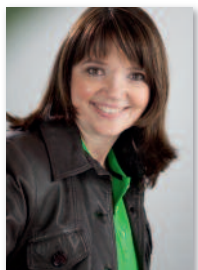


Alle Jahre wieder ...



Cornelia Menner

Journalistin und
Wirtschafts-Mediatorin (FH)

- lebt bei München

Adventszeit, Weihnachten – und aus der Besinnlichkeit wird doch wieder hektische Betriebsamkeit? Es wird auch 2010 wieder so kommen, denn es geht gar nicht anders. Schließlich ist das Problem ein rein rechnerisches: Am 20. Dezember ist in den meisten Fällen Schluss mit dem Monat. Es fehlen uns also 10 Tage, ein ganzes Drittel. In diese sowieso schon zu kurze Zeit wollen wir alles packen, was problemlos mehrere Monate füllen würde. Wollen Freunde treffen, Geschenke kaufen, Vorbereitungen starten, Firmen-Jahresabschlüsse auf den Weg bringen, Plätzchen backen, und, und, und. Zeit für ein bisschen Entschleunigung, damit am Heiligabend nicht die Nerven blank liegen. Fünf Ideen, die Weihnachten 2010 ein bisschen angenehmer machen.



Die 80/20/Regel einsetzen

Eine US-Studie hat es gerade gezeigt: Menschen, die ihren Job tiptopp machen, mit ausgeklügeltem Tagesablauf und allem, was dazu gehört, sind häufig im Alltagsleben wie ausgewechselt. Lassen sich treiben, stolpern von einer Zeitfalle in die nächste. Nichts gegen Loslassen in der Freizeit. Aber Weihnachten ist einfach mit etwas Struktur besser in den Griff zu kriegen. Also setzen Sie sich für eine Viertelstunde hin und machen Sie eine Todo-Liste: Was vor Heiligabend zu tun ist, was während der Feiertage. Liste einen Tag liegen lassen und dann nach der im Job bekannten Pareto-Regel vorgehen. Demnach sind ja mit nur 20 Prozent Aufwand auch schon 80 Prozent der Ergebnisse zu erreichen. Also priorisieren, schieben, hemmungslos streichen. Und immer dran denken: Es gibt ein Leben nach Weihnachten.



Persönliche Freu-Zeit planen

Darf's vielleicht ein bisschen mehr Zeit sein? Nicht nur wünschen, einfach machen: Planen Sie in der Adventszeit ihre persönlichen Freiräume ein. Pro Tag eine halbe Stunde, in der Sie das tun, was wollen: Entspannen, lesen, spazieren gehen. Freizeit als Ihre persönliche Freu-Zeit. Die kann übrigens auch mal mit dem Partner oder der Familie stattfinden.



Die Einstellung ändern

Ich muss noch Plätzchen backen – klingt nach Aufwand und Arbeit. „ich möchte... oder ich darf“ hört sich doch schon ganz anders an. Und vielleicht hört es sich manchmal am besten an, wenn Sie zum feinsten Konditor der Stadt gehen und sich die Zimtsterne dort gönnen...



Den Konflikt-Level klein halten

Alle wollen schöne Weihnachten feiern, aber jeder hat eine andere Vorstellung davon. Und die Erwartungen sind gewaltig, vor allem, was die Harmonie angeht. Hier gilt: Weihnachten ist definitiv nicht der richtige Zeitpunkt, ein großes emotionales Fass aufzumachen. Reizthemen also entweder nicht zur Sprache bringen oder – noch besser – konkret verschieben. „Darüber sollten wir gleich im Januar reden“ wäre der richtige Satz dafür.



Die Traditionen aufbrechen

Ansonsten gilt: Weniger ist mehr. Vorher abklären, wer was will. Lieber keine festen Anwesenheitszeiten der Kinder erwarten und Freiräume zu lassen. Wer dauernd aufeinandersitzt, nervt sich zwangsläufig. Auch eine Überlegung wert: Mit Traditionen brechen und aus dem Familienfest ein Fest für Freunde machen. Brunch am 1. Feiertag im großen Kreis mit Büffet, zu dem jeder was mitbringt – das kann Weihnachten eine ganz neue Dimension geben und der Startschuss für eine neue Art von Familienfrieden sein.

VKE-KOSMETIKVERBAND · UNTER DEN LINDEN 42 · D-10117 BERLIN

PHONE +49 (0) 30.20 61 68-0 · FAX +49 (0) 30.20 61 68-720 · EMAIL: INFO@KOSMETIKVERBAND.DE · WWW.KOSMETIKVERBAND.DE

PRESSEBÜRO ANTJE BRÜNE · WESTFALENWEG 381 · D-42111 WUPPERTAL

PHONE +49 (0) 202.70 52 636 · FAX +49 (0) 202.70 52 638 · EMAIL: INFO@PRESSE-BRUENE.DE