

Unternehmer.de

7 Tipps für eine besinnliche Vorweihnachtszeit

Von [Dr. Matthias H.W. Braun](#) <javascript:;> am 8. Dezember 2010 – 08:29

<http://www.unternehmer.de/7-tipps-fur-eine-besinnliche-vorweihnachtszeit-93490>>In der Vorweihnachtszeit wird ein ebenso unscheinbares wie verräterisches Wörtchen noch mehr strapaziert als ohnehin schon: „Eigentlich“!

Denn „eigentlich“ soll die Vorweihnachtszeit ja eine Phase der Besinnung sein. „Eigentlich“ soll die Adventszeit eine ruhige Zeit der Vorbereitung auf das große Ereignis der Weihnacht sein. Und „eigentlich“ hatte man sich für dieses Jahr – wieder einmal – vorgenommen, dass das endlich einmal klappt!

Alle Jahre wieder wird aber gerade diese Phase des Jahres für sehr viele Menschen zum ganz besonderen Stress: Es beginnt die Ausnahmezeit der Einkaufs-, Jahresabschluss- und Geschenke-Hektik.

Mit den nachfolgenden Tipps können Sie auf ganz einfache Weise gezielt und effektiv gegensteuern und sich eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit gönnen.

Tipps Nummer 1:

Besuchen Sie einen der zahlreichen **Weihnachtsmärkte – allerdings ohne Geld mitzunehmen**. So können Sie sich ganz auf die reine Wahrnehmung der verschiedenen Eindrücke konzentrieren: Beobachten Sie kleine Kinder. Sehen Sie den geschäftigen Standleuten zu. Hören Sie die Musik und das Stimmengewirr. Nehmen Sie die unterschiedlichen Gerüche wahr. Und erleben Sie, wie sich plötzlich alles entschleunigt – genießen Sie es, Zuschauer zu sein!

Tipps Nummer 2:

Zünden Sie zu Hause bei sich **Kerzen** an, löschen Sie alle anderen Lichter und schalten Sie Radio und /oder Fernseher ab. Sollte von draußen Licht in den Raum fallen, ziehen Sie die Vorhänge zu oder lassen Sie die Rollläden herunter. Das Licht der Kerzen, sonst nichts! Beobachten Sie, wie sich die Flammen leicht bewegen und ihre Farbe kaum wahrnehmbar verändern. Versuchen Sie auch, wahrzunehmen wie weit die Lichtstrahlen der Kerzen im Raum reicht. Genießen Sie die Ruhe, die von den Flammen ausgeht.

Tipps Nummer 3:

„**Glühweinmeditation**“ – besuchen Sie wieder einen Weihnachtsmarkt Ihrer Wahl und nehmen Sie diesmal auch Geld mit. Kaufen Sie sich einen Glühwein und beginnen Sie mit Ihrer „Glühwein-Meditation“: Nicht sofort trinken! Schließen Sie die Augen und spüren Sie die Wärme des Glühweinbechers in Ihren Händen. Atmen Sie den Duft des Glühweins ein. Versuchen Sie alle anderen Gerüche auszublenden und nur Ihren Glühwein zu riechen. Versuchen Sie auch alle Geräusche um Sie herum für eine Weile zu „vergessen“. Sobald Ihnen das gelungen ist, trinken Sie Ihren ersten Schluck Glühwein mit geschlossenen Augen – und lassen Sie sich überraschen!

Tipps Nummer 4:

Dritter Advent, drei Kerzen, Lebkuchen und Plätzchen, Tee – und ein Blatt Papier. Schreiben Sie statt eines Wunschzettels einen „**Dankeszettel**“. Schreiben Sie auf, wofür Sie in Ihrem Leben dankbar sein können. In Ihrem privaten Leben ebenso wie im beruflichen Bereich. Wofür Sie anderen Menschen danken wollen und können und auch, wofür Sie sich selbst Dankbarkeit entgegenbringen sollten. Fühlen Sie in sich hinein und versuchen Sie, zu spüren, wie sich Dankbarkeit für Sie anfühlt.

Tipps Nummer 5:

Machen Sie an jedem einzelnen Tag dieser Woche **mindestens einem Menschen spontan eine Freude**. Denken Sie nicht vorher darüber nach, was Sie schenken werden, denken Sie nur sehr wohl daran, dass Sie etwas schenken werden. Folgen Sie dann Ihrem ersten Impuls, wem Sie etwas schenken wollen und hören Sie auf Ihre Intuition, was Sie dieser Person schenken wollen. Vielleicht schenken Sie einem wildfremden Menschen ein besonders freundliches Lächeln oder einem bekannten Menschen bewusst Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit.

Tipps Nummer 6:

Vierter Advent. Höchste Zeit, Ihren **Erwachsenen-Wunschzettel** zu schreiben! Machen Sie es sich wieder gemütlich und schreiben Sie Ihre Wünsche auf: Solche, die Sie schon länger hegen genauso wie solche, die Ihnen gerade eben erst durch den Kopf geschossen sind. Auch solche, die zu teuer, zu unrealistisch, zu „verboten“ sind, solche die Sie sich selbst oder andere Ihnen ausgedreht haben und auch solche, die in das Reich der Träume gehören. Schauen Sie sich Ihre Wünsche aufmerksam an und überlegen Sie, was genau Ihnen diese Wünsche über Sie selbst verraten. Wo möchte ich hin? Was macht mich stark? Was macht mich zufrieden? Wo fühle ich mich wohl?

Tipps Nummer 7:

[unternehmer.de/7-tipps-fur-eine-besi...](http://www.unternehmer.de/7-tipps-fur-eine-besi...)

Machen Sie dieses [Weihnachtsfest](http://www.undernehmer.de/weihnachtsstress-bei-adam-und-eva-92216) <<http://www.undernehmer.de/weihnachtsstress-bei-adam-und-eva-92216>> zu Ihrem Fest der persönlichen Besinnung. Verzichten Sie auf den üblichen Besuchsmarathon und auf irgendwelche „Belustigungen“. Besinnen Sie sich auf sich selbst und nutzen Sie die Tage zur **ruhigen Rückschau auf Ihr vergangenes Jahr**. Lassen Sie während der Feiertage Ihr Handy und Ihren Laptop ausgeschaltet und gönnen Sie Ihrem gesamten System ein paar Tage zum Regenerieren. Sie werden mit einem energiegeladenen Start ins Neue Jahr belohnt werden.

Link- und Buchtipps:

[Mittelstand Wissen: Soft Skills](http://www.undernehmer.de/magazin#mag_1010) <http://www.undernehmer.de/magazin#mag_1010>

[Unternehmer.de-Buchshop: Positive Körpersprache](http://shop.undernehmer.de/buchempfehlung/buch/61_Positive_K%C3%B6rpersprache.html)
<http://shop.undernehmer.de/buchempfehlung/buch/61_Positive_K%C3%B6rpersprache.html>

[Verträge, Muster, Studien und Ratgeber: Jetzt die passende Vorlage finden](http://service.undernehmer.de/vorlagen) <<http://service.undernehmer.de/vorlagen>>

(Bild: © s-girly – Fotolia.com)

Über den Autor

Dr. Matthias H.W. Braun

Dr. jur. Matthias H.W. Braun ist Rechtsanwalt und selbständiger [Mental-Trainer und Coach](http://www.drbraun-mentalcoach.de/) <<http://www.drbraun-mentalcoach.de/>>. Nach beruflichen Aufenthalten in Chile und Südafrika und einer 4jährigen Geschäftsführertätigkeit in München gründete er das Institut für mentale Leistungssteigerung. Das Institut bietet ein breit gefächertes Trainings- und Coaching-Angebot aus den Bereichen Persönlichkeits- und Führungskräfteentwicklung, Kommunikation und Teambildung. Dr. Matthias Braun ist Experte für Burnout. Sein großes Anliegen zu diesem Thema stellt die nachhaltige Burnout Prävention dar. Deshalb hat er das Konzept der [BurnoutWatchers®](http://www.burnoutwatchers.de/) <<http://www.burnoutwatchers.de/>> entwickelt.

Video vorschau

Alle Rechte vorbehalten. (c) 2009, www.undernehmer.de