Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

29-2020

Das Stress-Zitat

Stressfreie und besinnliche Weihnachten

Weihnachten als ein stressreiche Zeit!
Weihnachten ist nicht für alle Menschen mit schönen Gedanken, Gefühlen und Erlebnissen verbunden.

Das Ergebnis einer Umfrage des Deutscher Ring Krankenversicherungsverein besagt, daß viele Deutsche genervt sind von Weihnachten und sie keine Lust auf Weihnachten haben. Vielen steht keine „besinnliche Zeit“ der Freude bevor, sondern Hast und Frust. Sie mögen keinen Festschmaus mehr, fühlen sich vom Geschenke-kaufen-müssen unter Druck gesetzt und von den lieben Verwandten genervt.
2020 steht das Weihnachtsfest unter dem Druck der unmenschlichen und medizinisch nicht begründbaren Regierungs-Maßnahmen, was ein zusätzlicher massiver Stressor ist.
So wird das **Fest der Liebe** für viele zum **Ereignis von Hass und Wut.**

Die allgemein verbreitete Kritik am Weihnachten bezieht sich vor allem auf folgende Aspekte:
1) Entweihung:
Wo ist das ursprüngliche Anliegen der Stille und Besinnung geblieben?
2) Kommerzialisierung:
“Die Ware Weihnacht ist nicht die wahre Weihnacht.” (Kurt Marti)
3) Amerikanisierung:
Die Kultur des mitteleuropäischen Weihnachten wurde jahrelang nach dem Modell des „American Way of Life“ zu „Christmas“ oder „X-mas“ mit Santa Claus, seinen Rentieren und Cola zur Konsum-Party umgewandelt.
4) Hektik, Lärm und Stress:
Vom Einkaufs-Marathon über die Fest-Vorbereitungen bis zum Familienstreit – Zu Weihnachten gibt es heute massive gesellschaftliche und Gruppen-Normen.

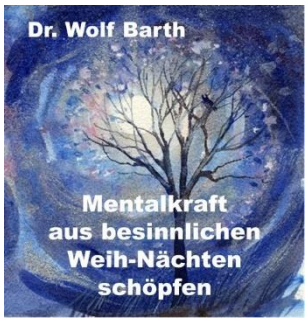
Die üblichen Erwartungen an die Weihnachtszeit sind:
Einkaufshektik

Schön geschmückter Weihnachts-Baum
Weihnachts-Feiern (im Betrieb, im Kindergarten, im Seniorenheim, in der Familie)
Vielfältiges Backen (Plätzchen, Stollen) und Basteln (Adventskranz) mit den Kindern
Lebensmittel einkaufen, kochen und braten müssen für ein leckeres und üppiges Weihnachts-Festessen für die ganze (erweiterte) Familie
Viele (teure) Weihnachts-Geschenke, die man passend finden soll und rechtzeitig schön eingepackt übergeben muß
– Die Erfüllung dieser und weiterer Erwartungen führt in der Vorweihnachtszeit zu massiver Hektik und Stress

Im Volksmund wird deshalb
- aus Heilig Abend wird: *„eilig habend“.*
- *aus Oh du Selige wird:* „Oh du Nervige“
- aus schönen Weihnachts-Geschenken wird: eine *„Schöne Bescherung!“*

Und besonders 2020 wegen der Trennung von den Älteren, der Familie, den Freunden und Kollegen zur üblichen Feier der geweihten Nächte, weil die Regierung uns dazu zwingt, ist jetzt Be-SINNung und Einkehr nach INNEN so sehr wichtig:
- Besinnung heißt: ***„Aus der Ohnmacht erwachen“!***
- Besinnung heißt: ***Gönne Dir Zeit für Dich selbst.***

Zurück zur besinnlichen Weihnachts-Zeit
Besinnen wir uns deshalb auf Ursprüngliches und Wesentliches im Advent!



Weihnachten – Zeit der Besinnung

eBook: „Mentalkraft aus besinnlichen Weih-Nächten schöpfen“
Mentalkraft aus besinnlichen Weih-Nächten schöpfen
Die Raunächte beginnen. Eine Zeit der Einkehr und Besinnung. Die Weihnachtszeit ist eine mental günstige Zeit. Nutze sie mit meinem eBook gezielt
- zur Förderung und Stärkung Deiner Mentalkraft,
- zur Nutzung der Zeit des Resumés der vergangenen Zeit,
- zur Erschließung der Zeit zwischen den Tagen für die Be-Sinnung des Abschnittes danach …
Besinnliches Mentaltraining unter dem Tannenbaum
Besinnliches Mentaltraining, denn alles hat einen Sinn
Besinnliches Mentaltraining für den Lebens-Sinn
Besinnliches Mentaltraining: Beten reicht nicht.
Besinnliches Mentaltraining „zwischen den Jahren“

eBook-Bestellung HIER

Eine stressfreie Zeit wünscht

Wolf

Impressum:
Dr. Wolf Barth
Tel: 00352-26914392
eMail: info@stress.ws

Webseiten:
- Stress
- Krisen
- Gesundheit
- Lebens-Kompetenz
- Kurse zur Lebenskompetenz
- Bewußtes Leben für Erwachen und Aufstieg