### **Dein Leitfaden für mehr Gelassenheit für die Zeit vor Weihnachten**

#### **1. Prioritäten setzen: Was ist wirklich wichtig?**

* **Must-haves:** Was muss wirklich erledigt werden? (z. B. Adventskalender, Weihnachtsessen planen). Welche Feiern kannst du dieses Jahr auslassen?
* **Nice-to-haves:** Was kann wegfallen oder vereinfacht werden? (z. B. aufwendige Deko reduzieren).
* **Delegieren:** Was können andere übernehmen? (Partner, Großeltern, ältere Kinder). Und was kannst du mit den Kindern machen?

#### 

#### **2. Zeitplan erstellen: Überblick behalten**

* Schreibe eine Liste mit allen Aufgaben. Oder trage alles in eine App ein.
* Teile sie in Wochen auf:
  + **4 Wochen vorher:** Große Besorgungen (Geschenke, Deko).
  + **2 Wochen vorher:** Kleine Vorbereitungen (Weihnachtskarten, Kleidung).
  + **1 Woche vorher:** Essen planen und Zutaten einkaufen.
  + **Letzter Tag:** Nur das Nötigste (kleine Deko anbringen, Baum schmücken).
  + **Fixe Termine kommen in deinen Kalender rein**

#### 

#### **3. Realistische Erwartungen setzen**

* Perfektion ist kein Muss – Kinder erinnern sich an die schöne Zeit, nicht an die perfekt eingepackten Geschenke.
* Akzeptiere Chaos als Teil des Familienlebens.

#### 

#### **4. Rituale statt Stress: Den Moment genießen - Weihnachten ist für alle - auch für DICH**

* Plane bewusst entspannte Zeiten ein:
  + Gemeinsames Keksebacken (auch wenn es nicht perfekt aussieht).
  + Vorlesen oder einen Weihnachtsfilm anschauen.
  + Einen Abend nur für dich einplanen.
  + Einen Abend nur für die Partnerschaft einplanen (ohne Handy, ohne To Do’s etc.)
  + Teilt euch als Familie auf, ihr müsst nicht immer alles als Familie machen.
  + Termine absagen ohne schlechtes Gewissen

**5. Notfallplan: Was tun, wenn nichts klappt?**

* Schau auf die Dinge zurück, die du schon geschafft hast. Das ist meist mehr als wir denken ;-)
* Fokus auf das Wesentliche: Ein Baum, ein schönes Essen, und die Familie – das reicht!

#### **Checkliste zum Abhaken:**

* Geschenkeliste erstellt
* Adventskalender vorbereitet oder gekauft
* Weihnachtskarten verschickt
* Baum organisiert
* Einkauf für Festtagsessen erledigt. Und auch da darf es etwas ganz Einfaches sein, du kannst ungut 10 Std in der Küche verbringen ;-)
* Dekoration (minimal ist auch okay!)
* Zeit für die Familie und dich selbst eingeplant

### **Meine persönliche Weihnachtsreise seit Beginn der Elternschaft**

**Weihnachten vor 8 Jahren:**Das erste Weihnachten als Familie mit Baby – ein Moment voller Überlegungen, wie wir dieses Fest gestalten möchten. Am Ende war der Tag wie jeder andere: Mein Baby war ständig bei mir, und um 20 Uhr lag ich stillend im Bett. Dazu kam das typische Familienchaos: Alle wollten „das erste Weihnachten mit Baby“ feiern.

**Weihnachten vor 7 Jahren:**Es fühlte sich ähnlich an wie das Jahr zuvor – noch immer waren wir stark in der neuen Elternrolle verankert.

**Weihnachten vor 6 Jahren:**Nun hatten wir ein Baby und ein Kleinkind. Dieses Weihnachten bleibt mir in einer sehr persönlichen, schwierigen Erinnerung. Es war ein Jahr voller Herausforderungen: Unsicherheiten in der Elternrolle, das ständige Begleiten des größeren Kindes, gleichzeitig für das Baby da sein – und dann der Ausbruch starker Neurodermitis beim Baby. Es war eine Zeit, in der ich viel in Frage stellte und wenig Weihnachtszauber spürte.

**Die letzten fünf Jahre:**Mit jedem Jahr wurde Weihnachten für mich persönlicher, schöner und entspannter. Natürlich gab es Ausnahmen: Vor zwei Jahren war die Krebserkrankung meiner Mama ein schwieriges Kapitel, und das erste Weihnachten ohne sie war von Trauer geprägt. Doch es war kein hektisches Fest, sondern eine ruhige, reflektierte Zeit.

Heute wissen wir als Familie, genauso wie unsere Liebsten, was jeder braucht, um eine schöne Weihnachtszeit zu erleben.