

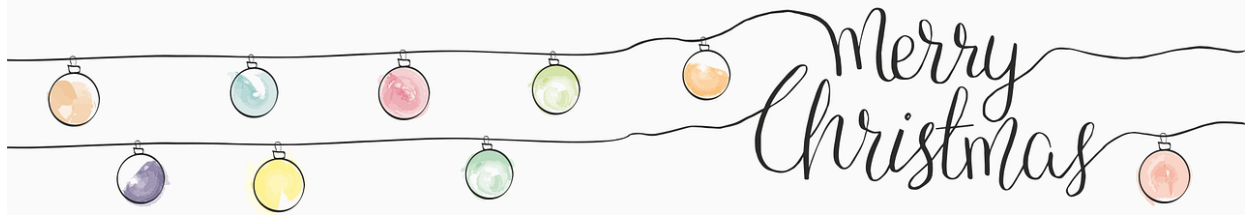
*Streit.Werk.Statt
6 Punkte Plan
für streitlose
Weihnachten*



Streit.Werk.Statt
STREITKULTUR & KONFLIKTLÖSUNG



Couchgespräche



Die Adventzeit verbinden viele Menschen mit Stress und Streit. Weihnachten ist neben der Urlaubszeit die Zeit im Jahr, in der am meisten gestritten wird. Nun haben viele zu Weihnachten auch noch Ferien, also doppelte Gefahr!

Wie man den meisten Weihnachtsfallen gut aus dem Weg gehen kann, beschreibe ich im 6 Punkte Plan. Damit werden deine Weihnachtsfeiertage nicht zur Familienbelastungsprobe der extremen Art. Ganz ohne Aufwand geht es aber nicht.

Du musst ein bisschen Zeit investieren und aktiv deine Adventzeit gestalten und planen. Dann sorgst du noch für deine persönliche Gelassenheit (und das kannst nur du für dich tun!) und dein Weihnachten wird ein Fest werden.

Die folgenden Punkte laden dich ein, vergangene Feste zu reflektieren, dir deiner Bedürfnisse bewusst zu werden und Wege zu finden, wie du Weihnachten zu einer wunderschönen Zeit für dich machen kannst. Es ist dein Weihnachten und niemand weiß besser als du selbst, was für dich gut ist.

Je besser unsere Bedürfnisse erfüllt sind, umso zufriedener und glücklicher fühlen wir uns. Das gilt auch zu Weihnachten!

Viel Spaß beim Gestalten deiner Adventzeit!

6 PUNKTE PLAN- SO GELINGT WEIHNACHTEN

1. Offene Gespräche

Sprich deine Wünsche und Erwartungen ebenso aus, wie deine Belastungen und Sorgen. Leg deine Emotionen offen. Dein Umfeld muss wissen, was dies oder jenes für dich bedeutet und in dir auslöst. Je mehr deine Umwelt über dich weiß, umso leichter kann sie mit dir umgehen, dein Verhalten verstehen und auf dich eingehen. Das gilt umgekehrt natürlich genauso. Fordere deine Familienmitglieder auf, ihre Erwartungen und Sorgen mit dir zu teilen.

2. Zuhören

Zumeist fällt uns das Zuhören besonders schwer. Bevor unser Gegenüber den Satz zu Ende gesprochen hat, glauben wir oft schon zu wissen, was es uns sagen will. Das ist bestenfalls hören, niemals zuhören. Um richtig zuhören zu können, braucht es die Bereitschaft dazu. Es darf alles gesagt werden und wir bemühen uns so wenig wie möglich vorweg zu bewerten. Da wir jedoch ganz automatisch bewerten, ist es oft schwer, das zu hören, was unser Gegenüber wirklich sagen will. Wenn du das Gefühl hast, dass du und dein Gesprächspartner aneinander vorbeiredet, dann wiederhole das Gehörte. Und zwar so wie du es verstanden hast. Dein Gesprächspartner wird einhaken und die Aussage richtig stellen, wenn sie nicht in seinem Sinn bei dir angekommen ist.

*Nehmt euch Zeit für
"echte" Gespräche!*

3. Strategien entwickeln

Stell dir folgende Fragen und mache dich auf die Suche nach den für dich passenden Antworten.

- Wie kann ich den Weihnachts -Stress möglichst vermeiden bzw abbauen?



- Was belastet mich überhaupt? - Kann ich dem vielleicht entgehen oder kann ich es zumindest angenehmer gestalten?

- Wie kann ich Freiraum für mich schaffen?

- Müssen wirklich alle Punkte der ToDo Liste erfüllt werden?
- Kann ich Punkte streichen? - Kann ich Aufgaben abgeben?

- Stell dir die Frage, was passieren würde, wenn du XY nicht machst und entscheide dann, ob du etwas veränderst.

"Weniger ist mehr". Das passt auch zu Weihnachten.

4. Plane

Betrachte Weihnachten wie ein Projekt. Plane es möglichst frühzeitig, Punkt für Punkt. Erstelle eine Liste, die du Punkt für Punkt abarbeitest und abhakst.

- Was muss gemacht werden? - Bis wann?
- Wer macht es? etc.

Das verschafft dir Überblick. Dieser hilft dir bei der Verteilung der Aufgaben und unterstützt die gesamte Familie. Je besser organisiert dein Weihnachten ist, umso stressfreier wirst du es erleben.

5. Verwirf perfektionistische Erwartungen

Diese werden mit großer Sicherheit ohnehin enttäuscht werden. Warum solltest du dich dieser vorprogrammierten Frustration aussetzen?

Familie bedeutet doch immer auch Unerwartetes, Abenteuer, Leben und selten Perfektion. Macht nicht aber auch genau das unser Leben so interessant? Warum also nach "langweiliger" Perfektion streben?

"Liebe das Leben, nicht die Perfektion."

6. Schicke Streitthemen in die Ferien

Streitthemen dürfen nicht vor dem Adventkranz oder unter dem Weihnachtsbaum diskutiert werden. Das ist weder der richtige Ort noch die passende Zeit. Konfliktgespräche zur Unzeit beschädigen Beziehungen nachhaltig und belasten auch Unbeteiligte.

Vereinbart, dass offene Konflikte über Weihnachten ruhen und keinesfalls bei Weihnachtszusammenkünften besprochen werden. Wenn es doch passiert, dann stoppe die Gespräche schnell und konsequent. Vereinbart einen Termin für die notwendige Aussprache. Somit ist sichergestellt, dass es zum Gespräch kommt.

*Das haben wir noch nie so gemacht, das geht bestimmt
gut. Pippi Langstrumpf*

Das hört sich alles ziemlich einfach und logisch an, die Umsetzung kostet oft aber Mühe und Disziplin. Die Anstrengung lohnt sich jedenfalls und beim nächsten Mal fällt es allen schon viel leichter!

Friedliches Zusammensein kann trainiert werden!

Es gibt Zeiten zum Streiten und Zeiten zum Feiern und Familie und Freundschaft hochleben zu lassen. Weihnachten ist das Fest der Liebe und nicht des Zanks! Wenn sich jeder daran orientiert, steht friedvollen Tagen nichts im Wege.

*Ich wünsche dir und deinen Lieben eine wundervolle
Adventzeit mit viel Hygge!*

Alles Liebe



Silke

Wenn es Unterstützung braucht, sind Experten für dich da

X-MAS Planning in der Streit.Werk.Statt

Statt einem besinnlichen Fest erwarten dich Stress und Streitereien?

Wer, wann, bei wem und überhaupt? Was wird geschenkt, gegessen und wer eingeladen?

Du bist gerade frisch getrennt und nun steht Weihnachten vor der Türe? Eure Kinder sollen ein schönes Weihnachtsfest bekommen, aber wie kann das gelingen?

Wenn Vereinbarungen untereinander nicht möglich sind, dann nutzt die Möglichkeit und besprecht die Details und das Programm der Weihnachtstage im geschützten Rahmen der Streit.Werk.Statt. Streitpotenziale werden vorab geklärt, Wünsche besprochen und friedvolle Weihnachten ermöglicht! Ich, als Mediatorin, Sorge für ein strukturiertes Gespräch und respektvolles Gesprächsklima.

Termine auch abends und an Wochenenden möglich!

Mehr Infos : <https://streitwerkstatt.at/weihnachtsfrieden/>

Buchen unter 0650/4244729 oder post@streitwerkstatt.at.

Alles kann ausgedet werden!



Notizblatt

*Es gibt immer einen Weg.
Alle sagten das geht nicht, dann kam einer der wusste das nicht und
hat es einfach gemacht.*


Couchgespräche


Streit.Werk.Statt
STREITKULTUR & KONFLIKTLÖSUNG

Notizblatt

Offenheit ist ein Schlüssel, der viele Türen öffnen kann.
Ernst Ferstl



Notizblatt

Schreib Kränkungen in den Staub, Wohltaten in den Marmor!
Benjamin Franklin

