

In dieser Serie verrät uns Su Busson ihre 10 besten Glücksrezepte. Diesmal: **Freudvolle Weihnachtszeit.**

Friede, Freude, Weihnachtsstress! Statt eine besinnliche Zeit zu genießen und freudvoll zu feiern, verfallen viele Menschen in die alljährliche WEIHNACHTSHEKTIK, stehen massiv unter Druck und streiten mit ihren Liebsten. Das muss nicht sein.

Advent und Weihnachten. Für viele neben Urlaub die schönste und bedeutendste Zeit im Jahr. Alle Jahre wieder laufen wir allerdings Gefahr, dem vorweihnachtlichen Stress und Konsumwahnsinn zu erliegen und dabei Frust, Enttäuschungen und Konflikte zu erleben. Zeit innezuhalten und zu überlegen, worauf es zu Weihnachten tatsächlich ankommt.

#### WENIGER IST MEHR

Diese Weisheit gilt auch in der Weihnachtszeit: Weniger Aufwand, weniger selbst auferlegte Verpflichtungen, weniger Perfektionismus bringen mehr Freude, mehr Friede und Besinnlichkeit. Sie müssen nicht an jeder Feier teilnehmen, Kekse nicht unbedingt selbst backen, keinen Großputz machen, keine Weihnachtskarten verschicken und kein 5-Gang-Menü kochen. Zur Erinnerung: Weihnachten ist das Fest der Freude. Fragen Sie sich, was Ihnen wirklich wichtig ist und was Sie gerne tun möchten. Erlauben Sie es sich, ein Stück weit von Traditionen,

Freudvolle  
Weihnachtszeit



KOLUMNE

Vorgaben und Gewohnheiten abzurücken, und gestalten Sie diese Zeit und das Weihnachtsfest bewusst freud- und sinnvoll.

### SCHENKEN MACHT FREUDE

Aus der Glücksforschung wissen wir: Schenken macht glücklich. Das liegt an den sogenannten Spiegelneuronen, die dafür sorgen, dass wir die Gefühle anderer Menschen mitfühlen. Beim Anblick der Freude der Beschenkten empfinden wir laut manchen Studien sechs- bis achtmal mehr Glück als beim Einkauf für uns selbst. Wenn das Schenken nur aus Pflichtgefühl geschieht und nicht von Herzen kommt, dann ist es mit Stress verbunden und wir machen uns damit einen Strich durch diese Glücksrechnung.

### EINE GESCHENKELISTE SPART NERVEN

Um nicht in die Geschenke-Stressfalle zu tappen, schreiben Sie noch heute eine Liste, wen sie beschenken wollen. Daneben notieren Sie sich, was Sie schenken werden und wann und wo Sie das stressfrei besorgen können. Durchdachtes Einkaufen erspart viel unnötigen Druck. Auch beim Schenken gilt übrigens: Weniger ist oft mehr.

*Weihnachten ist keine Jahreszeit. Es ist ein Gefühl.*

Edna Ferber

Vielleicht gibt es Menschen auf Ihrer Liste, mit denen Sie „Geschenkfreiheit“ vereinbaren wollen. Statt sich gegenseitig etwas zu kaufen, verbringen Sie beispielsweise lieber Zeit miteinander – das muss nicht in der hektischen Weihnachtszeit sein.

### UNPERFEKT IST PERFEKT

Sie neigen zum Perfektionismus? Legen Sie bitte Ihre hohen Ansprüche und Idealvorstellungen zu Weihnachten auf Eis. Perfekt bedeutet nicht glücklich. Selbst wenn die Wohnung blitzsauber geputzt, der Christbaum wundervoll geschmückt und das Weihnachtsmenü meisterhaft zusammengestellt ist, heißt das noch lange nicht, dass Sie mit Ihren Lieben zusammen glücklich

feiern. Im Gegenteil: Funktioniert dann nur ein Detail nicht, provozieren die enttäuschten Erwartungen oft Frust und Streit. Erlauben Sie sich bewusst, dass es „unperfekt“ zugeht. Weder Sie selbst noch andere Menschen noch irgendwelche Dinge müssen perfekt sein – alles darf so sein, wie es eben ist.

### NEHMEN SIE SICH ZEIT FÜR SICH

Bunte Lichter, Weihnachtsmusik, Rummel, Punschstände und viel Zeit gemeinsam mit anderen Menschen – das kann schön sein. Zu viele Reize und Eindrücke verursachen allerdings Stress, das Gehirn ist überladen. Weihnachten ist eine Zeit der Besinnung. Nehmen Sie sich bewusst kleine Auszeiten für sich selbst. Gönnen Sie sich im Alltag Momente, um innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und zu entspannen. Das hilft Ihnen wiederum, bei all dem Trubel gelassen zu bleiben.

### TIEF DURCHATMEN

Wenn Sie der Weihnachtsstress dennoch packt, gibt es einen simplen Trick: Atmen Sie ein paar Mal tief durch. Und denken Sie daran: Alles, auch der Stress, geht wieder vorbei.



SU BUSSON

Su ist Life-Coach & Autorin. Sie unterstützt Menschen dabei, authentisch zu sein, mehr Freude und Leichtigkeit ins Leben zu bringen und die eigenen Herzenswünsche und Ziele erfolgreich zu verwirklichen. [www.beyourbest.at](http://www.beyourbest.at)

ÖSTERREICHS  
**Nr.1**  
GESICHTSPFLEGE-  
MARKE\*

MEIN GEHEIMNIS  
GEGEN FALTEN?  
GLÜCKLICH  
SEIN UND  
Q10plus



VERTRAUEN SIE  
DER PATENTIERTEN FORMEL,  
DIE NACHWEISLICH FALTEN  
IN 4 WOCHEN REDUZIERT.

\*Quelle: Nielsen, Damen-Gesichtspflege exkl. Abdeckstifte, Umsatz, Österreich LH+DFH inkl. Hofer/Lidl, Rollierendes Jahr KW 35/2017