



## **Last Minute Weihnachtscoaching mit den Coachingexperten der ECA**

**Mehr Stress als Spaß - warum tun wir uns das jedes Jahr an Weihnachten an?**

**Der Coach Bernhard Juchniewicz, Präsident der European Coaching Association (ECA) rät, wie man Streit und Stress unterm Tannenbaum vermeidet.**

***Eigentlich sollten doch die Weihnachtsfeiertage eine stille und besinnliche Zeit sein. Warum dann diese Hektik und dieser Stress jedes Jahr?***

Bernhard Juchniewicz: Dieser entsteht daraus, dass man viele Verpflichtungen wahrnehmen muss, es vielleicht aber gar nicht möchte: z.B. Verwandte besuchen oder alle einladen. Dennoch möchte man die Erwartung erfüllen, dass gerade an Weihnachten alle besonders nett zueinander sind. Nur: wird das alles zur Pflicht, ist der Stress vorprogrammiert. Fazit: Wir "erleiden" Weihnachten vielmehr, als dass wir es als besinnliche Zeit wahrnehmen und genießen.

***Was raten Sie stattdessen?***

Bernhard Juchniewicz: Schon vor Weihnachten sollte man den Fokus auf gemeinsames Erleben und Genießen mit seinen Lieben setzen. Und bei allem nicht allzu hohe Erwartungen an sich und andere stellen: weniger ist mehr. Wer ständig auf Perfektion aus ist, stresst sich und andere. Und man sollte den (eigenen) Sinn des Festes nicht aus den Augen verlieren.

***Gerade am Fest der Liebe haben viele den Anspruch besonderer Harmonie: warum streitet man sich dann besonders unterm Tannenbaum?***

Bernhard Juchniewicz: Auch hier geht es meist darum, die zu hohen Erwartungen von Arbeitgebern, Institutionen, Familienangehörigen in Bezug auf Wert-Schätzung, Anerkennung, Verständnis und Harmonie, Selbst-Einschätzung. Na ja, und auch Kinder haben manchmal solche Erwartungshaltungen an die Eltern, die oft die Verschuldung von Familien und Familiendramen in Weihnachtszeit zur Folge hat. Gerade am Weihnachtsfest finden wir uns in einer Situation der Nähe: und viele Probleme untereinander, die dann nicht geklärt wurden, können hier aufbrechen.

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

Bernhard Juchniewicz: Man kann den Umgang mit Konflikten üben. Hilfreich ist zum Beispiel, sich eine Liste der zu bewältigenden Probleme zu machen. Die meisten Menschen nehmen sich allerdings zu viel vor – und überfrachten damit das Weihnachtsfest: so entsteht der Stress. Die entscheidende Frage ist doch: wie möchte ich Weihnachten feiern und mit wem? Und mit wem nicht? Hier sollte man klare Linien ziehen. Auch wenn es nicht einfach ist und man sich oft verpflichtet fühlt: Ehrlichkeit und offene Kommunikation hilft, aber allen dabei ein stressfreies und friedliches Weihnachtsfest zu verbringen.