

Fünf Tipps für eine stressfreie Adventszeit

So bleibt Zeit für den Zauber von Weihnachten

Eigentlich sollte die Vorweihnachtszeit eine besinnliche Zeit sein und Freude bereiten. Doch bei vielen Menschen bedeutet sie vor allem eines: Stress. Sie reiben sich zwischen eigenen Ansprüchen, Erwartungen von anderen und Terminen auf. Damit Zeit für Weihnachtsstimmung und das Wesentliche bleibt, hat die Debeka, eine der größten Versicherungsgruppen und Bausparkassen in Deutschland, einige Tipps.

Frühzeitig planen

Wer sich schon vor dem ersten Advent Zeit für einen Plan nimmt, reduziert einige Stressfaktoren und stellt sicher, dass nichts vergessen wird. Eine Liste von Aufgaben, Aktivitäten und Terminen hilft, den Überblick zu behalten. Tipp: zeitig aufschreiben, wer welches Geschenk erhalten soll. Denn je früher die Geschenke gekauft und verpackt sind, desto mehr Zeit bleibt für andere Dinge. Die ganz frühen „Wichtel“ vermeiden so sogar den Einkaufstrubel.

Prioritäten setzen

Was ist mir persönlich wichtig in der Adventszeit? Zeit mit Familie und Freunden? Bestimmte Traditionen pflegen? Die Weihnachtsdekoration? Die typischen saisonalen Events, wie Adventskonzert, Krippenspiel, Lichterfest? Was individuell wichtig ist, kommt ganz oben auf die Liste. Und zwar nicht nur die „Pflichten“, sondern auch die schönen Dinge. Was zwar nett wäre, aber nicht unbedingt nötig ist, wird am Ende eingetragen. Falls die Zeit zu knapp wird, kann es wegfallen. Übrigens: Manchmal darf man auch „Nein“ sagen, wenn etwas zu viel wird.

Ihre Ansprechpartner:

Dr. Gerd Benner

Leiter

Unternehmenskommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 00

Christian Arns

Abteilungsleiter

Konzernkommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 22

E-Mail presse@debeka.de

19. November 2024

Realistische Erwartungen

Dass mit dem ersten Advent kein Schalter für Weihnachtsstimmung umgelegt wird und Schnee vom Himmel rieselt, ist klar. Realistisch bleiben, heißt die Devise. Der Adventskalender muss eigenhändig gebastelt sein, der Adventskranz selbst gewickelt, die Plätzchen hausgemacht? Wer sich dadurch gestresst fühlt, sollte die eigenen Ansprüche überdenken. Es muss nicht alles perfekt sein. Und Pläne können geändert werden.

Minimalismus

Weniger ist oft mehr: ob bei Deko, Terminen, Geschenken oder Plätzchen. Das hilft, den Fokus auf das Wesentliche zu lenken, was persönlich wichtig ist in dieser Zeit. Wer vom Geschenkekaufen zum Treffen auf dem Weihnachtsmarkt und dann noch zur Adventsfeier des Vereins hetzt, sucht die Weihnachtsstimmung oft vergeblich.

Zeit für sich selbst

Zwischen Grinch und Weihnachtsengel liegt oft nur ein entscheidender Unterschied: Zeit für Erholung. Kleine Auszeiten wirken oft Wunder. Was persönlich gut tut, ist sehr individuell: ein Spaziergang, ein gutes Buch, ein heißes Bad... Entspannt lässt sich die Adventszeit besser genießen.

Bildunterzeile: Kleine Auszeiten im Adventstrubel erhöhen die Chancen, dass besinnliche Weihnachtsstimmung aufkommt. Foto: Debeka/AdobeStock