

Workbook für ein gechilltes Weihnachten

VON MADELEINE HAMPEL





Durchatmen: Weihnachten kommt so oder so

Jedes Jahr Weihnachten. Jedes Jahr Plätzchen, Deko, Weihnachtsfeiern, Geschenke, Erwartungen, Ansprüche, Rituale, Tannenbäume, Braten... Puh! Atme mal durch. Ja. Jedes Jahr Weihnachten. Aber ganz ehrlich: Wir müssen es nicht jedes Jahr gleich feiern. Wir können es auch mal anders machen. Es ist das Fest der Ruhe, Stille und Besinnlichkeit. Und das darfst Du ernst nehmen. Leichter gesagt als getan - gerade mit Kindern.

Ich habe ein par Schritte für Dich zusammengefasst, die dabei helfen können, Dein perfektes Weihnachten zu feiern.

Und dabei meine ich nicht DAS perfekte Weihnachten zu feiern. Sondern Dein Weihnachten. Das Deiner Familie. Euer Fest!

Deine Erwartungen

Was erwartest Du eigentlich? Müssen die Kinder "brav" sein, muss die Deko perfekt sein, müssen es wirklich 10 verschiedene Plätzchen sein, Vorspeise, Hauptgang und Nachtisch? Mit der folgenden Fragen kannst Du besser erkennen, welche Erwartungen Du an Dein Weihnachten hast, die einem frohen Fest vielleicht im Weg stehen. Spreche auch mit allen, die an Deinem Weihnachtsfest beteiligt sind. Notiere die Antworten:

- Welche Erwartung hast Du an Dein Weihnachtsfest?
- Welche Erwartungen hast Du an Dich?
- Welche Erwartungen hast Du an Dein Kind/ Deine Kinder?
- Welche Erwartung hast Du an Deine Partnerin/ Deinen Partner?
- Welche Erwartungen hast Du an Deine Eltern?
- Welche Erwartungen hast Du an _____?





Was wäre wenn...

Gehe in die Tiefe

Schaue Dir mal Deine "wichtigsten" Erwartungen genauer an.
Notiere Dir auch hier Deine Antworten und Erkenntnisse:

Welche „**Wenn - danns**“ gibt es zu deinen
„wichtigsten“ Erwartungen?

Zum Beispiel: Wenn meine Kinder beim Essen besonders brav
sind, dann sind Oma und Opa nicht genervt und es wird ein
schönes Fest für alle.

Frage Dich nun:

- Sind die Erwartungen realistisch?
- Erwarte ich nicht zu viel von mir oder meinen Kindern?
- Gibt es eine Möglichkeit ein für mich schönes Weihnachtsfest zu feiern, ohne dass alle Erwartungen erfüllt werden müssen?
- Habe ich überhaupt die gleichen Erwartungen wie die anderen?

Make it work for you

MeTime. Wirklich!!



Ja, ich weiß. Wann denn? Wie denn? Wo denn?

Du weißt doch, was passiert, wenn Deine Kinder hungrig oder müde sind, richtig? Sie werden unausstehlich. Und das passiert mit Dir auch, nur dass es sich vermutlich anders äußert. Du schmeißt Dich an der Supermarktkasse nicht auf den Boden und schreist und bekommst auch keinen Heulanfall, weil Du Dir die Schuhe selbst anziehen sollst.

Es ist trotzdem wichtig, dass Du auch an Dich denkst. Trage Dir jetzt sofort einen Termin im Kalender ein. Für Dich! Am besten einmal in der Woche. Dann fotografiere den Termin und schicke ihn mir. Mach ein Commitment mit Dir selbst. Tu es einfach!



Idee bei wenig Zeit für zwischendurch:

1-Minute-Meditation. Atme ein und denke: Ich. Atme aus und denke: leuchte. Ich leuchte!

Wenn es Dir schwer fällt, Dich zu fokussieren denke: Diese Minute gehört mir, sie ist ein Geschenk an mich selbst!



Schraub die Ansprüche runter.

4 Schritte dafür!

Höre auf Dich mit anderen Müttern zu vergleichen. Vielleicht haben sie eine schönere Deko. Na und? Vielleicht jammert Dein Kind Dich voll, weil ein anderes Kind "tollere" Plätzchen dabei hat. Ihr habt auch schöne Sachen und Momente, die die anderen nicht haben, wetten? Darum geht es aber gar nicht. Es geht darum, die Zeit zusammen und glücklich zu verbringen. Nicht im Stress am Glitzerstaub und Zuckerguss ersticken.

Macht weniger. Weniger ist mehr. Ehrlich. Deinen Kindern tut das in dieser aufregenden Zeit auch gut. Bleibt zuhause, lest Weihnachtsbücher, schaut einen schönen Film. Das reicht. Und auch an Heilig Abend: Lieber Zeit zusammen als in der Küche am Herd!

Sag Nein. Nein zum X-ten Weihnachtsmarkt. Nein zur hundertsten Verpflichtung. Nein zur DIY-Schlacht. Du musst nicht überall einspringen.

Digital Detox. Macht das Handy aus. Geht spazieren. Alle!

Rituale für ein entspannteres Weihnachten

**Ich habe Dir hier ein paar Rituale aufgelistet, die ich gerne mag.
Ergänze sie gerne, schicke es mir und such Dir aus, was Dir gefällt.**

- Packe eine Tasche mit Weihnachtsbüchern zusammen und lasse Deine Kinder darin stöbern. Lese ihnen daraus vor!
- Zündet eine Kerze an, beobachtet sie eine Minute still und erzählt Euch dann gegenseitig, für was Ihr dankbar seid.
- Macht einen Spaziergang wenn es dunkel wird und zählt die Weihnachtslichtlein.
- Schaut einen schönen Weihnachtsfilm zusammen
- Spende etwas
- Macht eine Plätzchen-Pause mit einer schönen Tasse Tee
- Redet mit Eurem Partner/ Eurer Partnerin über Euer Weihnachten in Eurer Kindheit. Was habt Ihr geliebt?



Macht es Euch gemütlich!

Ich hoffe, Ihr fühlt Euch nun ermutigt, Euer Fest zu feiern.
Erzählt mir doch, wie das aussieht, damit ich es mit
anderen Müttern und Eltern dort draußen teilen kann.

Melde Dich in meinem Newsletter an, damit Du die Tipps
der anderen nicht verpasst:

[https://www.coach-madeleine.de/ueber-
mich/newsletter/](https://www.coach-madeleine.de/ueber-mich/newsletter/)

Oder folge mir auf Instagram:

https://www.instagram.com/coach_madeleine/

