

Weihnachtsstress – sicher durch die Feiertage

Auch wenn es in den Supermärkten bereits im September nach Weihnachten aussieht und die Menschen sich spätestens im November auf die festliche Zeit einstellen, kommt Heiligabend für viele dennoch „überraschend“.

Kurz vor den Feiertagen fehlt vieles oder wurde vergessen zu planen oder schlichtweg aufgeschoben. Oft dominieren dann Stress und Hektik die Vorweihnachtszeit und die Feiertage.

Auch das Unfallrisiko steigt, wenn vieles in kurzer Zeit erledigt werden will und man sich und andere zu sehr unter Druck setzt, um ein gelungenes Fest zu organisieren. Und dies kommt häufig noch zum normalen Alltag hinzu.

Weihnachten rechtzeitig planen

Einige früh gestellte Fragen helfen, die Festtage zu strukturieren und sie gar nicht erst zu einer Belastung werden zu lassen:

- Für wen werden welche Geschenke benötigt? Welche davon können bereits weit im Voraus besorgt werden? Wer kann sich um welche Geschenke kümmern?
- Kann die Weihnachtspost schon einige Wochen früher geschrieben werden – und von wem?
- Welches Familienmitglied kann sich um was kümmern und auch die jeweilige Verantwortung übernehmen? Was können zum Beispiel die Kinder beitragen?
- Wer kümmert sich um die Weihnachtsbäckerei? Wer besorgt Zutaten? Wann wird gebacken?
- Wer kann wann die Kinder betreuen und somit für Entlastung sorgen?
- Welche Lebensmittel werden für die Feiertage benötigt? Welches Menü ist geplant und welche vereinfachten Varianten davon kommen in Frage?
- Was kann vom Weihnachtsessen bereits im Voraus gekauft und zubereitet werden?