

Die Weihnachts-Anti-Stress-Liste



Foto: Dr. E. Teutsch - 05423 b

Notieren Sie die 10 Dinge, die Ihnen jetzt vor Weihnachten am meisten zu schaffen machen. Dinge, von denen Sie sagen: „Ich muss es erledigen aber o Gott, wie soll ich das nur schaffen!“ So, und wenn Sie Ihre 10 schlimmsten Weihnachtsstressoren beisammen haben, schreiben Sie daneben hin, was Sie tun können, um sie locker und mit Freude abhaken zu können. Wenn auf der linken Seite zum Beispiel steht: „Geschenk für meinen Partner kaufen“, dann überlegen Sie: muss das wirklich VOR Weihnachten sein, wenn eh alles so teuer ist, die Straßen in der Stadt verstopft sind und die Bedienung im den Geschäften keine Zeit hat? Wäre da ein Gutschein nicht die bessere Idee? Für einen gemeinsamen Einkaufsbummel nach Weihnachten, dann wenn der Kaufrausch vorbei ist, vielleicht noch mit einem Kaffeegutschein dazu? Oder: „Tante im Altersheim besuchen“. Bekommt die Tante nicht ohnehin nur zu Weihnachten Besuch und dann mehr als Sie will. Wie wäre es, einen fixen Besuch im Jänner einzuplanen und Ihr das zu Weihnachten mit einer Grußkarte mitzuteilen?

Die 10 schlimmsten Weihnachtsstressoren

Die 10 lockeren Alternativen

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/
 Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Jahresgruppen
 „Freitagsrunde“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/
 und „Veränderung“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/