



KLEINER IMPULSRATGEBER

SO KOMMST DU GUT
DURCH DIE WEIHNACHTSZEIT.

Wieso, weshalb, warum...

Die Weihnachtszeit und der Jahreswechsel können für manche von uns eine echte Herausforderung sein. Denn nicht nur für hochsensible Menschen ist die Welt in dieser Zeit noch lauter und hektischer, die ToDos häufen sich und oft stehen auch noch zahlreiche Termine an, die bewältigt werden wollen.

Mit diesem kleinen Impulsgeber möchte ich dir wertvolle Gedanken und Anregungen mit auf den Weg geben, so dass du die bevorstehende Zeit gelassener und entspannter angehen kannst.

Ich wünsche dir viel Freude damit!

Inhaltsübersicht

1. AKZEPTANZ - ES IST, WIE ES IST...
2. BEDÜRFNISSE - WAS BRAUCHE ICH?
3. ABGRENZUNG - WAS STÖRT MEINE RUHE?
4. KOMMUNIKATION - WIE SAGE ICH ES?
5. SELBSTFÜRSORGE - ICH FÜHLE MICH WOHL.



AKZEPTANZ

Es ist, was ist...

Grundsätzlich bin ich ein Mensch, der die Weihnachtszeit liebt. Die vielen Lichter erschaffen in der dunklen Jahreszeit eine gemütliche Atmosphäre, ich kann meine Kreativität beim Dekorieren, Plätzchen backen und Geschenke basteln ausleben, ich mag die Weihnachtsmusik, die Konzerte und noch so vieles mehr.

Was mich jedoch stresst ist die Hektik, die in den Städten, auf den Straßen und in den Geschäften herrscht. Was mir fehlt sind die Ruhe und Besinnlichkeit. Viel zu oft geht es doch heute nur noch um Verpflichtungen, um Kommerz und dass wir den Ansprüchen anderer entsprechen.

Ein erster Schritt hin zu mehr Gelassenheit ist jedoch, zu erkennen, was ist und diesen Zustand, so gut es geht, für dich zu akzeptieren. Denn vieles um dich herum, kannst du nicht verändern. Doch wie du damit umgehst, ist deine persönliche Entscheidung.

Du kannst entweder wütend, traurig oder frustriert sein und dich in die Masse der angespannten Menschen einreihen. Oder du akzeptierst die Situation, wie sie ist und schaust, was du für dich verändern kannst.

Hier sind dazu von mir ein paar Anregungen für dich:

- Lächle dich am Morgen mindestens 20 Sekunden im Spiegel an.
- Wenn du merkst, dass du angespannt bist: Atme mindestens 3 Mal richtig tief ein und aus. Ziehe die Schultern hoch zu den Ohren, halte sie dort mindestens 5 Sekunden lang und lass sie dann wieder locker nach unten fallen.
- Gehe mit einem Lächeln durch die Straßen.
- Nutze Kopfhörer, wenn du in öffentlichen Verkehrsmitteln fährst oder in der Stadt unterwegs bist.
- Höre im Auto deine Lieblingsmusik.
- Stell dir vor, um dich herum wäre ein Schutzschild, vielleicht eine Art Seifenblase, die dich vor äußeren Einflüssen schützt.
- Wenn du visuell überreizt bist, schließe deine Augen und konzentriere dich für einen Moment auf deine Atmung.
- Wenn andere Menschen dir gestresst oder genervt begegnen: Mach dir bewusst, dass es nichts mit dir persönlich zu tun hat.
- Mach dir konkret einen Plan für Termine und Geschenke. Arbeite mit Listen, damit du die Übersicht behältst. Tanke im Voraus Kraft, damit du diese Situationen gut überstehst.



BEDÜRFNISSE

Erkenne, was du brauchst.

Gerade in der angespannten Weihnachtszeit hilft es dir, wenn du deine eigenen Bedürfnisse kennst und dein Leben möglichst danach ausrichtest.

Grundlegend sind dabei natürlich die Bedürfnisse, die dich am Leben erhalten, sozusagen unsere Existenzbedürfnisse: Atmung bzw. saubere Luft, gesunde Nahrung und sauberes Wasser sowie ausreichend Schlaf und Wärme.

Doch dazu kommen deine individuellen Bedürfnisse, die sicher stellen, dass du dich wohl fühlst und ein gutes Leben führen kannst. In der Weihnachtszeit stellen wir unsere eigenen Bedürfnissen jedoch oft zurück, weil es entweder so von uns erwartet wird, wir nicht anecken wollen oder andere Menschen an die erste Stelle setzen.

Doch dieses Jahr geht es um dich. Nimm dir also jetzt ein paar Minuten Zeit und überlege für dich, welche Bedürfnisse in der bevorstehenden Weihnachtszeit wirklich wichtig für DICH sind:

WAS BRAUCHE ICH, UM GUT DURCH DIE
ANSTEHENDEN TAGE ZU KOMMEN?

Es geht darum, für dich herauszufinden, wie du die Weihnachtszeit und den Jahreswechsel verbringen möchtest. Was genau ist dir wichtig? Welche Bedürfnisse sollten für dich unbedingt erfüllt sein?

Hier sind von mir ein paar Impulse für dich, welche Bedürfnisse für dich relevant sein könnten:

- Ruhe
- Gesundheit
- Wertschätzung
- Bewegung
- Sauberkeit
- Genuss
- Kreativität
- Sicherheit
- Dazugehörigkeit
- Familie
- Selbstwirksamkeit
- Liebe
- Anerkennung
- Ehrlichkeit
- Bindung
- Freiheit
- Akzeptanz
- Entspannung
- Kultur
- Abwechslung
- Authentizität
- Unabhängigkeit

Die Liste lässt sich natürlich weiter fortsetzen und erweitern. Finde für dich heraus, welche Bedürfnisse dir wichtig sind und versuche, die kommenden Wochen darauf auszurichten.



ABGRENZUNG

Was stört meine Ruhe?

Wenn du deine Bedürfnisse erkannt und schriftlich festgehalten hast, kannst du dich nun dem Thema zuwenden, wo deine persönlichen Grenzen liegen. Frage dich:

WO KANN ICH KOMPROMISSE EINGEHEN?

WAS IST MEIN ABSOLUTES "NO GO" ?

Deine Grenzen zu kennen ist wichtig, um frühzeitig reagieren zu können, wenn etwas in die falsche Richtung läuft. So dass es gar nicht erst zu einer Überreizung, einer Überlastung oder einem Konflikt führt.

Es bedeutet, frühzeitig deine "STOP-TASTE" zu drücken.

Um deine Grenzen herauszufinden, erinnere dich an die vergangenen Jahre. Was hat dich besonders genervt, gestresst oder aus der Ruhe gebracht? Was kannst du tun, um genau in diesem Jahr zu verhindern? Was darfst du anders gestalten oder frühzeitig kommunizieren? Wo setzt du ganz klare Grenzen?

Und vor allem: Wie kannst du sie am besten wahren?

Vielleicht hast du Schwierigkeiten damit, deine eigenen Grenzen zu erkennen. Hier erhältst du deshalb von mir ein paar Denkanstöße dazu, wie du Stress vermeiden kannst:

- Dieses Jahr erledige ich meine Einkäufe frühzeitig.
- Am Weihnachtsabend möchte ich zuhause bleiben.
- Das Weihnachtssessen lasse ich dieses Jahr von jemand anderem zubereiten.
- Ich verbringe die Weihnachtszeit nur mit Menschen, die mir gut tun.
- Kommt es zu Streitigkeiten, setze ich eine klare Grenze und stehe für meine Bedürfnisse ein.
- Ich gehe nicht auf den Weihnachtsmarkt, sondern mache es mir lieber zuhause gemütlich.
- Die Geschenkwünsche gebe ich an andere weiter, so dass ich sie nicht selbst besorgen muss.
- Ich gebe Aufgaben ab oder bitte andere um Unterstützung.
- Ich muss keine Weihnachtsmusik hören, wenn sie mir nicht gefällt.
- Es darf auch mal unaufgeräumt sein.
- Ich muss nicht bei jeder Weihnachtsfeier dabei sein.
- Wenn ich eine Pause brauche, gönne ich sie mir.
- Meine Bedürfnisse sind mir wichtig und ich Sorge gut für mich.
- usw.



KOMMUNIKATION

Wie sage ich es?

Dieses Jahr soll alles anders werden. Du darfst deine Bedürfnisse und Grenzen ganz klar nach außen kommunizieren und dich somit von allem, was dir Energie raubt und Stress verursacht, abgrenzen. Doch wie schaffst du es, für dich einzustehen, klare Worte zu finden und stark zu bleiben?

Was uns am meisten davor hemmt, ist die Angst vor Ablehnung oder Kritik. Meist sind Galubenssätze daran Schuld oder die Erwartungen anderer. Oder einfach die Tatsache, dass es doch aber immer so gewesen ist.

Doch du darfst dir erst einmal bewusst machen, dass du es verdient hast, deinen Wünschen und Bedürfnissen zu folgen. Dass du Macht hast, für deine Grenzen einzustehen. Dass du ganz klar sagen darfst, was du dir wünschst. Und allein du entscheidest darüber, welche Kompromisse zu eingehen möchtest.

Um dir die nötige Kraft zu holen und dir ein positives Mindset zu gestalten, stelle dir folgende Frage:

WAS MACHT MICH STARK?

Werde dir dieser inneren Stärke bewusst. Erkenne deinen Selbst-WERT. DU hast es verdient, glücklich zu sein. Und folgende Impulse können dir dabei helfen, genau das auch nach außen hin zu kommunizieren:

- Versuche immer von der positiven Seite aus heranzugehen und mache dir bewusst, dass deine Entscheidungen nicht gegen andere sind, sondern FÜR dich.
- Erschaffe dir ein positives Mindset und stelle dir mit allen Sinnen vor, wie schön es sich anfühlt, wenn all deine Bedürfnisse erfüllt sind.
- Du bist wichtig! Du darfst gut für dich sorgen. Du bist es wert.
- Sprich aus der "Ich-Perspektive", z.B. "Ich wünsche mir....", "Ich fühle mich...", "Ich verstehe, dass..."
- Kommuniziere deine Gefühle, z.B. "Ich fühle mich übergangen, vernachlässigt, missverstanden etc."
- Beziehe auch die Gefühle anderer in das, was du sagst, bereits mit ein, z.B. "Ich kann mir gut vorstellen, dass das für dich jetzt überraschend kommt..."
- Sprich darüber, was dir in diesem Jahr wichtig ist und begründe bei Bedarf auch deine Aussage.
- Formuliere eine Bitte anstatt einer Forderung.
- Rechne damit, dass dein Gegenüber vielleicht mit Verwirrung, Unverständnis oder Ärger reagiert.
- Überlege dir im Voraus, was dein Plan B ist, wenn deine Bedürfnisse und Grenzen nicht ernst genommen oder ignoriert werden.
- Formuliere klare Konsequenzen für den Fall, dass deine Grenzen überschritten werden.



SELBSTFÜRSORGE

Ich fühle mich wohl...

Du allein darfst gut für dich sorgen und dich darum kümmern, dass es dir gut geht und du gut durch die angespannte Weihnachtszeit kommst. Deine Bedürfnisse und Grenzen zu kennen sowie diese auch wirkungsvoll kommunizieren zu können, sind die eine Seite. Die andere Seite besteht darin, dich selbst jeden Tag aufs Neue zu verwöhnen.

Es müssen jedoch nicht immer große Dinge sein, sondern manchmal reichen auch nur wenige Minuten am Tag oder Kleinigkeiten aus, um dir ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern und dich wohl fühlen zu lassen.

Du solltest am besten immer eine Art "Notfallkoffer" in deinen Gedanken abgespeichert haben für Situationen, in denen du doch nicht rechtzeitig die Stop-Taste gedrückt hast oder die Überreizung dich doch überrollt.

Auf den folgenden zwei Seiten erhältst du zum einen Impulse für deinen Notfallkoffer sowie kleine Achtsamkeit-Impulse für deinen Alltag, die du schnell integrieren und vielleicht sogar zu täglichen Routinen werden lassen kannst.

NOTFALLKOFFER

Balle deine Fäuste und nimm mindestens 3 tiefe Atemzüge. Lass dabei nach der Ausatmung eine Pause, bis dein Körper von selbst wieder nach dem Einatmen verlangt.

Wenn dich deine Emotionen überrollen, bitte um eine Auszeit oder eine Pause. Mach einen Spaziergang, lenke dich ab und führe das Gespräch erst zu einem späteren Zeitpunkt weiter.

Schnelle Hilfe bei Überreizung können auch so genannte "Skills" bieten. Dazu gehören z.B. saure oder scharfe Bonbons, ein Federstahl-Armband oder das Kneten eines Stressballs.

Hab im besten Fall immer etwas in deiner Tasche, was du berühren oder in die Hand nehmen kannst, das dich beruhigt. Zum Beispiel ein kleiner Stein, eine Muschel, ein Stück Stoff etc.

Wenn du dich allein nicht traust oder dir unsicher bist... nimm jemand zum Gespräch mit, der dich notfalls unterstützt und dir Beistand leistet.

ACHTSAMKEITSPULSE

Lächle dir jeden Morgen im Spiegel zu.

Höre dein Lieblingslied in Dauerschleife.

Iss eine Süßigkeit aus deiner Kindheit.

Schreibe Tagebuch.

Beobachte, wie die Wolken vorüber ziehen.

Rieche an deinem Lieblingsduft.

Gehe raus in die Natur.

Streiche dein Haustier.

Umarme jemanden für mindestens 20 Sekunden.

Schreibe dir selbst einen Liebesbrief.

Frage dich vor dem Einschlafen: Wofür bin ich heute dankbar?

Stöbere in alten Fotos.



ZUSAMMENFASSUNG

Wenn du diese 5 Schritte für dich durchgegangen bist und für dich bearbeitet hast, bist du grundlegend gut gerüstet für die anstehende Weihnachtszeit.

Du kannst gut für dich sorgen, indem du deine Bedürfnisse kennst und dir deiner Grenzen bewusst bist. Du weißt, wo du möglicherweise Kompromisse eingehen möchtest. Du kennst wertvolle Techniken, wie du an Gespräche herangehen kannst und kannst auch im Notfall gut für dich sorgen. Zum Abschluss habe ich dir noch schnell umsetzbare Impulse mit auf den Weg gegeben, die du gut in deinen Alltag integrieren kannst.

Letztendlich ist das Wichtigste, dir zu erlauben, zu dir zu stehen. Denn du bist wertvoll.



NUR DAS BESTE FÜR DICH!

Ich wünsche dir von ganzem Herzen eine entspannte, glückliche und wohlige Weihnachtszeit. Sorge gut für dich, gehe achtsam mit dir um und wahre deine Bedürfnisse.

Das neue Jahr liegt vor dir wie ein weißes Blatt Papier.
Nutze diese Möglichkeit, es genau so zu gestalten,
wie du es brauchst.

Mehr zu mir und meinen Angeboten sowie meinen Podcast
findest du auf meiner Website:

www.kristin-kluck.de