Entspannte Eltern - Entspannte Adventszeit

„Die Adventszeit ist eine Zeit, in der man Zeit hat, darüber nachzudenken,
wofür es sich lohnt, sich Zeit zu nehmen“
(Gudrun Kropp)

Ich lade Dich ein, Dir 10 Minuten Zeit zu nehmen und die folgenden vier Übungen zu machen. Sie geben Dir die Möglichkeit, Deine Erwartungen und Wünsche an die Advents- und Weihnachtszeit näher zu betrachten, um mit mehr Gelassenheit und Ruhe die Momente in der Familie zu erleben. Damit kannst Du besser auf Deine Familie eingehen und viele Missverständnisse im Vorhinein vermeiden. **Los geht's...**

Übung! : ERWARTUNGEN ERKENNEN UND HINTERFRAGEN

Welche Erwartungen hast du an **Deine Adventszeit**?

.....
.....
.....
.....

Welche Erwartungen hast Du an Dein **Weihnachtsfest**?

.....
.....
.....
.....

Welche Erwartungen und Wünsche hast Du **an Dich** in der Weihnachtszeit?

.....
.....
.....
.....

Welche Erwartungen hast Du an Deine(n) **Partner**(in) und an Dein(e) **Kind**(er)?

.....

.....

.....

.....

Welche **Bedingungen** müssen gegeben sein, damit deine „wichtigsten Erwartungen“ erfüllt werden. Notiere diese Bedingungen gerne noch hinter Deine Erwartungen. (z.B. Ich möchte entspannt sein – das geht nur wenn ich auch *genügend Schlaf* finde. Ich freue mich aufs Kochen und Backen – da brauche ich aber die *Hilfe meiner Familie*. Ich wünsche mir schöne Familienmahlzeiten in der Großfamilie – das geht nur, wenn die Kinder brav sind).

Du kannst Deine Erwartungen/ Bedingungen noch **hinterfragen/ einschätzen**:

- Sind sie realistisch? (z.B. Werden die Kinder brav sein? Was könnte ihnen helfen?)
- Erwarte ich nicht zu viel von mir, meinem Partner und meinen Kindern?
- Gibt es Möglichkeiten für mich, eine schöne Zeit zu erleben, ohne dass meine Erwartungen erfüllt werden müssen?
- Habe ich überhaupt die gleichen Erwartungen wie meine Familie (Partner, Kinder, Gäste)? Frag sie einfach und Du wirst sehen, wie augenöffnend das sein kann.

Übung 2: FÜR DICH

Was tut Dir gut, was **gönnt Du Dir**, wofür möchtest Du Dir in den nächsten Tagen/ Wochen Zeit nehmen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5 Tipps für eine entspannte Vorweihnachtszeit

1. Reserviere Dir „**Deine Zeit**“ im **Kalender** wie offizielle Termine, um Dir bewusst regelmäßig eine Auszeit zu nehmen. Gönn Dir etwas, was Dir Spaß macht und Dich entspannt.
2. Zeige **Geduld und Verständnis** für die **Gefühle Deines Kindes** (Es kann auf die vielen Eindrücke in der X-mas Zeit überwältigt und gestresst reagieren.)
3. Genieße die täglichen **kleinen Momente** ganz exklusiv mit Deinem Kind. Diese Zeit, die Du ihm einräumst, ist das schönste Geschenk, was Du ihm machen kannst. Später wird es sich eher daran, als an die perfekten Plätzchen oder die aufwändige Deko erinnern.
4. Bereite Dein Kind **auf Aktivitäten vor**, damit es sich auf neue Situationen besser einstellen kann. Jeder Besuch und die zahlreichen Termine können so reibungsloser ablaufen.
5. A **Plätzchen** a day, keeps the Weihnachtsstress away 😊

Deine Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ich wünsche Dir **frohe Weihnachten!**