

Dein Weihnachtsretter – 5 Übungen für mehr Gelassenheit

Weihnachten stressfrei erleben

Weihnachten ist eigentlich die Zeit der Besinnlichkeit – doch für viele bedeutet sie Hektik, Druck und übervolle To-do-Listen. Als Hochsensibler oder Empath fühlst du diese Belastung oft noch intensiver. Mit diesen 5 einfachen, aber wirkungsvollen Techniken kannst du den Weihnachtsstress hinter dir lassen, innere Ruhe finden und dich auf das Wesentliche besinnen: Freude, Leichtigkeit und echte Verbindung.

1. Atemübungen: Dein Anker in hektischen Momenten

Die 4-4-8-Methode

Diese einfache Atemübung beruhigt dein Nervensystem in wenigen Minuten und hilft dir, stressige Situationen zu entschärfen.

So funktioniert sie:

1. Atme 4 Sekunden durch die Nase ein.
2. Halte den Atem für 4 Sekunden an.
3. Atme 8 Sekunden langsam durch den Mund aus.
4. Wiederhole die Übung 5-mal.

Warum sie wirkt:

Die 4-4-8-Methode aktiviert den Vagusnerv, der für Entspannung sorgt und Stresshormone abbaut. Besonders in hektischen Momenten – beim Einkaufen, in familiären Gesprächen oder in Warteschlangen – kannst du damit zu dir selbst zurückfinden.

2. Lichtkugel-Visualisierung: Schutz vor Energieraub

Besonders bei Familientreffen oder in Menschenmengen fühlen sich Hochsensible schnell ausgelaugt. Diese Visualisierung schützt deine Energie und stärkt dein emotionales Gleichgewicht.

So funktioniert sie:

1. Schließe die Augen und stelle dir vor, dass dich eine strahlende Lichtkugel aus goldener oder weißer Energie umgibt.
2. Dieses Licht wirkt wie ein Schutzschild, das negative Energien abwehrt und nur positive Energie durchlässt.
3. Wiederhole innerlich die Affirmation:
„Ich bin geschützt. Ich lasse nur Liebe und Licht zu.“

Wann anwenden:

Vor stressigen Situationen, wie einem Familientreffen oder Einkäufen, oder immer dann, wenn du dich emotional belastet fühlst.

3. Minimalismus: Finde dein „Weniger ist mehr“

Stress entsteht oft, weil wir zu viel wollen: perfekte Geschenke, ein makelloses Weihnachtessen, Harmonie in der Familie. Doch die wahre Magie von Weihnachten liegt nicht in Perfektion, sondern in Einfachheit.

Frage dich:

- Was ist wirklich wichtig?
- Welche Aufgaben kann ich delegieren?
- Was darf ich loslassen?

Beispiele für Minimalismus in der Weihnachtszeit:

- **Weniger schenken, mehr erleben:** Plane stattdessen einen Spieleabend oder einen Winterspaziergang.
- **Selbstgemachtes verschenken:** Persönliche Karten, Plätzchen oder ein Fotobuch statt teurer Geschenke.
- **Sag auch mal „Nein“:** Du musst nicht jede Einladung annehmen.

Tipp: Schreibe eine Liste mit Prioritäten und setze klare Grenzen – auch bei dir selbst.

4. Rituale für innere Ruhe

Rituale helfen dir, dich zu erden und bewusste Pausen in den Tag einzubauen. Zwei einfache Rituale kannst du direkt ausprobieren:

Die Morgen-Kerzen-Meditation

1. Zünde morgens eine Kerze an und setze dich an einen ruhigen Ort.
2. Schau 5 Minuten lang in die Flamme und atme tief ein und aus.
3. Wiederhole innerlich: „*Ich lasse Stress los und finde meine innere Ruhe.*“

Wirkung:

Die Flamme wirkt beruhigend auf deinen Geist und hilft dir, den Tag bewusst zu starten.

Das Abend-Dankbarkeitsritual

1. Schreibe jeden Abend drei Dinge auf, für die du dankbar bist.
2. Zünde eine kleine Räucherung an (z. B. Salbei oder Weihrauch), um den Tag energetisch abzuschließen.

Wirkung:

Dankbarkeit lenkt deinen Fokus auf das Positive und gibt deinem Tag einen friedvollen Abschluss.

5. Affirmationen: Dein innerer Kompass

Affirmationen helfen dir, deinen Geist neu auszurichten und inneren Frieden zu finden.

Beispiele für die Weihnachtszeit:

- „Ich bin ruhig und gelassen, egal was um mich herum passiert.“
- „Ich wähle Freude und Leichtigkeit in dieser Zeit.“
- „Ich schenke mir selbst Zeit und Raum, um aufzutanken.“

Wann anwenden:

- Morgens, um den Tag positiv zu beginnen.
- In Stressmomenten, um dich zu beruhigen.
- Vor dem Einschlafen, um zur Ruhe zu kommen.

Tipp: Schreibe deine Lieblingsaffirmation auf und trage sie bei dir, z. B. in deinem Portemonnaie oder auf deinem Handy-Hintergrund.

Checkliste für deine stressfreie Weihnachtszeit

- Jeden Morgen 5 Minuten für dich nehmen (z. B. mit einer Meditation).
- Vor Familientreffen die Lichtkugel-Visualisierung anwenden.
- Täglich eine Affirmation wiederholen.
- Aufgaben delegieren und bewusst Nein sagen.
- Jeden Abend eine Dankbarkeitsübung machen.

Hol dir deine innere Ruhe zurück

Nutze diese Übungen, um die Weihnachtszeit als eine Zeit der Besinnlichkeit und Leichtigkeit zu erleben. Besinne dich auf das Wesentliche, gönne dir bewusste Pausen und finde die innere Ruhe, die du verdienst.

Alles Liebe,
Andrea Stoye

Expertin für emotionale Stärke und innere Balance

[Mentalio.de](https://www.mentalio.de)