

Weihnachtsstress: Entspannt durch die Adventszeit

14.11.2022, 10:31 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Medical Mirror*

Presseagentur: *Pressebüro Gesundheit und Medizin*



Stresscoach und Autorin Stella Cornelius-Koch

Von wegen besinnlich: Für die meisten Menschen sind in den Wochen von Weihnachten Stress und Hektik an der Tagesordnung: Auf dem Schreibtisch türmt sich die Arbeit und es stehen Überstunden an. Zusätzlich wollen Geschenke besorgt, mit den Kindern gebastelt, Plätzchen gebacken und Weihnachtsfeiern absolviert werden. „Tatsächlich kommt man nicht um jede Aufgabe herum. Doch es gibt zahlreiche Möglichkeiten, um entspannter durch die Adventszeit zu kommen“, sagt Stresscoach und Buchautorin („Entspannt besser leben“, „Gelassenheit kann man lernen“) Stella Cornelius-Koch. Nachfolgend 24 wirksame Strategien für eine stressfreie Vorweihnachtszeit:

1. **Eine Massage gönnen:** Bei Stress und Hektik verspannt die Muskulatur. Oft sind schmerzhaftes Nacken- und Schulterverspannungen die Folge. Stundenlange Schreibtisch- oder Computerarbeit tut ihr Übriges. Bitten Sie Ihre/n Partner/in um eine kleine Massage. Alternative: verspannte Muskeln selbst mit einer Massage- oder Faszienrolle bearbeiten.
2. **“Danke” sagen:** Egal, ob am Telefon, an der Supermarktkasse oder am Schalter einer Behörde: Sagen Sie heute mal bewusst und herzlich „Danke“, wenn sich die Gelegenheit dazu bietet. Sie werden überrascht sein, wie selbst

Fremde positiv darauf reagieren, wenn ein Dankeschön von Herzen kommt.

3. **Sich belohnen:** Sie leisten in Beruf, Haushalt und Familie hervorragende Arbeit. Also gönnen Sie sich ruhig mal eine Belohnung – eine CD, eine Theaterkarte oder setzen Sie sich gemütlich in ein Café. Genießen Sie diese Auszeit ganz bewusst.
4. **Frische Luft tanken:** Das Luft vertreibt Müdigkeit und stärkt Ihr Immunsystem. Zudem lassen einen regelmäßige Aufenthalte im Freien im wahrsten Sinne des Wortes wieder frei durchatmen. Tipp für Vielbeschäftigte: Legen Sie Termine so, dass dazwischen noch etwas Zeit bleibt, um einen kleinen Spaziergang zu machen.
5. **Der Tag fängt gut an:** Verhindert morgendliche Hektik: Legen Sie sich am Abend vorher alles zurecht, was Sie am nächsten Tag benötigen. Auch wenn's schwerfällt: Stellen Sie Ihren Wecker ein paar Minuten früher als gewohnt. Genießen Sie die morgendliche Dusche. Bereiten Sie sich ein schönes Frühstück zu.
6. **Anderen Gutes tun:** Heute ist Nikolaus. Der heilige Nikolaus war ein Nothelfer und Schutzpatron. Machen Sie es ihm (im Kleinen) nach, indem Sie heute anderen Menschen helfen – und sei es, dass Sie jemanden nur die Tür aufhalten. Damit tun Sie auch etwas für sich, denn helfen macht nachweislich glücklich.
7. **Schlechte Laune vertreiben:** Hierfür gibt es mehrere Möglichkeiten: 1. Hören Sie Ihre Lieblings-Musik und singen Sie laut mit. 2. Sehen Sie sich ein witziges Video an. 2. Ziehen Sie 60 Sekunden lang bewusst die Mundwinkel nach oben, um Ihre Lachmuskeln zu stimulieren.
8. **Sport treiben:** Sport wirkt super gegen Stress. Tipp: Wählen Sie Sportarten, die Sie direkt vor Ihrer Haustür starten können (z. B. Joggen, Walken, Rad fahren). Oder: Strampeln Sie abends ein paar Minuten auf dem Heimtrainer. Studien haben gezeigt, dass auch ein „Mini-Training“ von 10 bis 20 Minuten mehrmals pro Woche etwas bringt.
9. **Den Stress wegbaden:** Wenn Ihnen alles über den Kopf zu wachsen scheint oder Sie abends nicht richtig abschalten können, wirkt ein Lavendel-Orangen-Bad entspannend. Hierzu jeweils zehn Tropfen reines ätherisches Orangen- und Lavendelöl mit etwas Sahne verrühren und ins Badewasser geben. 15-20 Minuten bei 36 bis 38 Grad Celsius darin baden.
10. **Einfach backen:** Backen macht Spaß. Doch das kann ganz schön zeitaufwändig sein. Daher: Sparen Sie sich komplizierte Rezepte. Kinder sind oft schon damit zufrieden, einfache Plätzchen auszustecken. Für ganz Eilige gibt es fertige Teige im Kühlregal, die man nur noch ausrollen und backen muss.
11. **Sinne einschalten.** In stressigen Zeiten haben wir oft einen regelrechten Scheuklappen-Blick. Schalten Sie Ihre Sinne ein: Nehmen Sie morgens den Sonnenaufgang bewusst wahr. Erfreuen Sie sich abends an den weihnachtlich beleuchteten Häusern. Schnuppern Sie weihnachtliche Düfte von Tannen oder Zimtsternen. Spüren Sie die Wärme einer heißen Tasse Schokolade.
12. **Weihnachtsgeschenke ohne Stress:** Noch ist Zeit, alles zu besorgen. Machen Sie eine Liste. Wann immer Ihnen etwas einfällt: Schreiben Sie es auf. Oft lässt sich der Geschenke-Kauf durch den Besuch eines Einkaufszentrums bündeln. Warum nicht den Kalender gleich mehreren Personen schenken? Eine stressfreie Alternative sind Gutscheine.
13. **Es atmet mich:** Stress macht uns oft regelrecht atemlos. Mit bewusster Atmung kann man gegensteuern: Hinstellen oder aufrecht hinsetzen, Füße etwa hüftbreit auseinander. Legen Sie nun Ihre Handinnenflächen auf Ihre Körpermitte. Sammeln Sie sich, indem Sie den Atem kommen und gehen lassen. Spüren Sie, wie Sie nach und nach ruhiger werden.
14. **Ich bin offline:** Umfragen zeigen, dass Arbeitnehmer vor allem die ständige Erreichbarkeit belastet. Schaffen Sie sich daher nach Feierabend und am Wochenende kleine Ruheinseln: Lassen Sie Smartphone, Tablet und Fernseher aus, und schalten Sie den Anrufbeantworter ein. Wem das schwerfällt: Gehen Sie in die Natur. Schon ein kurzer Spaziergang kann helfen, wieder zu sich selbst zu finden.
15. **Energieräuber meiden:** Es gibt Menschen, die nur jammern und klagen. Achten Sie darauf, zu „Energievampiren“ emotional Abstand zu halten. Falls Sie vom Negativ-Denken bereits angesteckt wurden: Sagen Sie leise, aber bestimmt „Stopp“, und denken Sie an etwas Schönes.
16. **Heute schon gelacht?** Traurig, aber wahr: Während Kinder etwa 400-mal am Tag lachen, kommen wir Erwachsenen gerade auf 17-mal. Dabei ist es ein tolles Mittel, um zu entspannen. Suchen Sie sich heute bewusst etwas, dass Sie zum Lachen bringt.
17. **Klopfen für den Energieschub:** Klopfen auf den Thymuspunkt bringt einen schnellen Energieschub: Hierzu die Fingerspitzen auf etwa vier Fingerbreit unterhalb der Halskuhle in die Mitte des Brustkorbs legen. Nun eine Minute lang auf diese Stelle klopfen, dabei ruhig ein- und ausatmen.
18. **Improvisieren:** Auch Perfektionisten vergessen mal etwas. In diesem Fall hilft Improvisieren: Für das

Eselskostüm im Krippenspiel können Sie einfach ein paar Papp-Ohren und einen Schweif aus Wollresten basteln. Geschenke lassen sich statt in Geschenkpapier auch in einfaches Packpapier wickeln, das mit weihnachtlichen Motiven bemalt wird.

19. **Schnuppern Sie mal:** An stressigen Bürotagen sollten Sie ein Fläschchen ätherisches Öl in der Schublade haben. So wirkt beispielsweise Rose beruhigend, Zitrone anregend und erfrischend. Bei Bedarf ein paar Tropfen mit Wasser in einer Duftlampe verdampfen lassen oder am Fläschchen schnuppern.
20. **Denken Sie positiv:** Wenn der Kollege oder die Schwiegermutter Sie auf die Palme bringen: Geben Sie sich 30 Sekunden, um die Dinge aufzulisten, die die Person in der Vergangenheit für Sie getan hat. Das lenkt Ihren Fokus weg von dem Negativen.
21. **Heißhunger natürlich stillen:** Ein Frühstück mit Kohlenhydraten und Eiweiß (z. B. Vollkornbrot mit Milch) kann Heißhungerattacken verhindern. Essen Sie drei bis fünf Mahlzeiten am Tag. Und: Gönnen Sie sich ruhig ein oder zwei Stückchen Schokolade. Wenn Sie sich den süßen Schmelz verbieten, wird das Verlangen danach nur umso größer.
22. **Sagen Sie mal „Nein“:** Niemand hat etwas davon, wenn Sie an Heiligabend völlig erschöpft unterm Weihnachtsbaum liegen. Trauen Sie sich, mal „Nein“ zu sagen, delegieren Sie Aufgaben und überlegen Sie: Welche Termine sind verzichtbar? Welche lassen sich problemlos aufs neue Jahr verschieben?
23. **Lavendel für starke Nerven:** Bei Nervosität, Unruhe und Erschöpfung täglich 2-3 Tassen Lavendeltee trinken. Hierfür 1 TL getrocknete Lavendelblüten mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, 5 Minuten ziehen lassen und abseihen. Bei Schlafstörungen ein Säckchen mit Lavendelblüten neben das Kopfkissen legen.
24. **Ganz im Hier und Jetzt sein:** Heute ist Heiligabend. Damit es ein schönes Fest ohne Frust und Ärger wird: Verabschieden Sie sich von sämtlichen Vorstellungen und Erwartungen. Genießen Sie die Zeit mit Menschen, die Ihnen nahe stehen.

Portrait

Über den Verlag:

Der Verlag ist nach der Verlegerin Dr. Beate Forsbach benannt, die ihrer Edition Forsbach als Autorin und Programmchefin das Gesicht gibt. Sie hat den Verlag im Jahr 2011 gegründet, nachdem sie zahlreiche Bücher, Buchbeiträge und Fachartikel in verschiedenen Verlagen publiziert hatte. Unter dem Motto „Bücher mit Herz“ veröffentlicht die Edition Forsbach Literatur über Lebenskunst, Coaching, Gesundheit, Musik, Schreiben & Veröffentlichen. Dabei geht es vor allem darum, positive Gedanken für ein positives Leben zu verbreiten, mit denen wir das Leben für die Leser etwas besser machen möchten.

Über die Autorin:

Stella Cornelius-Koch, Jahrgang 1967, ist Medizijnournalistin, Autorin und Inhaberin des Medical Mirror – Pressebüro Gesundheit und Medizin. Zu ihren Spezialgebieten gehört das Thema Stressbewältigung. Auf ihrem Blog www.stressabbauen-blog.de schreibt sie regelmäßig darüber, wie man entspannt besser lebt. Seitdem hat sie zahlreiche Beiträge zum Thema veröffentlicht. Als zertifizierter Stress- und Mentalcoach bietet sie Coachings, Workshops, Seminare und Entspannungskurse an.

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1236966/Weihnachtsstress-Entspannt-durch-die-Adventszeit.html>