

**MAG. ASTRID ZIPS**

# GELASSEN SEIN IM ADVENT!



## **Wie Sie in nächster Zeit Stress vermeiden.**

### **Warum ist gerade die Vorweihnachtszeit so anstrengend?**

**ASTRID ZIPS:** Alle wollen das perfekte Fest und setzen sich damit unter Druck. Unausgesprochene Familienkonflikte kommen deswegen in dieser Zeit oft zum Ausbruch.

### **Wie kann man das vermeiden?**

**ZIPS:** Die ursprüngliche Bedeutung vom Weihnachtsfest ist durch den Geschenke-Wahnsinn verloren gegangen. Feiern Sie doch dieses Jahr einmal ohne Geschenke und genießen Sie die besinnliche Adventzeit! Ich mache das seit Jahren und es klappt wunderbar.

### **Wie kann man Stress vermeiden – ohne auf Geschenke zu verzichten?**

**ZIPS:** Schreiben Sie Listen, was noch alles zu erledigen ist und setzen Sie Prioritäten – ganz nach dem Motto: „Wenn du es eilig hast, gehe langsam“, das ist am effektivsten. Und tun Sie immer wieder etwas ganz für sich selbst.

### **Gibt es Entspannungstechniken, die besonders schnell wirken?**

**ZIPS:** Klopfen Sie beide Handkanten aneinander und sage Sie dreimal: „Obwohl ich so viel Stress habe, nehme ich mich vollständig an!“ Dann mit den Fingern ca. 15-mal auf die Stirn, unter die Nase, die Unterlippe und auf das Brustbein klopfen. Das Ganze so lange wiederholen, bis Sie sich besser fühlen. Diese Übung können Sie bei allen Arten von Ärger einsetzen: Wenn die Geschenke nicht pünktlich kommen oder der Weihnachtsbraten nicht klappt.

---

**ASTRID ZIPS** ist Psychotherapeutin und Coach. [www.energetischepsychologie.at](http://www.energetischepsychologie.at)