Copyright - Hinweis: Die Texte sind urheberrechtlich geschützt! © www.mensch-individuell.de - Deva Dagmar Keßlau - MENSCH individuell

Weihnachten ohne Stress?!

Vielleicht lesen Sie die Überschrift dieses Blog-Beitrages, tippen sich an die Stirn, verdrehen die Augen und murmeln:

"So ein Quatsch. Weihnachten ist immer Stress."

Vielleicht lesen Sie jedoch auch, schmunzeln und freuen sich, dass Sie genau das haben:

Ein friedvolles, schönes Weihnachtsfest.

Herzlichen Glückwunsch - bitte geben Sie Ihr Wissen weiter.
Da dies jedoch ein Blog-Beitrag zum Thema Stress ist, schreibe ich derweil noch ein wenig weiter.

Für viele Menschen ist Weihnachten, die Weihnachtszeit leider auch und immer wieder neu stressig.

In einer Zeit des Jahres, wo unser Körper auf

- Rückzug,
- Erholung,
- zur Ruhe kommen

programmiert ist, wo die Tage kurz und die Nächte lang sind, wachsen Erwartungen und Ansprüche aus uns heraus.
Wir flitzen durch die Stadt oder das Internet, um die Geschenke zusammenzusuchen, grübeln über das Festtagsmahl, die richtige Musik, die Gäste und wie das alles in diesem Jahr gelingen kann. Beten innerlich, dass es in diesem Jahr mal keinen Ärger und keinen Streit gibt, dass niemand enttäuscht ist oder sich zurückgesetzt fühlt.

Weihnachten hat also oftmals auch viel mit Druck zu tun.

Wie geht dann also Weihnachten ohne Stress? Geht das überhaupt?

- Ich kenne Menschen, die grundsätzlich zu Weihnachten verreisen.
  Ein paar Tage vor dem Fest sitzen sie im Flieger, in Bahn oder Auto und huschen auf und davon.
- Andere haben schon Wochen vor dem Fest umfangreiche Listen erstellt, tackten alles durch, jedes Geschenk, jeder Tag, jeder Gast, jede Minute ist verplant - nichts darf schiefgehen. Totale Kontrolle über das Fest der Feste.
- Und dann gibt es noch die, die "alles" mit stoischer Gelassenheit über sich ergehen lassen.

Wer von diesen hat nun wenig oder keinen Stress?

Das lässt sich "von außen" schlicht nicht beantworten.

- Die, die jedes Jahr abhauen ("fliehen"), schlagen sich manches Mal mit ihrem schlechten Gewissen herum.

- Die, die alles durchtackten ("kämpfen"), können sich damit durchaus wohlfühlen, bis ... etwas schiefgeht.

- Und die, die alles über sich ergehen lassen ("regungslos"), fragen sich, warum sie sich das jedes Jahr wieder antun.

Erkennen Sie was?

Das ist eine Form des Flucht- und Kampf-Mechanismus.

Dieser Mechanismus gehört zu unseren möglichen Reaktionen auf Stress und Gefahr.
Wir fliehen, wir kämpfen und - ergänzt aus dem Tierreich - wir erstarren, stellen uns "tot". Das letzte ist natürlich nur bildhaft gemeint.

Infos Stress

Was ist denn jetzt die Schlußfolgerung?
Egal, was wir zu Weihnachten machen, wir haben ... immer ... Stress?
Meine Schlußfolgerung ist eine andere:

Unsere innere Haltung entscheidet.

- wenn ich auf Reisen gehe und mich damit wohlfühle, ist es wunderbar, unterwegs zu sein.
- Wenn ich alles plane und es mir auch dann gutgeht, wenn es mal anders kommt, als geplant, ist alles gut.
- Wenn ich "alles" an mir vorbeiziehen lasse und darunter nicht leide - warum nicht so Weihnachten erleben?

Es gibt also kein "richtig" und "falsch", ja, vermutlich nicht mal "die objektive Mitte".

Es gibt jedoch die eigene Mitte, das eigene Erleben und auch den eigenen Mut.

Sie haben Fragen zum Thema Stress?

Reden wir doch darüber im unverbindlichen, telefonischen,

kostenfreien Kennenlerngespräch.

Online-Buchung Kennenlerngespräch

Weitere Infos Stress

"Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund
Heilpraktikerin | Mediale Mentorin
mensch-individuell.de
Impressum
Datenschutzerklärung
Wichtiger Hinweis:
Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.