

Stressfrei durch die Adventszeit

18.11.2011, 11:48 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Medical Mirror*

Wichtig sind vor allem eine gute Planung und die richtigen Prioritäten. Was sonst noch hilft, entspannter durch die Adventszeit zu kommen

Von wegen besinnliche Adventszeit: 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 Möglichkeiten, um entspannter durch die Adventszeit zu kommen. Nachfolgend einige wirksame Strategien:

Bewusstsein schaffen: Wer immer wieder in die Stressfalle gerät, sollte sich zunächst fragen: Was hat mich in den letzten Jahren besonders gestresst? Allein schon das Bewusstsein dafür hilft, es in diesem Jahr besser zu machen.

Planung ist (fast) alles: Weniger Stress haben Sie, wenn sie frühzeitig mit den Weihnachtsvorbereitungen beginnen. Damit Sie den Geschenkekauf nicht immer weiter vor sich herschieben: Legen Sie einen Termin dafür fest, und tragen Sie diesen im Kalender ein.

Prioritäten setzen: Entscheiden Sie sich bewusst dafür, was Ihrer Meinung nach wichtig ist und legen Sie für die einzelnen Punkte die Prioritäten von 1-3 fest. Arbeiten Sie konsequent zunächst nur die Punkte mit der Priorität 1 ab. Ist noch Zeit, können Sie sich die nächste Kategorie vornehmen.

Ansprüche überdenken: Die eigenen hohen Erwartungen verursachen oftmals den meisten Stress. Keiner wird es Ihnen übel nehmen, wenn Sie aus Zeitnot zum Advents-Kaffee statt einer selbstgebackenen Torte Kuchen vom Bäcker oder aus dem Supermarkt servieren.

Termine reduzieren: Müssen Sie wirklich die x-te Weihnachtsfeier mitmachen oder jetzt alle Freunde und Familienmitglieder besuchen? Oft ist es viel entspannender, sich im neuen Jahr zu treffen.

Aufgaben delegieren: Bleibt die ganze Arbeit immer an Ihnen hängen? Spannen Sie Ihre Familie mit ein. So können auch Kinder mithelfen, das Haus festlich zu dekorieren. Bitten Sie Ihre Gäste, statt eines Geschenks einen Salat oder ein Dessert mitzubringen.

Zeit schenken: Selbst „kurz vor knapp“ können Sie noch Gutscheine zaubern, etwa für einen Theaterabend, einen Restaurant-Besuch oder einen Wochenendtrip. Die meisten Menschen freuen sich über geschenkte Zeit sogar mehr als über Materielles.

Für Entspannung sorgen: Vergessen Sie nicht, auch in der Weihnachtshektik Zeit für sich einzuplanen. So kriegen Sie den Kopf wieder frei, um Ihre Aufgaben zu meistern. Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation machen geduldiger und senken die Stressreaktion. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson lässt sich auch unterwegs einfach anwenden.

Genießen nicht vergessen: Wenn Sie all Ihre Sinne einsetzen, trägt das zur Entspannung bei. Genießen Sie den Duft von gebrannten Mandeln oder Anis-Bonbons auf dem Weihnachtsmarkt. Oder machen Sie einen abendlichen Spaziergang durch die festlich beleuchteten Straßen. Gönnen Sie sich anschließend eine heiße Tasse Schokolade.

>> Diesen Text sowie zahlreiche weitere aktuelle und interessante Gesundheitsthemen finden Sie in der neuen Ausgabe des medizinischen Presse- und Informationsdienstes "Medical Mirror".

Portrait

Hintergrund: Der „Medical Mirror“ wird seit 1999 von der Medizin-Journalistin Stella Cornelius-Koch herausgegeben, die zugleich leitende Redakteurin ist. Der Presse- und Informationsdienst zeichnet sich vor allem durch seine allgemein verständliche, aber seriöse Darstellung bei gleichzeitig hohem Service-Nutzen der behandelten Themen aus. Das Spektrum ist bewusst weit gefasst und reicht (neben zahlreichen aktuellen News zu verschiedenen Gesundheitsthemen) von praktischen Gesundheitstipps, Vorbeugung, Forschung, Pharmakologie und neuen Therapien bis hin zu alternativen Heilmethoden, Naturheilkunde, Fitness, Wellness, Beauty, Psychologie und Ernährung. Regelmäßig bietet der „Medical Mirror“ auch umfangreichere Themen-Specials an.

News-ID: 588385 • Views: 1386 (Stand: 01.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/588385/Stressfrei-durch-die-Adventszeit.html>