



Hallo Frank, freust du dich auf Weihnachten? Ist es dich ein Fest der kraftvollen Ressourcen oder eher eine Zeit, die dein Stressfuss füllt?



Kein Monat steht für eine solche Vielfalt unterschiedlicher Aspekte wie der Dezember: Vorfreude auf die Festtage (vor allem bei den Kindern), Lichter, schmuck überall, Plätzchen und Lebkuchen, Glückwünsche, Weihnachtsmärkte, Weihnachtsessen, Jahresabschluss in der Arbeit, Geschenke einkaufen und erhalten, der kürzeste Tag des Jahres, Familientreffen und schließlich die Silvesterfeier.

Nicht zu vergessen, die Männer in roten Mänteln, mit wallendem weißen Haar und Bart und der roten Zylindermütze auf dem Kopf. Der Dezember sieht auch im Zeichen der Reflexion. Es gibt Jahresrückblicke (vor allem zwischen Weihnachten und Silvester) und vorher die große Frage, die das "goldene Buch" des Nikolaus / Santa Klaus beantwortet: warst du in diesem Jahr artig, Frank?

Um diese Frage geht es nicht in diesem Newsletter. Er soll dir Impulse geben, wie du dir im oft turbulenten Dezember einen ressourcenreichen Zustand und eine gute Stimmung erhalten kannst. Ich lade dich ein, dir immer wieder eine Zeitinsel zu gönnen und bei einer Tasse Kaffee, Tee oder heißer Schokolade über die Impulse und Fragen nachzudenken, die ich dir mitbringe.

Die Themen in diesem Newsletter

Noch ein Tipp zum Lesen des Newsletters: falls dein e-Mail-Programm standardmäßig keine Bilder zeigt, dann schalte sie frei. Ich beziehe mich gerne darauf.

- (1) Ressourcen für die (Vor-) Weihnachtszeit
(2) Selbstreflexion: die 3 Geister der Weihnacht
(3) Meine "staade" Zeit

1. Ressourcen für die (Vor-) Weihnachtszeit



Wie erlebst du die Zeit im Dezember?

Welche der Aspekte der (Vor-) Weihnachtszeit, die ich oben genannt habe, treffen für dich zu, Frank?

Empfindest du sie eher als Quelle der Freude und als unterstützende Ressourcen? Oder ist es für dich eine Zeit vielfältiger Stressbelastungen und der Belastung?

Welches Fass füllt sich bei dir mehr? Das Stressfass oder das Ressourcenfass?

Das Fass ist hier eine Metapher. Es steht für die Anzahl unserer positiven Gedanken und Gefühle (unsere Ressourcen) und auf der anderen Seite für die, die uns belasten (Stress). Zum Thema Stressfass habe ich im Newsletter zum 1. Juli geschrieben. Schläge gern im Newsletter-Archiv nach. Das ist jetzt auf meiner Homepage verfügbar.



Wie kann ein Fest der Ressourcen gelingen?

Wenn du dich bereits freust, dann nimm die einen Moment Zeit und denke darüber nach, was die Aspekte sind, die dir Freude machen und vielleicht sogar Kraft spenden. Welche davon kannst du übers ganze Jahr nutzen?

Wenn du dich in diesem Monat belastet fühlst, dann schaff dir eine Zeitinsel und reflektiere, was genau es ist, was du als belastend empfindest.

Die Gründe für empfundene Stress zu Weihnachten sind zu vielfältig, um sie alle zu betrachten. Deshalb gebe ich hier ein paar Impulse. Allen gemeinsam ist die Abwägung, was dir wichtiger ist: was du für dich selbst wünschst und was du anderen zuliebe tust. Wofür du dich immer entscheidest, tu es dann konsequent in Liebe für dich und andere.

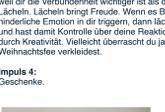
Impuls 1: Setzt du zu hohe Ansprüche an dich bei Dekoration, Backen, Geschenken oder Dankbarkeitsübungen, vielleicht auch, weil du meinst, dass andere es von dir erwarten? Überlege dir, was wirklich wichtig ist, und wie du gemeinsame Zeitinseln gestalten kannst, die auch für dich entspannend sind. Nimm Hilfsangebote an.

Impuls 2: Du magst Weihnachten und den Trubel nicht und es macht dir schlechte Stimmung? Wahrscheinlich gibt es einen Grund, der aus einem Erlebnis in deiner Vergangenheit stammt. Ist die Überzeugung, die damals entstand, noch die richtige in Anbetracht deiner gewachsenen Erfahrung und einem veränderten Umfeld? Denk daran: es sind nur 28 Tage, dann ist der Trubel vorbei. Geh in die Beobachterrolle, genieße den Film und lächle.

Impuls 3: Familienfeste stressen dich und die Familienmitglieder, insbesondere das Zusammenreffen mit der älteren Generation? Frage dich selbst, was für dich schmerzhafter ist: der alten Tradition verhaftet zu bleiben oder mit ihr zu brechen. Vielleicht verbringst du Weihnachten doch lieber woanders?

Wenn du allerdings deiner Familie oder Freunden zuliebe trotzdem (mit)feiern möchtest, weil dir die Verbundenheit wichtiger ist als deine innere Abkühlung, dann tu es mit einem Lächeln. Lächeln bringt Freude. Wenn es Bemerkungen gibt, die Ärger oder eine andere hinderliche Emotion in dir triggern, dann lächle auch darüber. Denn du hast es bemerkt und hast damit Kontrolle über deine Reaktion. Noch ein Tipp: nimm die Spannung aus durch Kreativität. Vielleicht überrascht du ja alle, indem du dich als Santa Klaus oder als Weihnachtsfee verkleidest.

Impuls 4: Geschenke.



Off eine Frage, die Stress verursacht: Was schenke ich?

Noch immer ist der Dezember der Monat mit dem größten Umsatz im Einzel- und Versandhandel. Die Paketboten fahren Sonderschichten.

Ich habe mal geforscht, was die beliebtesten Geschenke sind. Hier die Top 5:

- Gutscheine
Spielwaren (dank der Kinder)
Bücher und Schreibwaren
Kosmetik und Körperpflege
Bargeld

Das berühmte Paar Socken oder andere "nützliche" Dinge für den Haushalt sind nicht dabei.

Aber auch kein Schmuck - wahrscheinlich gibt es prozentual zu wenig "schmucke" Geschenke.

Dies ist nur eine Statistik. Es ist die materielle Sicht auf die Geschenke.

Bei Kindern können neue Spielsachen tiefe Freude verursachen. Doch bei den Erwachsenen? Hier spielen einige Aspekte hinein, die gerne Stress verursachen. Es werden Geschenke erwartet. Wenn sie "zu billig" sind, denkt der andere, ich sei ihm nicht wert. Was kann die Beschenkte wohl brauchen? Die hat doch schon alles. Warum sagt sie nicht einfach, was sie will? Oh ja, ich habe nur wenig Zeit und Geld .... usw.

3 Fragen zu Geschenken

Um Schenken aus dem Rahmen von Formalkat und Stress zu befreien, tritt zwei Entscheidungen:

Erstens: Du fühlst dich nicht mehr verpflichtet. Du schenkst, was du für richtig hältst. Vielleicht kannst du sogar vereinbaren, dass ihr euch nichts mehr schenkt, sondern schöne gemeinsame Stunden verbringt und stattdessen für eine gute Sache spendet, z.B. für ein Waisenheim.

Zweitens: Du erwartest keine bestimmte Reaktion vom Beschenkten, also z.B. Dankbarkeit, Lächeln oder gar Freudenstränge.

Dann frage dich, was für dich der Sinn des Schenkens ist.

- 1. Möchtest du deine Wertschätzung oder Liebe ausdrücken?
2. Möchtest du Beziehungen stärken?
3. Möchtest du Freude bereiten?

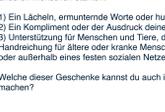
Ein Geschenk ist wie eine Brücke. Es verbindet zwei Herzen. unbekannt

3 Geschenke, die zu jeder (Jahres-) Zeit passen

Während ich schreibe, kommen mir 3 Geschenke in den Sinn, die die Verbundenheit zu anderen Menschen stärken:

- 1) Ein Lächeln, ermutigende Worte oder humorvolle Bemerkungen
2) Ein Kompliment oder der Ausdruck deiner Wertschätzung für deine Mitmenschen.
3) Unterstützung für Menschen und Tiere, die der Hilfe bedürfen. Sei es eine Handreichung für ältere oder kranke Menschen oder eine Spende für die, die in Not sind oder außerhalb eines festen sozialen Netzes leben.

Welche dieser Geschenke kannst du auch in der Zeit vor Weihnachten oder danach machen?



Was schenkst du dir?

Diese Frage ist ganz wichtig. Gerne vergessen wir uns selbst. Besonders dann, wenn uns wichtig ist, dass es den Anderen gut geht. Noch viel besser können wir für andere da sein, wenn wir uns selbst gut und voller Ressourcen fühlen.

Was das Schöne ist, wenn du dich selbst beschenkst: du weißt am besten, was du jetzt brauchst und kannst mit deinem Geschenk nicht daneben liegen.

Du darfst es dir gönnen.

Sei es Zeit für dich und deine Vorlieben, oder eine schöne Zeit mit den Menschen, die dir wichtig sind.

Wenn der letzte Satz für dich ansprechend klingt, habe ich noch einen Tipp für dich, was du dir von deinen Lieben wünschen kannst: einen Tag, an dem du bestimmst, was ihr unternimmt ... egal, was es ist. Sei gespannt auf die Reaktion.

2. Selbstreflexion: die 3 Geister der Weihnacht

Die Geschichte von Scrooge, dem Geizigen

Sicher kennst du die Geschichte vom reichen Scrooge, der sein Geld nicht teilen will, seine Mitmenschen nicht leiden kann und kein Mitleid mit denen hat, die in dieser Zeit leiden müssen.

Weihnachten als Zeit des Miteinanders und Fürsorge verachtet er, bis er von den 3 Geistern der Weihnacht besucht und schließlich geläutert wird.

Der Geist der vergangenen Weihnacht zeigt ihm, wie er sich durch seine Entscheidungen in der Vergangenheit zum verbitterten Mann entwickelt hat.

Der Geist der gegenwärtigen Weihnacht führt Scrooge durch Szenen der Verbundenheit unter Menschen, die er selbst durch sein Verhalten nicht hat.

Der Geist der zukünftigen Weihnacht lässt ihn in eine dunkle Zukunft blicken, die ihm bevorsteht, wenn er sein jetziges Verhalten weiter beibehält.

Es ist eine dunkle Geschichte, die erhellt wird von der Liebe von Menschen zueinander. Ihr Licht erreicht schließlich das Herz eines verbitterten Mannes und lässt es wieder leuchten.

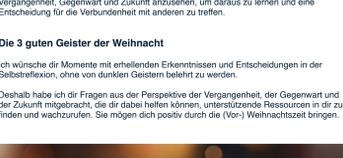
Scrooge wird in dieser Geschichte durch die Geister gezwungen, sich seine Lebenslinie in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft anzusehen, um daraus zu lernen und eine Entscheidung für die Verbundenheit mit anderen zu treffen.



Die 3 guten Geister der Weihnacht

Ich wünsche dir Momente mit erhellenden Erkenntnissen und Entscheidungen in der Selbstreflexion, ohne von dunklen Geistern belehrt zu werden.

Deshalb habe ich dir Fragen aus der Perspektive der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft mitgebracht, die dir dabei helfen können, unterstützende Ressourcen in dir zu finden und wachzurufen. Sie mögen dich positiv durch die (Vor-) Weihnachtszeit bringen.



Die 3 guten Geister der Weihnacht

▲ Vergangene Weihnacht:

Welche Erlebnisse und Entscheidungen aus der Vergangenheit haben dich zu dem Menschen gemacht, der du heute bist? Welche unterstützenden Ressourcen aus deinem zurückliegenden Lebenweg helfen dir in der Gegenwart?

Welche Entscheidungen hast du in der Vergangenheit getroffen, die dich heute durch hinderliche Gedanken und Gefühle einschränken? Wie hättest du dich anders entscheiden können? Eine Entscheidung ist veränderbar: warum nicht jetzt?

▲ Diesjährige Weihnacht:

Wie beeinflussen dein jetziges Denken und Verhalten deine Sicht auf die Welt und die Beziehungen zu anderen? Wenn es sich gut und angenehm anfühlt: bleib dabei. Wenn es mit hinderlichen Emotionen verbunden ist: Wie könntest du anders denken und handeln, damit die (Vor-)Weihnachtszeit eine (noch) angenehme Zeit für dich ist? Du hast eine Idee? Dann probier sie unbedingt aus.

▲ Zukünftige Weihnacht:

Wie erlebst dein zukünftiges Ich ein freudiges Weihnachten im nächsten Jahr, in 5 oder 10 Jahren? Welche Ressourcen helfen deinem Zukunfts-Ich geholfen, dass es eine gute Zeit ist? Wie kannst du sie bereits jetzt nutzen? Welche Entscheidung kannst du jetzt für dich treffen, um auf dem Pfad für deine beste vorstellbare Zukunft zu bleiben?

Zeit für Selbstreflexion - ein Geschenk von dir an dich

Lass mich gerne wissen, ob meine Fragen zur Selbstreflexion dir helfen. Die Fragen in den Ausgaben meines Newsletters sind ein Angebot. Sie sollen dir helfen, gewohnte Gedankenmuster zu verlassen und neue Einsichten zu erlangen.

Dir regelmäßig Zeit zu nehmen für Selbstreflexion ist ein Geschenk, das du dir selbst machen kannst. Es ermöglicht dir, deine Erlebnisse und deine Wünsche in einer ruhigen Minute mit Abstand zu betrachten. Durch deine Erkenntnisse kannst du deine Gedanken und dein Verhalten so anpassen, dass du ein noch besseres Er-Leben hast.

Vielleicht fährst du ja schon ein Tagebuch oder schreibst dir jeden Tag auf, wofür du dankbar bist. Wenn nicht, dann könnte ein Tagebuch etwas sein, das du dir zu Weihnachten wünschen oder selbst schenken kannst. Es gibt inzwischen einige und schöne Formate.

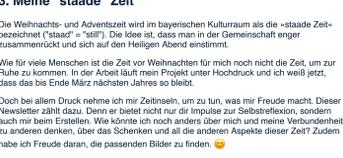
3. Meine "staade" Zeit

Die Weihnachts- und Adventszeit wird im bayerischen Kulturraum als die "staade Zeit" bezeichnet ("staad" = "stille"). Die Idee ist, dass man in der Gemeinschaft enger zusammenrückt und sich auf den Heiligen Abend einstimmt.

Wie für viele Menschen ist die Zeit vor Weihnachten für mich noch nicht die Zeit, um zur Ruhe zu kommen. In der Arbeit läuft mein Projekt unter Hochdruck und ich weiß jetzt, dass das bis Ende März nächsten Jahres so bleibt.

Doch bei allem Druck nehme ich mir Zeitinseln, um zu tun, was mir Freude macht. Dieser Newsletter zählt dazu. Denn er bietet nicht nur dir Impulse zur Selbstreflexion, sondern auch mir beim Erstellen. Wie könnte ich noch anders über mich und meine Verbundenheit zu anderen denken, über das Schenken und all die anderen Aspekte dieser Zeit? Zudem habe ich Freude daran, die passenden Bilder zu finden. 🍪

Wenn du diesen Newsletter liest, dann brennt die erste Kerze der Adventszeit ... oder vielleicht auch schon die nächste. In meiner Zeitinsel am 1. Advent steige ich mit einer lieben Freundin auf einen Berg, der Sonne entgegen. 🍪



Zum Schluss noch ein bisschen Konfetti zur Feier deiner Ressourcen.

Ich wünsche dir eine ressourcenreiche (Vor-) Weihnachtszeit! ▲, Momente der Beinnung und viele Gelegenheiten zum Lächeln. 🍪

Herzliche Grüße, Frank

Dein Feedback

Ich freue mich über dein Feedback zum Newsletter. Sind die Themen nützlich für dich? Hast du Wünsche/Schritte mit dem Feedback gerne an meine e-Mail: Adress.

Teilen und Anmelden

Wenn du findest, dass der Newsletter für jemand in deinem Netzwerk interessant ist, dann teile ihn gerne weiter.

Falls du diesen Newsletter von Jemandem erhalten hast, lade ich dich ein, dich über diesen Link anzumelden.



Wenn Sie diese E-Mail (an: frank@hp-lae-dich.de) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese hier kostenlos abbestellen.

Training - Coaching - Beratung
Jeweils am: Di, Do
82204 Garmisch
Deutschland
frankrauchcoaching@gmail.com