

Anti-Stress-Adventskalender

22.11.2017, 12:04 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Personalentwicklung3000*

Die Zeit vor Weihnachten bietet unzählige Stressklippen. Berufliche und private Dead-Lines jagen sich. Wer es an den Feiertagen gemütlich haben will, muss sich kräftig ins Zeug legen. Damit man sich dabei nicht wie ein Rentier vorkommt, gibt es ab dem ersten Dezember auf der Seite www.personalentwicklung3000.de den beliebten Anti-Stress-Adventskalender. 24 knackige Tipps für Stressprävention und Entspannung. Zur Vorfreude bietet Dipl.-Psych. Thomas Lang ein kleines Schmankerl.

Geld ist für viele Menschen ein Stressor. Genauer gesagt, zu wenig Geld. Gerade wenn es auf Feier- oder auch Urlaubstage zugeht, kann dies ein Belastungsfaktor werden. Die Lösung vieler Menschen besteht nun darin, Geld und Rechnungen zu horten wie das arbeitssame Eichhörnchen, das für den kalten Winter Vorräte anlegen will.

Doch das ist mitnichten eine Gute Strategie, um im Gleichgewicht zu bleiben und Energie aufzubauen. Die Psychologie des Wohlbefindens und Experten auf dem Gebiet des gesunden Umgangs mit Vermögen raten im Gegenteil: Bezahlen Sie Rechnungen gleich und kaufen Sie Geschenke früh. Für andere und für sich. Der erste vorweihnachtliche Anti-Stresstipp lautet also: Überwinden Sie sich jetzt.

Am besten man hört gleich auf mit der Rechnungs-Aufschieberitis und zahlt alle anfallenden Rechnungen sofort. Was man nicht macht, beschäftigt einen bewusst und unbewusst. Man nimmt es mit in die Nacht und ruiniert sich die Erholung. Machen Sie aus ihren Rechnungen eine „geschlossene“ Gestalt, wie die Gestaltpsychologen sagen würden. Wenn man bezahlt, schließt man das Kapitel. Danach fühlt man sich leichter, sicherer und entspannter. Skeptiker probieren es am besten aus. Machen, nicht Denken, wie Richard Wiseman, Experte für Glücksmanagement, sagen würde.

Das gleiche gilt natürlich für Geschenke. Am besten man kauft frühzeitig und nach dem Bauchgefühl. Denn so bekommt man den Kopf frei, die Vorweihnachtszeit zu genießen und sich selbst auf das Geschenk eines stressfreieren Lebens zu freuen.

Fortsetzung folgt am 1. Dezember auf www.personalentwicklung3000.de und zwar täglich.

Portrait

Personalentwicklung3000 vereint Experten aus verschiedenen Disziplinen für moderne Personalentwicklung state of the art. Von Personalauswahl über Training und Coaching bis hin zu Maßnahmen der Mitarbeiterbindung reicht das Spektrum moderner HR Arbeit. Das Gesundheitsmanagement als langfristige Investition in Mitarbeiterzufriedenheit gewinnt immer mehr an Bedeutung.

News-ID: 981321 • Views: 390 (Stand: 16.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/981321/Anti-Stress-Adventskalender.html>