

Neues aus der Mediathek

Teil 35: Stressfrei durch die Weihnachtszeit

Nachfolgender Newsletter ist mit einem „Augenzwinkern“ zu verstehen.



Gerade vor Weihnachten häufen sich noch Prüfungen an der Schule, dazu kommt der Geschenkestress und der Druck es allen in der Adventszeit recht zu machen. Kein Wunder, dass man an den Feiertagen nicht in Weihnachtsstimmung ist oder im schlimmsten Fall, gleich krank niederliegt.

Wir geben Ihnen Tipps, um auch diese Zeit gut zu überstehen:

Nehmen Sie sich zuerst diesen Rat zu Herzen:

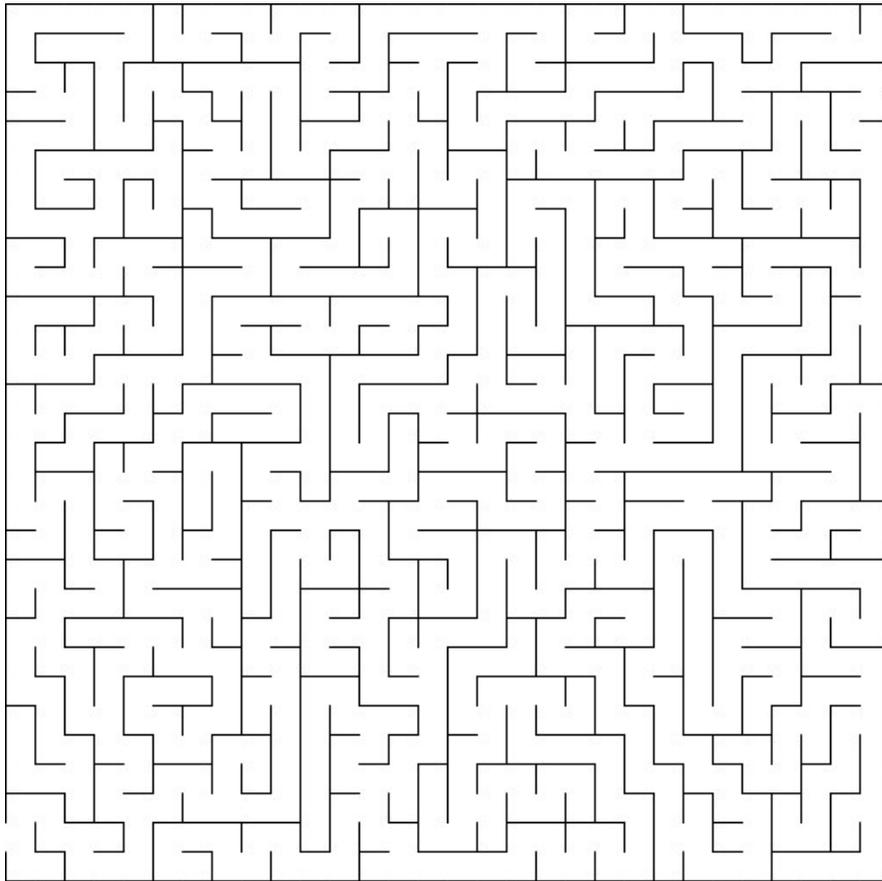
„Perfekt-idyllische Weihnachten gibt es einfach nicht“, sagt Psychologe Fritz Propach, Vorsitzender des Vereins Pro Psychotherapie. (Gruler, 2008).

1. Besorgen Sie sich eine Schaufel und begraben Ihre falschen Hoffnungen.
2. Den Ablauf am Weihnachtsabend vorab besprechen. (Pläne sind dazu da, um geändert zu werden.)
3. Prioritäten setzen. (Was ist wichtiger das Glück Ihrer Kinder oder das Ihrer Schwiegermutter?)
4. Die Geschenkekut stoppen (Weniger ist manchmal mehr!)
5. Früher beschenken (Vor allem in Familien mit kleinen Kindern.)
6. Aufgaben delegieren. (Mann und Kinder können gerne mithelfen.)
7. Abschied von der Perfektion nehmen (Bunt ist es doch eh lustiger.)
8. Pausen einplanen. (Niemand rennt gerne von einem Termin zum nächsten.)
9. Kritische Themen ausklammern. (Oder statt Familie, einfach auch mal Freunde einladen.)

10. Ein weiterer Tipp aus der Mediathek: Einfach mal ein gutes Buch lesen!

Die Mediathek wünscht ein schönes und besinnliches Weihnachtsfest!

Nachfolgend etwas zum Knobeln für euch.



Lösung zum Newsletter „Teil 34: Memotechniken“

KG TIREMFÄE IHK M E R K F Ä H I G K E I T
11 6

LSREKCBESÜE E S E L S B R Ü C K E
1 9 10

NRYAOMK A K R O N Y M
12

KONRAITHCSO A K R O S T I C H O N
7 8 3

LIOC L O C I
2

HEZANL Z A H L E N
4

KTRNEREILA L E R N K A R T E I
5

S C H U L E
1 2 3 4 5

I S T
6 7 8

S C H Ö N
9 10 11 12