



ECA Pressemitteilung: ECA warnt vor X-mas Burnout

Same procedure as every year: jedes Jahr stürzen wir uns aufs Neue in den Weihnachtsstress. Unsere eigenen Bedürfnisse bleiben oft außen vor. Die Coaches der European Coaching Association unterstützen dabei, Prioritäten zu setzen und die Vorweihnachtszeit und die Feiertage konfliktfrei und genussreich zu gestalten.

Tipps von Bernhard Juchniewicz, Management & Gesundheits Lehrcoach und Präsident der ECA (European Coaching Association), wie Sie Weihnachtskonflikte vermeiden und eine friedliche Stimmung fördern können:

TIPP 1: So bereiten Sie sich mental auf Weihnachten vor

Machen wir uns nichts vor: man könnte die Adventszeit genauso gut als Jahresendspurt bezeichnen. Im Unternehmen ist auch immer der letzte Arbeitstag vor den Weihnachtsfeiertagen der Tag, an dem alles fertig sein muss: das Projekt, das Budget, die Jahresplanung etc. Dazu mühen wir uns dann noch redlich ab, den Heiligen Abend und die Tage danach als festlichste, heiterste, familiärste Tage des Jahres zu gestalten. Eine tolle Falle für Perfektionisten.

Machen Sie sich klar, was Weihnachten eigentlich für Sie persönlich bedeutet und fragen Sie die Menschen, mit denen sie die Weihnachtstage verbringen wollen, was ihnen am wichtigsten ist., wie sie das sehen. Definieren Sie gemeinsam „Ihr“ Fest. Dann beginnen Sie mit der Planung rechtzeitig, immer unter Berücksichtigung der Prioritäten, die Sie gemeinsam gesetzt haben.

TIPP 2: Erlauben Sie sich, aus Traditionen ausubrechen

Heiligabend gibt es immer eine Weihnachtsgans? Und der Weihnachtsbaum war schon immer vier Meter hoch und mit echten Kerzen bestückt? Traditionen sind schön



und wichtig, aber müssen es immer alle sein? Fragen Sie Ihre Lieben, welche Weihnachtstraditionen sie lieben und trauen Sie sich, auch seit Generationen bestehende Traditionen auf den Prüfstand zu stellen.... Das gilt auch für den Job, denn die Kollegen erleiden die gleiche Überlastung vor Weihnachten wie Sie. Vielleicht ernten Sie große Zustimmung, wenn Sie vorschlagen, doch mal entweder die große Weihnachtsfeier oder den Abteilungsumtrunk, die Geschenke unter Bürogenossen oder das jährliche Wichteln wegzulassen. Oder verschicken Sie Neujahrsgrüße statt Weihnachtskarten. Zwischen den Jahren lassen sich persönliche GrüÙe viel entspannter texten.

TIPP 3: Nehmen Sie Rücksicht auf sich selbst und auch auf andere

Weihnachten ist nicht nur organisatorisch, sondern auch emotional ein Sonderzustand. Große Erwartungen und große Gefühle verknüpfen sich mit diesen Tagen. Konflikte sind vorprogrammiert, eine Lösung jedoch gerade wegen der hohen Erwartungshaltungen von allen Seiten umso schwieriger. Spannungen sind belastend! Schützen Sie sich! Nehmen Sie sich die Freiheit, „ungeschriebene Gesetze“ infrage zu stellen. Wenn die eigenen Eltern und die Schwiegereltern sich nicht verstehen, laden Sie sie einfach nicht mehr gemeinsam, sondern zu verschiedenen Terminen an den Feiertagen ein. Achten Sie darauf, dass Sie als Gastgeber an Weihnachten über genügend freie Stunden zwischen Vorbereitungen und Einladungen verfügen. Kommt ein Konflikt auf, versuchen Sie ihn zu thematisieren und die Klärung bewusst auf einen neutralen Termin zu vertagen. Und: ziehen Sie Konsequenzen daraus für Ihre Weihnachtsplanung im nächsten Jahr! Dasselbe gilt für Stress-Situation im Büro: kurz vor Weihnachten stehen alle unter Strom! Seien Sie rücksichts- und verständnisvoll. Planen Sie Verzögerungen und auch Grippe- und Erkältungswellen ein – das kann vorkommen...

TIPP 4: Raus aus der Perfektionismusfalle – Weihnachten für die Sinne

Vielleicht die schwierigste Übung von allen: die Wochen vor Weihnachten von



Überflüssigem zu befreien und sich einzustimmen auf das Fest. Wir verhalten uns in den Wochen vor Weihnachten entgegengesetzt den Bedürfnissen unserer biologischen Uhr, die in der dunklen Jahreszeit mehr Ruhepausen von uns einfordert. Stattdessen schalten wir einen Gang hoch und stellen nach Weihnachten fest, wie groß unsere Erwartungen waren und wie wenig wir doch von diesem Fest gehabt haben. Vertagen Sie Hausputz und nicht dringende Reparaturen, Schwänzen Sie Fitnessstudio und andere Selbstoptimierungstempel und schaffen Sie sich stattdessen „Genusspunkte“, am besten täglich, die Sie weihnachtlich einstimmen. Eine kurze Teepause im Schein einer Adventskerze, ein Spaziergang durch eine weihnachtlich erleuchtete Straße, den Duft von Zimt, Anis, Piment und Orange zu riechen, Musik oder ein Hörbuch bei Kerzenschein, kleine Genüsse, die uns kurz aus dem Alltag entführen und die Vorweihnachtszeit zu etwas Besonderem machen. „Genusspunkte“ kann man auch im Job etablieren. Zum Beispiel ein kurzer gemeinsamer Weihnachtsmarkt-Besuch: Auch wenn das Image von Weihnachtsmärkten nicht allorts das Beste ist: Ein Besuch nach dem Job zusammen mit den Kollegen kann manch einen mehr vorweihnachtlich einstimmen als ein Betriebsfest mit Dresscode.

Tipp 5: Die mentale Einstellung ist wichtig – Authentizität & Integrität leben

Entspannen Sie sich – alles wird gut – bedenken Sie, dass echte Beziehungen gerade nicht an wertvollen Geschenken bemessen werden, sondern sich in einer aufrichtigen, gegenseitigen liebevollen menschlichen Begegnung äußern. Schenken Sie sich und den Menschen, mit denen Sie und die gerne mit Ihnen zusammen sind, eine wundervolle Zeit. Good Vibration = eine zufriedene, erfüllte und eine gute Zukunft für 7 Milliarden Menschen (!). Entscheiden Sie sich für eine zufriedene Zukunft mit Menschen, die Ihnen und denen Sie gut tun.

Tipp 6 Und wenn es doch zum Konflikt kommt: Ruhe bewahren und zulassen

Auch wenn man sich noch so viel Mühe gegeben hat, nicht zuviel zu erwarten, eigentlich wissen wir ja, dass niemand aus seiner Haut kann und dass bei bestimmten

EUROPEAN COACHING ASSOCIATION



Konstellationen immer wieder Konflikte zu schwelen beginnen. Lassen Sie Konflikte zu. Ein Streit kann wie ein Gewitter wirken, er reinigt und birgt die Chance eines konstruktiven Neubeginns. Lassen Sie den Streit zu! Unterdrücken Sie ihn nicht und scheuen Sie sich nicht die professionelle Unterstützung eines Coaches einzuholen. Nach einem Streit können Sie sich wieder leichter und liebevoller begegnen. Vielleicht ist der Streit im nächsten Weihnachtjahr dann vom Tisch. Wichtig für Sie: Streit in Familie und im Büro an den Weihnachten nicht so zu Herzen nehmen. Das einzige was sie auf die Goldwaage legen sollten, ist ihr Herz!

Kontakt ECA:

Christel Juchniewicz
European Coaching Association e. V.
Postfach 240239
40091 Düsseldorf
Tel. +49 (0)211 8368209
Fax +49 (0)211 328732
office@european-coaching-association.com

ECA European Coaching Association e.V.

Postfach 24 02 39 | D-40091 Düsseldorf | Ruf: +49 (0)2 11 - 32 31 06 | Fax: +49 (0)2 11 - 32 87 32

Mail: office@european-coaching-association.com | www.european-coaching-association.com

ECA President – Chairman Bernhard Juchniewicz