



**Weihnachten?**

**Nicht schon wieder!**

Die besten Tipps für Weihnachten



## **Feiern Sie Weihnachten mit den Menschen, mit denen Sie auch feiern wollen!**

Gerade an Weihnachten gibt es sehr viele Erwartungen und Ansprüche, wer eingeladen werden „muss“. Nicht immer sind es die Menschen, mit denen Sie wirklich feiern wollen.

Daher: Laden Sie die Leute zu sich ein, mit denen Sie wirklich feiern wollen!  
Nehmen Sie nur solche Einladungen an, die Sie auch wirklich gerne annehmen wollen!



## Feiern Sie Weihnachten in diesem Jahr etwas anders!

Sieber Beratung

Die sich jedes Jahr wiederholende Zeremonie, die immer gleiche Dekoration, das immer gleiche Essen, die gleichen Gäste, die gleichen Geschenke. Das wird langweilig!

Deshalb: Nehmen Sie (kleine) Veränderungen vor. Gestalten Sie Ihre Wohnung anders als sonst. Machen Sie an den Feiertagen etwas anderes als bisher.

Seien Sie kreativ mit einem neuen Weihnachtsmenü.

Finden Sie ganz andere Geschenke als jedes Jahr.



Kurz: Feiern Sie mal anders!



## **Erleben Sie Ihre neue Flexibilität!**

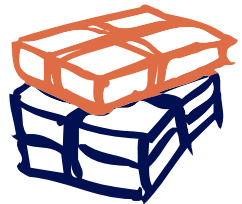
Genauere, oft geradezu perfektionistische Vorstellungen davon, wie die Weihnachtszeit und das Fest verlaufen sollen, machen Sorgen und Stress. Doch wo steht geschrieben, wie Sie Ihre Weihnachten feiern sollen?

Also: Gerade vor und an Weihnachten flexibel bleiben. Wenn die Weihnachtstage, die Feierlichkeiten, anders verlaufen als von Ihnen gedacht und geplant, dann nehmen Sie das in diesem Jahr einfach mal hin. Bleiben Sie entspannt: So wie es ist, ist es gut!

## Schlagen Sie dem Geschenk-Stress ein Schnippchen!

An Weihnachten erreicht die wechselseitige Geschenkeverteilung ihren Höhepunkt. Das Überlegen, Auswählen, Besorgen, Einkaufen und Verpacken von Geschenken hat für viele Menschen ein Ausmaß erreicht, das wirklich Stress erzeugt.

Darum: Klären Sie für sich und mit Ihrer Familie, welche Geschenk wünsche und Ansprüche es gibt. Klären Sie, wem sie wirklich etwas schenken wollen. Und es kann erleichternd sein, Geschenke und Geschenkansprüche deutlich zu reduzieren.





## **Beachten Sie Ihre eigenen Bedürfnisse!**

Die Weihnachtszeit und das Weihnachtsfest sind für viele Menschen mit hohen Erwartungen an gegenseitigem Entgegenkommen und wechselseitigem Beschenken besetzt. Man stellt sich auf die anderen ein, will ihnen Gutes tun und vergisst möglicherweise dabei sich selbst und seine Bedürfnisse.

Die Empfehlung: Achten Sie auf das, was Sie wollen, was Sie brauchen, was Ihnen gut tut! Gestalten Sie Weihnachten so, dass Sie sich gut fühlen!

## Klären Sie Ihre Erwartungen!

Sieber Beratung

Weihnachten ist mit vielen Gefühlen besetzt. Gefühle von früher, aus unserer Kindheit. Gefühle die in der Öffentlichkeit, in den Medien transportiert werden.

Und so kommt es, dass viele Menschen an Weihnachten sehr intensive Gefühle und Gefühlserlebnisse erwarten.

Bei sich selbst und bei anderen.

Vielleicht ist es aber so, dass diese intensiven Gefühle gar nicht zu erwarten sind?



Daher: Klären Sie für sich, welche Erwartungen Sie an Ihre Gefühle für Weihnachten haben. Prüfen Sie, wie realistisch es sein wird, genau diese Erlebnisse und intensiven Gefühle zu haben.





## **Nehmen Sie sich Zeit!**

Zu Weihnachten scheint sich vieles dem Diktat der Zeit zu unterwerfen. Mit dem Adventskalender werden die Tage bis zum Fest abgezählt.

Immer weniger Zeit bleibt, immer schneller muss alles gehen. Und immer noch ist nicht alles erledigt. Gleichsam im Endspurt rennt man auf das Weihnachtsfest zu, um dann kaum noch bremsen zu können. Muss Weihnachten wirklich hektisch sein, Zeitstress bedeuten? Nein!

Deshalb: Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen!  
Es wird nicht alles machbar sein.

Und, nächstes Jahr gibt's auch wieder ein Fest.

## Bleiben Sie realistisch!

Weihnachten wird gerne etwas unrealistisch dargestellt. Alles ist großartig, toll, super und grandios. Alle erwarten jedes Jahr aufs Neue ein umwerfendes Fest mit nie geahnten Höhen, mit begeisternden Gefühlen und Erlebnissen, mit Harmonie überall und grenzenloser Freude. Das ist unrealistisch!



Also: Eigentlich ist Weihnachten ja auch irgendwie ganz „normal“. Bleiben Sie in Ihren Vorstellungen und Erwartungen an diese Tage „auf dem Teppich“!



## Tun Sie nur das, was sie wirklich wollen!

Sieber Beratung

Weihnachten ist ein Fest der gegenseitigen Ansprüche. Man erwartet sich allerhand von den anderen.

Vom Partner, von den Kindern, der Familie, den Verwandten, den Nachbarn, den Lieferanten, den Kunden, den ...

Die meisten Menschen sind an Weihnachten mit vielfältigen Erwartungen und Ansprüchen konfrontiert. Und versuchen dann häufig, es allen Recht zu machen.

Aber: Das kann nicht klappen. Lassen Sie es einfach bleiben!

Tun Sie gerade an Weihnachten vor allem das, was Sie wirklich tun wollen!

Und nichts, oder nur ganz wenig anderes!

## Freuen Sie sich!

Weihnachten, das Fest der Freude.

Und überall wird gezeigt, worüber wir uns freuen sollen: Neue Handytarife, Fertigsuppen, Winterreifen, Computer-Zubehör, Softdrinks, Zeitungsabonnements, Bastelarbeiten, Spendenaufrufe und, und, und.

Vor lauter offiziell geforderter Freude findet man überhaupt nicht mehr den Freiraum, sich wirklich zu freuen.

Deshalb zum Schluss: Freuen Sie sich – einfach mal so! Über die freien Tage, über einen klaren Wintertag und die tief stehende Sonne, über ein paar Schneeflocken, über ein wenig Zeit für sich und über alles andere.





## **Ein Wort zum Schluss**

Es gibt keine „Patentrezepte“ für Weihnachten!

Diese „Besten Tipps“ sollen eine Hilfestellung für Sie sein, Weihnachten positiv zu gestalten.

Ich hoffe und wünsche, dass Sie möglichst viel davon umsetzen können und wünsche Ihnen dafür die nötige innere Ruhe, Gelassenheit und eine gewisse Portion Humor, denn damit lässt sich auch Weihnachten schon fast genießen.

Ihr Hannes Sieber





**Sieber Beratung**

**Alle Rechte an diesen „Besten Tipps“ liegen bei:**

**Sieber Beratung**

Hannes Sieber

Laichweg 15 • 87651 Bidingen

08348.97 64 823

Hannes.Sieber@Sieber-Beratung.de

Weitere Tipps finden Sie bei [www.sieber-beratung.de](http://www.sieber-beratung.de)

ISBN 978-3-927323-34-6 • 2022

