: Wie wäre es mit einfacheren Alternativen zu einem festlichen Mahl, zum Beispiel Raclette oder Fondue? Das geht leicht vorzubereiten, ist gesellig und schmeckt allen. Wer kommt zu wem? So mancher Verwandtenbesuch lässt sich auch verschieben. Oder man lädt zum Weihnachtsbrunch am Morgen, und hat der Rest des Tages frei. Und das obligatorische Essengehen mit der Familie kann auch auf den zweiten Weihnachtstag verschoben werden. Man sollte vorher entscheiden, was einem an diesem Tag wirklich wichtig ist und dieses rechtzeitig mit allen Betroffenen besprechen.

Weihnachts-Highlight: Seliges Nichtstun

Weihnachts-Tipp 4: Nicht die ganzen Feiertage verplanen! Deshalb sollten vielleicht einmal neue Regeln eingeführt werden, auch wenn normale Ablauf aller drei Festtage bei vielen Familien traditionell nahezu vollständig verplant ist. Man sollte versuchen, trotz einiger fester Termine, allen Familienmitgliedern Zeit für sich selbst zu lassen. Der Partner möchte am ersten Weihnachtstag vielleicht nur auf dem Sofa liegen und fernsehen, die Kinder wollen mit dem neuen Spielzeug spielen oder Freunde treffen, und man selber möchte sich eine halbe Stunde in der Wanne mit dem neuen Badeöl gönnen. Diese Ruhepausen bauen Spannungen ab und geben neue Kraft!

Frische Luft kühlt hitzige Gemüter

Weihnachts-Tipp 5: Streit vermeiden! Es gibt in jeder Familie bestimmte Themen, die regelmäßig zu Diskussionen und Streit führen – und diese Reizthemen sollten möglichst zu den Feiertagen vermieden werden. Durch einen Themenwechsel oder das Verlassen eines Raumes sollte bewusst dieser zusätzliche Zündstoff zum Streit umgangen werden. Besser: Raus aus dem Haus, denn die frische Luft kühlt die Hitzköpfe schnell wieder ab. Eine Schneeballschlacht, das Bauen eines Schneemanns oder auch nur ein einfacher Spaziergang stellt das innere Gleichgewicht wieder her und baut Stress ab. Viel Bewegung und tägliche Verdauungsspaziergänge nach dem vielen Essen sollten sowieso zum Weihnachtsprogramm gehören.

Frohe Weihnachten!





Unsere Checklisten zur Vorbereitung und unsere Weihnachts-Tipps helfen Dir hoffentlich, den Festtagen gelassener entgegen zu schauen. Wenn die Ansprüche und Erwartungen aller etwas heruntergeschraubt werden, und man es schafft, öfters mal fünf gerade sein zu lassen, kann man die vorweihnachtliche Zeit und die Feiertage ganz entspannt genießen. So kannst Du Deine Freude an der Weihnachtszeit auch an andere weitergeben. Wir wünschen Dir und Deiner Familie ein wunderbares und friedliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Dein Optiwell-Team



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

