

Presseinformation

Weihnachten ohne Streit

Wie Sie Ihren emotionalen Notfallkoffer packen

Wien, 20. Dezember 2016 – Stille Nacht oder doch nicht? Wenn die Weihnachtszeit in puren Stress ausartet, dann ist der nächste Streit nicht weit. Wer friedliche Weihnachten ohne Gezanke und Donnerwetter mit seiner Familie verbringen möchte, der sollte seinen persönlichen Notfallkoffer packen. Und zwar rechtzeitig! Wie das geht, erklärt die Ehe- und Familienberaterin Dr. Natascha Freund.

- 1. Erstellen Sie eine Notfallliste!** Stellen Sie sich die Frage: Was tut mir gut? Ist es ein Spaziergang, eine Meditation oder ein heißes Bad? Wo kann ich mir emotionale Unterstützung holen? Was kann ich tun, damit ich den Weihnachtsabend gut schaffe? Wichtig ist: Schreiben Sie die Notfallliste, wenn es Ihnen gut geht.
- 2. Belohnen Sie sich!** Ist es Ihnen ein Graus, beispielsweise Ihre Schwiegermutter am Weihnachtsabend einzuladen und dazu noch einen Braten zu servieren? Aber Sie tun es Ihrer Kinder willen? Dann belohnen Sie sich! Sie haben es sich verdient! Schreiben Sie eine Liste und packen Sie diese in Ihren Notfallkoffer!
- 3. Wertschätzende Worte wirken Wunder:** Suchen Sie drei Freunde oder Freundinnen aus, die Ihnen jeweils fünf Eigenschaften nennen sollen, die sie an Ihnen schätzen, und in welcher Situation sie diese wahrgenommen haben. Schreiben Sie es auf! Packen Sie die Wertschätzungs-Briefe in Ihren Notfallkoffer! Wenn es Ihnen nicht gut geht, dann öffnen Sie den ersten Brief.
- 4. Ihre drei Telefonjoker:** Sollte Ihr Stresspegel ausschlagen, dann rufen Sie drei Personen Ihres Vertrauens an. Ausweinen, Herz ausschütten und jammern lautet die Devise. Fixieren Sie vor dem Weihnachtsabend Ihre Telefonjoker. Funktioniert natürlich auch mit SMS oder WhatsApp.
- 5. Sobald Sie merken, der Streit ist nicht mehr weit, drücken Sie Ihre imaginäre Stopp-Taste!** Sagen Sie Ihrem Partner, dass Sie jetzt nicht darüber diskutieren wollen oder können!
- 6. Vergessen Sie Ihre Sprechmurmeln nicht!** Sollte sich ein Streit nicht vermeiden lassen, dann helfen klare Regeln. Derjenige, der die Sprechmurmeln in der Hand hält, darf sprechen, der andere hört zu. Denn auch Streiten muss gelernt sein. Die Sprechmurmeln sind ein Gegenstand Ihrer Wahl, sollte aber handlich sein.

7. Notfall: Der Emotionspegel steht auf hundert und nichts geht mehr: Gönnen Sie sich eine Pause und denken Sie zehn Minuten lang an nichts! **Schalten Sie Ihr Gedankenkarussell aus!** Ein einfacher Trick: Atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus und zeichnen Sie mit dem Finger die Unendlichkeitsschleife – eine Acht – in der Luft nach!

Über Dr. Natascha Freund

Dr. Natascha Freund ist Coach, Ehe- und Familienberaterin und Juristin. Die Wienerin ist als psychologische Beraterin bei Gericht, in Frauen- und Familienberatungsstellen sowie in ihrer Praxis „Copala“ im ersten Bezirk tätig.

Pressefotos und weitere Infos: www.copala.at

Pressekontakt und Rückfragen

Dr. Natascha Freund

+43 699 1 68 78 88 2, freund@copala.at

Fotocredit: Copala, Abdruck honorarfrei

Foto: Dr. Natascha Freund ist Coach, Ehe- und Familienberaterin und Juristin.