

STRESSFREI DURCH DEN

Advent



UND
WEIHNACHTEN
GANZ ENTSPANNT
GENIESSEN

Stressfrei durch den Advent und Weihnachten entspannt genießen

Kannst du dich noch an das Kribbeln im Bauch erinnern, als wir Kinder waren? An diese unbändige Vorfreude auf Weihnachten? „Wie oft müssen wir noch schlafen, bis das Christkind kommt?“ war wahrscheinlich die häufigste Frage, die unsere Mutter während der Adventszeit beantworten musste!

Aber wie geht es dir, wenn du heute an Advent und Weihnachten denkst? Ist da noch immer Vorfreude vorhanden - oder eher ein Grauen, wegen der Hektik, die damit verbunden ist?

Auch wenn wir nicht mehr unbekümmert sein können wie ein Kind, aber müssen die letzten Wochen des Jahres wirklich so sehr in Stress ausarten?



So willst du es nicht mehr haben:

Es ist Advent, die ganze Stadt und alle Geschäfte sind weihnachtlich herausgeputzt. Leuchtende Sterne, Christbäume und Weihnachtsdeko funkeln dir entgegen, wenn du nach der Arbeit in den Supermarkt hetzt, um noch schnell fürs Abendessen einzukaufen. Weihnachtsstimmung ist überall - nur nicht in dir!

Wieder einmal hast du das Gefühl, die Erde dreht sich ohne dich. Es ist noch so unendlich viel zu erledigen und du weißt nicht, wie du das alles vor den Feiertagen noch schaffen sollst.

Vor langer Zeit war Advent die „staade Zeit“ und ironischer Weise wird sie noch immer so genannt. Aber „staad“, also still, ist sie schon lange nicht mehr – ganz im Gegenteil!

Aber der Advent kann auch anders

An den langen, dunklen Abenden willst du gerne abends Kerzen anzünden, mit den Kindern basteln und Weihnachtslieder singen. Du möchtest deine Freundinnen treffen, Weihnachtsmusik hören, ganz entspannt über den Christkindlmarkt schlendern und einen Glühwein trinken. Außerdem möchtest du in deiner weihnachtlich dekorierten Wohnung zum gemütlichen Adventstee einladen, am liebsten mit selbstgebackenen Plätzchen und Lebkuchen.

Gefällt dir die Vorstellung? Dann lies jetzt weiter! Denn ich zeige dir, wie du es schaffen kannst, dich vom vorweihnachtlichen Stress auszuklinken. Wie du die Adventszeit mit den Weihnachtsfeiertagen ganz entspannt und mit allen Sinnen zu genießen kannst.

Es beginnt schon im November!

Anfang November: Die Vorbereitungsphase beginnt

Als Erstes reservierst du dir ein paar Stunden für die **Planung**: Ein trüber Tag Ende Oktober/Anfang November ist perfekt dafür geeignet. Bei einer gemütlichen Tasse Tee oder Kaffee machst du jetzt schon die Planung für Advent und Weihnachten, inklusive der Geschenkeliste! Sich ganz ohne Zeitdruck Gedanken zu machen, was man wem zu Weihnachten schenken möchte, ist ja eigentlich eine schöne Beschäftigung, oder?

Mach dir dazu zwei Listen: Eine „Baustellen-Liste“ und eine „Geschenke-Liste“.

Die „Baustellen-Liste“

Was sind „Baustellen“? Das sind etwas umfangreichere Tätigkeiten wie z. B. den Keller aufräumen, Fenster putzen, Ofen putzen (bevor die Plätzchenback-Saison beginnt), Küchenregale aufräumen, Kleiderschrank ausmisten oder Papierkram erledigen.

In diese Liste kommen all die Arbeiten, die du gerne noch vor den Feiertagen erledigt haben möchtest. Überlege was dir aber genau, was wirklich wichtig ist und halte die Liste so klein wie möglich, denn **alles, was auf dieser Liste steht, muss noch im November erledigt werden.**

Wenn du die Baustellen-Liste erstellt hast, dann halte dich daran und füge später möglichst nichts mehr hinzu. Es wird nur das abgearbeitet, was auf der Liste steht. Alles was nicht auf der Liste steht oder was du im November nicht geschafft hast, verschiebst du **nicht** in den Dezember, sondern wird erst im neuen Jahr erledigt. Nur so vermeidest du Stress kurz vor Weihnachten.

Der November ist nicht besonders romantisch, ich weiß. Aber wenn du die weniger schönen Arbeiten erledigt hast, wenn geputzt und ausgemistet ist, das gibt dir ein richtig gutes Gefühl. Vielleicht nimmst du dir sogar einen Tag Urlaub, um deine Baustellen-Liste abzuarbeiten und den Kopf frei zu bekommen für die kommende, schöne Vorweihnachtszeit.

Die Geschenke-Liste

Wer soll dieses Jahr ein Geschenk bekommen? Kollegen und Kolleginnen, Kindergärtner*innen, Lehrer*innen, Trainer*innen, hilfsbereite Nachbarn, die im Urlaub immer deine Blumen gießen...? Schreib auf, was du schenken möchtest und auch, wieviel du dafür ausgeben kannst.

Schon am Anfang ein Budget festzulegen ist sinnvoll, damit du am Ende keine böse Überraschung erlebst. Mit guter Planung kommen wir auch mit weniger Geld aus, denn was wirklich teuer kommt, das sind die Panik-Käufe in letzter Minute.

Weil es schwierig ist, für Jede*n immer das passende Geschenk zu finden, sind Gutscheine eine gute Lösung. Das kann ein Kinogutschein sein oder ein Gutschein für eine Massage, für das Lieblings-Café, den Baumarkt, den Blumenladen oder ein gemeinsames Frühstück! Es gibt unendlich viele Möglichkeiten. Wenn du den Gutschein dann auch noch selber gestaltest (mit der Hand oder am PC), dann freut sich der/die Geschenkte garantiert darüber.

Überleg dir auch, wie das ist mit dem Partner, den Eltern und Schwiegereltern. Muss man sich wirklich gegenseitig etwas schenken? Wir haben das in unserer Familie schon lange abgeschafft (kleine Kinder sind hier natürlich ausgenommen) und Jede*r ist froh darüber. Es ist doch so, dass wir uns selber kaufen, was wir brauchen. Was wir aber nicht kaufen können, das ist entspannte, schöne Zeit miteinander zu verbringen - und die schenken wir uns an Weihnachten.

Was ich gerne an Kollegen, Freunde oder Nachbarn verschenke, das sind selbstgebackene Plätzchen (übrigens auch ein tolles Mitbringsel bei einer Einladung). Da steckt Arbeit und Liebe drin und darüber freut sich eigentlich Jeder!

Geschenke frühzeitig besorgen

Die Geschenke solltest du möglichst frühzeitig besorgen, ja wenn möglich, schon im November. Und dann verpackst du sie auch gleich und schreibst den Namen drauf. Jetzt hast du nämlich noch Zeit und Muße dafür, kurz vor Weihnachten wird es vermutlich etwas eng werden...!



Ich kann dir versichern, es ist ein erhebendes Gefühl, wenn man im Dezember ganz entspannt über den Weihnachtsmarkt und durch die Geschäfte streifen kann, weil man so vieles schon im November eingekauft und erledigt hat.

Die letzte November-Woche

Mit unserer Planung befinden uns jetzt schon in der letzten November-Woche und nächste Woche beginnt der Advent.

Am Wochenende vor dem 1. Advent schmücke ich immer unseren Adventskranz. Den gebundenen Kranz kaufe ich meistens auf dem Wochenmarkt. Vielleicht magst du ihn aber lieber selber binden? Die Kerzen und den Schmuck habe ich schon vorher besorgt, einiges davon ist sogar vom letzten Jahr noch vorhanden.

Falls die Zeit knapp ist oder du einfach keine Lust zum selber Dekorieren hast, kannst du natürlich auch einen fertig geschmückten Kranz oder ein Gesteck kaufen. Sehr schön sind z.B. die Kränze, die von den Frauen in der Pfarrei oder der Gemeinde gebunden, dekoriert und verkauft werden. Der Erlös wird oft gespendet, eine gute Sache, die es an vielen Orten gibt.

Weihnachtsdeko

Ebenfalls am Wochenende vor dem 1. Advent schmücke ich die Wohnung. Als erstes ersetze ich unsere weißen Wohnzimmervorhänge durch blickdichte, dunkelrote (du kannst auch eine andere Farbe, wie z.B. dunkelgrün, wählen). Die weißen Kaminkerzen in unserer (selbstgebauten) Kaminkonsole tausche ich gegen rote Kerzen und auch die Sofakissen bekommen eine rote Hülle. Du glaubst gar nicht, was diese großflächige Veränderung für eine tolle weihnachtliche Stimmung schafft.

(Mitte/Ende Januar kommen die roten Vorhänge wieder runter und die frisch gewaschenen weißen Vorhänge werden aufgehängt. Und ab dann freue ich mich schon wieder auf den Frühling!)

Ein paar Lichterketten hänge ich auf, manche drapiere ich mit Kugeln in einer großen Glasvase. In verschiedenen Zimmern stelle ich Duftkerzen auf, ein Lichterbogen wird ins Küchenfenster gestellt - das war's auch schon. Mehr brauchen wir nicht für eine wundervolle, weihnachtliche Atmosphäre im Haus.

Und auch draußen wird geschmückt. Spätestens an diesem Wochenende bringen wir die Lichterketten auf der Terrasse und im Garten an. Wenn man abends vom Wohnzimmer nach draußen schaut (wie lassen die Rollos fast immer geöffnet), sieht man die Lichter, die bei Einbruch der Dunkelheit mittels einer Zeitschaltuhr angeschaltet werden.

Falls du einen wiederverwendbaren **Adventskalender** hast, ist es jetzt an der Zeit, ihn zu befüllen.



Die Aufgaben im November:

- Baustellen-Liste“ erstellen und abarbeiten
- Geschenke-Liste erstellen (mit Budget-Planung), Geschenke soweit möglich schon besorgen und verpacken
- Adventskalender befüllen oder fertig kaufen
- Kerzen und Deko für Adventskranz besorgen
- Adventskranz oder -gesteck schmücken oder kaufen
- Ggf. Nikolaus bestellen
- Wohnung weihnachtlich schmücken
- Lichterketten prüfen, ggf. neue kaufen
- Lichterketten im Garten, auf Balkon oder Terrasse anbringen.
- Evtl. Frisörtermin vereinbaren

Und jetzt kann der Dezember kommen mit der Adventszeit und den schönen Aufgaben!



Die Adventszeit beginnt - Zeit für die schönen Dinge!

Am 1. Adventswochenende beginnt die **Vorweihnachtszeit**. Du bist super vorbereitet, die Wohnung ist sauber und wunderschön geschmückt und es stehen keine wichtigen Termine mehr an. Jetzt hast du Zeit, um auf den Weihnachtsmarkt zu gehen, mit den Kindern zu basteln und gemeinsam einen schönen Film anzuschauen – oder was immer du sonst noch gerne im Advent tun möchtest.

Willst du mit den Kindern Plätzchen backen? Oder ein paar Freundinnen zum Backen einladen? Das macht super Spaß und am Ende des Tages kann jede gleich mehrere Sorten Plätzchen mit nach Hause nehmen. Wir machen das bei uns seit ein paar Jahren und alle freuen sich schon darauf!



Adventskranz / Adventsgesteck



Wenn du einen Adventskranz hast, zünde die Adventskerzen jeden Tag an (z.B. beim Abendessen) und erfreue dich daran, denn dafür ist er ja da. Besorge dir ggf. ein zweites Kerzen-Set, um sie bei Bedarf austauschen zu können.

Damit er länger frisch bleibt, ist es empfehlenswert, den Adventskranz abends nach draußen oder in einen kühlen Raum zu stellen. Wenn du ihn zusätzlich regelmäßig mit dem Wasserzerstäuber besprühst, hält er sicher bis Weihnachten durch.

Achtung: Den Kranz bitte nicht mit Haarspray besprühen. Zum einen trocknet das Spray die Nadeln schneller aus und zum anderen sind die Inhaltsstoffe leicht entzündbar. Die Gefahr, dass der Kranz Feuer fängt, wird damit größer.

Weihnachtszauber schaffen

Hier habe ich noch ein paar weitere Ideen, wie du den Weihnachtszauber nach Hause holen kannst:

- Die gewohnte Kaffeetasse durch eine weihnachtliche Tasse austauschen.
- Beim Essen immer die Kerzen am Adventskranz anzünden.
- Duftkerzen mit weihnachtlichem Duft auch im Bad und WC aufstellen.
- Einen Weihnachtsroman lesen.
- Familie und Freunde zum Advents-Tee einladen.
- Lieblings-Weihnachtsmusik anhören.

Weihnachtskarten / Weihnachtsbrief

Anfang Dezember schreibe ich meinen Weihnachtsbrief. Darin erzähle ich, was bei uns übers Jahr so los war, füge ein paar Bilder hinzu und verschicke den Brief an unsere Freunde. Zur Post geht er spätestens 10 Tage vor Weihnachten. Ich füge auch immer ein paar handgeschriebene, persönlichen Zeilen für den jeweiligen Empfänger hinzu, damit der Brief persönlich ist. Einige Briefe verschicke ich auch per E-Mail.

Wenn du den Weihnachtsbrief frühzeitig versendest, hat der Empfänger noch Zeit und Muße, ihn zu lesen, was kurz vor den Feiertagen eventuell nicht mehr der Fall ist. Vielleicht inspiriert ja dein Weihnachtsbrief den Empfänger, selbst einen zu schreiben?

Wenn du vorgedruckte Weihnachtskarten verschickst, mach dir unbedingt die Mühe und schreibe ein paar persönliche und ehrlich gemeinte liebe Worte drauf, bei denen der Empfänger spürt, dass du dir Gedanken gemacht hast.

Meine beste Freundin schickt mit jedes Jahr einen liebevoll gestalteten Brief, bei dem sogar das Kuvert aufwändig von Hand geprägt ist. Ich habe keine Ahnung wie sie das macht, aber jeder Brief ist ein Schmuckstück, das ich nicht nur gerne lese, sondern mir auch aufhebe. Sie sagte mir einmal, dass sie etwa 2 Stunden für die Gestaltung eines solchen Briefes mit geprägtem Kuvert braucht. Und verständlicherweise ist er nur den besten Freund(inn)en vorbehalten.



Zeit, um Danke zu sagen

Denke auch an die Menschen, die jetzt besonders viel Stress haben, wie zum Beispiel die Brief- und Paketzusteller. Eine kleine

Aufmerksamkeit in Form von Trinkgeld und/oder eine Tüte mit Plätzchen kommt jetzt bestimmt gut an.

Der Christbaum

Früher hatten wir den Christbaum immer erst kurz vor Weihnachten geholt, aber die schönsten Exemplare waren zu der Zeit schon weg. Deshalb sind wir irgendwann dazu übergegangen, ihn zu kaufen, sobald die Bäume angeboten werden. Zuhause stellen wir den Baum auf der Terrasse in einen Eimer Wasser, darin hält er sich wunderbar frisch bis Weihnachten.

Inzwischen gibt es auch schon sehr schöne künstliche Bäume, die man von natürlichen kaum noch unterscheiden kann. Sie sind zwar teuer in der Anschaffung, aber halten dafür ewig.



Weihnachten

Jetzt ist er da, der Tag, auf den wir schon so lange gewartet haben!

An Weihnachten decken wir den Tisch besonders liebevoll. Tischdecke, Stoffservietten, gutes Geschirr und Kerzen gehören dazu – und im Hintergrund läuft leise weihnachtliche Musik.

Damit du an Weihnachten nicht völlig erschöpft bist, weil du dich so unter Druck gesetzt hast, ein perfektes Menü auf die Beine zu stellen, lass dir unbedingt helfen. Jemand kann den Salat machen, eine Beilage oder das Dessert vorbereiten und mitbringen. Vergiss nicht: Eine ausgelassene, fröhliche Stimmung am Tisch ist tausend mal wichtiger als erlesene Speisen, die aufwändig zu kochen sind.



Traditionen überdenken

Falls Weihnachten bei euch bisher eher stressig abgelaufen ist, solltest du die Familien-Tradition überdenken. Muss der Christbaum wirklich erst am Heiligabend geschmückt werden? Ein, zwei Tage früher hat man wahrscheinlich mehr Zeit dazu.

Wenn Teenager im Haus sind, kennst du wahrscheinlich das Problem, dass sie die Weihnachtsrituale oft nicht mehr mitmachen wollen. Viel lieber würden sie Heiligabend mit Freunden verbringen. Besprecht den Ablauf vorher und schließt Kompromisse. Zum Beispiel: Heiligabend mit Bescherung und Essen gehört der Familie und danach können sie mit den Freunden feiern.

Denn am Wichtigsten ist es doch, den schönsten Tag des Jahres in einer fröhlichen und entspannte Familie zu verbringen.

Ich hoffe, ich konnte dir mit diesem E-Book ein paar Tipps geben, wie du die Advents- und Weihnachtszeit stressfrei(er) gestalten und genießen kannst.

Natürlich gibt es noch viel mehr, was man tun könnte. Das alles aufzuschreiben hätte aber das Format dieses kleinen Büchleins gesprengt.

Wenn dir das E-Book gefällt, dann freue ich mich sehr, wenn du mir einen Kommentar auf meinem Blog mariaesschmecktmir.com hinterlässt.

Abonniere meinen kostenlosen **Newsletter**, dann erfährst du zuerst, wenn es einen neuen Beitrag/ein neues Rezept gibt. Ich freue mich sehr darüber.

Du findest mich auch auf [Instagram](#) und auf [Pinterest](#).

Ich wünsche dir eine gute Zeit!

Herzlichst,

Deine Maria 
