

FEELING FAMILY®

# Gelassen durch Weihnachten



FEIERTAGS-CHECKLISTE FÜR MÜTTER  
UND VÄTER

FEELINGFAMILY.COM



## KURZ ZU MIR:

**ICH BIN DAGMAR GERICKE, ELTERNBERATERIN SEIT VIELEN JAHREN, THEATERPÄDAGOGIN, KOMMUNIKATIONSTRAINERIN UND MUTTER VON 4 GROSSARTIGEN KINDERN.**

.Mein ältestes Kind ist bereits 32 Jahre alt und meine jüngstes Kind ist ein 12-jähriges gefühlsstarkes Mädchen.

Meine Kinder waren und sind nicht anders als deine Kinder: Ganz normale Kinder mit den üblichen emotionalen Ausbrüchen. 😊

So bin ich in den vielen Jahren meines Mutterseins durch wunderschöne und auch herausfordernde Zeiten gegangen.

Und so manches Mal wusste ich auch nicht, was ich in welcher Situation am besten sage oder mache.

Heute weiß ich: Es kann so oft so viel leichter gehen.

Meine Vision ist es, Eltern, die gerade außerhalb ihrer Kraft und völlig erschöpft sind, dabei zu unterstützen, ihren Weg zu finden. Wenn ich dazu beitragen kann, dass Eltern sich weniger in Alltagskonflikten zerreiben und mehr in Einklang mit ihren und den Bedürfnissen ihrer Familie, dann macht mich das glücklich.

Denn ich weiss, dass es geht. ❤️

Ich bin davon überzeugt, dass wir, indem wir uns selbst und unsere Familien heilen, auch unsere tief zerstrittene Welt heilen. Der Wandel beginnt immer bei uns selbst.

Und es ist nicht entscheidend, wie lange wir brauchen.

Entscheidend ist, dass wir mit diesem Wandel beginnen.



# FEIERTAGS-CHECKLISTEN

---

## Wie du Weihnachten zu EUREM Fest ohne Stress machst

Die Feiertage stehen vor der Tür. Alles soll schön werden – aber oft fühlen sie sich stressig und konfliktreich an.

Du bist nicht allein!

Hier kommt drei praktische Checklisten, um Konflikte zu entschärfen, Stress zu minimieren und mehr Achtsamkeit und Leichtigkeit in eure Feiertage zu bringen.

Drucke diese Listen am besten aus, für dich und drücke ein Exemplar deinem Partner in die Hand.

Auf der letzten Seite findest du einen Reminder in Kurzform für die Handtasche.

### 1. Konflikte entschärfen: Die häufigsten Streitpunkte und wie du sie proaktiv löst

Typische Konflikte an Weihnachten:

- Erwartungen vs. Realität: Du hast ein Bild von DEM perfekten Fest, aber die Realität sieht oft anders aus.
- Familienbesuche: Wer, wann, wie lange besucht wird, führt zu Diskussionen.
- Geschwisterstreit: Zu viel Nähe und zu wenig Raum für eigene Bedürfnisse.
- Geschenke: "Zu viel? Zu wenig? Das falsche?" Stress vorprogrammiert.



# FEIERTAGS-CHECKLISTEN

---

Wie du Weihnachten zu EUREM Fest ohne Stress machst: Konflikte

## Checkliste: Konflikte entschärfen

- 1. Setze klare Schwerpunkte** Frag dich: Was ist dir wirklich wichtig? Kommuniziere das offen mit deinem Partner oder deiner Familie.
  - Beispiel: „Mir ist es wichtiger, dass wir zusammen sind, als dass alles perfekt aussieht.“
- 2. Plane im Voraus und lasse Raum für Flexibilität:**
  - Was möchtet ihr tun? Wann sind Familienbesuche realistisch? Erstelle einen groben Plan, aber bleib offen für Anpassungen.
- 3. Bedürfnisse erkennen und ansprechen: Nach dem Prinzip der Gewaltfreien Kommunikation (Marshall Rosenberg):**
  - „Wenn ich \_\_\_\_\_ mache, fühle ich mich \_\_\_\_\_, weil mir \_\_\_\_\_ wichtig ist.“
  - Beispiel: „Wenn ich den Weihnachtseinkauf alleine mache, fühle ich mich gestresst, weil ich mehr Freiraum brauche.“
- 4. Geschwisterstreit proaktiv entschärfen:**
  - Plane Auszeiten oder Einzelzeit für die Kinder, um Konflikten vorzubeugen.
  - Biete Werkzeuge zur Konfliktlösung an: „Kannst du deinem Bruder sagen, was dich stört, ohne verletzende Worte?“
- 5. Verabschiede dich von Perfektionismus:** Jesper Juul betont: „Perfekte Eltern gibt es nicht.“ Es darf unperfekt und dennoch wunderschön sein.



# FEIERTAGS-CHECKLISTEN

---

**Wie du Weihnachten zu EUREM Fest ohne Stress machst:  
Stress minimieren, Verantwortung teilen und das Wichtige priorisieren**

Warum haben Mütter besonders viel Stress? Oft liegt es an der tief verankerten Vorstellung, dass DU für ein harmonisches Fest verantwortlich bist. Doch das muss nicht sein!

## **Checkliste: Stress reduzieren**

### **1. Schreibe auf, was wirklich wichtig ist:**

- Was macht Weihnachten für dich schön? Vielleicht sind es gemeinsame Spiele, ein leckeres Essen, Zeit für Gespräche – nicht die 100 Deko-Details.

### **2. Priorisiere und streiche gnadenlos:**

- Was kannst du weglassen? Braucht es 5 Sorten Plätzchen oder reichen 2? Oder sogar gekauft?
- Müssen Geschenke perfekt verpackt sein? Nein!

### **3. Delegiere und hole dir Unterstützung:**

- Sprecht über die Aufgaben: Dein Partner kümmert sich um den Baum, die Kinder helfen beim Tischdecken. Lass andere auch Verantwortung tragen.

Frage ohne schlechtes Gewissen: „Kannst du \_\_\_\_\_ übernehmen?“



# FEIERTAGS-CHECKLISTEN

---

**Wie du Weihnachten zu EUREM Fest ohne Stress machst:  
Stress minimieren, Verantwortung teilen und das Wichtige priorisieren**

Achte auf deine Bedürfnisse!

- 1. Gestehe dir Pausen zu:** Stress ist ansteckend! Gönn dir bewusst kleine Auszeiten:
  - Ein Spaziergang, eine Tasse Tee, eine ruhige Atempause.
  - Kleine Übung für Zwischendurch: „Atme tief ein, zähle bis vier, atme aus und sage dir: Es muss nicht perfekt sein. Unperfekt ist lustiger.“
- 2. Klare Kommunikation statt „Allen recht machen“:**
  - Steh zu deinen Bedürfnissen:
    - „Ich brauche heute 30 Minuten für mich, damit ich später entspannt bin.“
    - „Dieses Jahr möchte ich weniger planen und mehr mit euch sein.“
- 3. Setze Grenzen bei Familienbesuchen:**
  - Nicht alle Erwartungen müssen erfüllt werden. Plane genug Ruhephasen ein.



# FEIERTAGS-CHECKLISTEN

---

## **3. Achtsamkeit und Leichtigkeit: Weihnachten so gestalten, wie es zu euch passt**

Manchmal lastet Weihnachten schwer auf den Schultern. Zu viele Traditionen, zu hohe Erwartungen, zu wenig Raum für das, was euch wirklich wichtig ist.

### **Checkliste: Mehr Achtsamkeit und Leichtigkeit**

#### **1. Gestalte eure eigenen Traditionen:**

- Was macht euch Freude? Ein Spielabend? Ein gemeinsamer Film? Ein Waldspaziergang? Schaffe Raum für diese Momente.

#### **2. Weniger ist mehr:**

- Du musst nicht alles machen.
- Beispiel: Ein kleines, feines Essen statt eines 5-Gänge-Menüs.

#### **3. Momente bewusst wahrnehmen:**

- Praktiziere kleine Achtsamkeitsübungen:
  - Tief durchatmen und innehalten: Spüre den Geruch der Plätzchen, lausche der Musik, sieh deinen Kindern beim Spielen zu.
  - Frage dich: Was macht diesen Moment besonders?

#### **4. Dankbarkeit teilen:**

- Starte eine kleine Familien-Tradition: Jeder sagt am Abend, wofür er dankbar ist.
- Beispiel: „Ich bin dankbar für die Zeit heute beim Spielen.“



# FEIERTAGS-CHECKLISTEN

---

## 3. Achtsamkeit und Leichtigkeit: Weihnachten so gestalten, wie es zu euch passt

### 1. Raus aus dem Weihnachtsstress – rein ins Hier und Jetzt:

- Stress entsteht oft durch Gedanken über die Zukunft oder Vergangenheit.
- Achtsamkeitsübung für den Alltag
  - Wenn du merkst, dass der Stress steigt, sage dir: „Stop. Was zählt JETZT gerade?“

### 2. Schaffe ruhige Momente für dich und die Familie:

- Eine Vorleserunde bei Kerzenlicht.
- Ein gemeinsamer Spaziergang ohne Handy.
- Kurze Kuschelzeit mit deinen Kindern – das sind die Momente, die sie sich später erinnern.

### 3. Loslassen, was nicht passt:

- Weihnachten muss nicht so sein, wie du es in der Kindheit erlebt hast oder wie andere es feiern.
- Frag dich: Was passt zu UNS?

## Weihnachten kann einfach und schön sein

Erwarte nicht, dass alles perfekt läuft – denn Perfektion steht Verbindung im Weg. Konflikte lassen sich entschärfen, Stress minimieren, und es gibt Raum für mehr Achtsamkeit und Leichtigkeit. Gehe kleine Schritte, sei achtsam mit dir selbst und erinnere dich daran:

**Die wichtigste Zutat für ein schönes Fest bist DU.**





# **DRUCKBARE FEIERTAGS- CHECKLISTE (KURZVERSION):**

## **Konflikte entschärfen**

1. Erwartungen besprechen und realistisch halten.
2. Flexibel planen, aber Bedürfnisse ernst nehmen.
3. Geschwisterpausen einbauen.
4. Perfektionismus loslassen.

## **Stress minimieren**

1. Wichtiges priorisieren, Unwichtiges streichen.
2. Aufgaben verteilen und Pausen einplanen.
3. Klare Kommunikation: Deine Bedürfnisse zählen!
4. Grenzen bei Besuchen setzen.

## **Achtsamkeit & Leichtigkeit**

1. Eigene Traditionen schaffen.
2. Momente bewusst wahrnehmen.
3. Dankbarkeit teilen.
4. Im Hier und Jetzt bleiben.
5. Loslassen, was nicht zu euch passt.

**„Manchmal sind es die kleinen Dinge, die die größten Erinnerungen schaffen.“**

Genieße die Feiertage, so wie sie für **euch** passen!

# Euer Weihnachten

Was ist dir besonders wichtig?

Was deinen Kindern?

Und was deinem Partner?

Notiere es hier:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

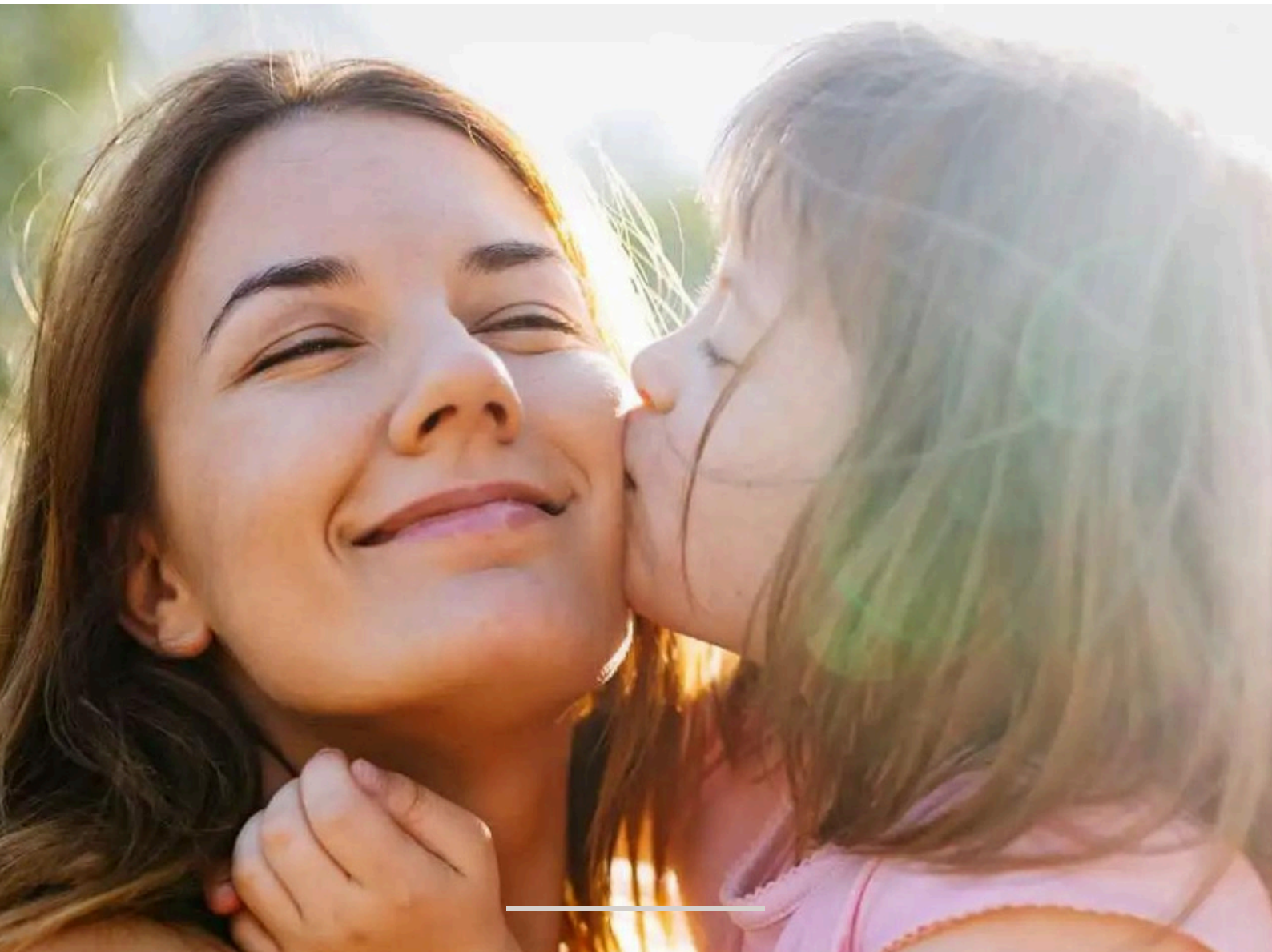
---

---

---

---

---



**MÖCHTEST DU IM NEUEN JAHR MIT  
MEHR LEICHTIGKEIT UND FREUDE  
DRCH DEINEN MAMA-ALLTAG  
GEHEN?**

**AM 13. JANUAR 2024 STARTET WIEDER MEIN  
TRANSFORMIERENDES  
MENTORIMNGPROGRAMM FÜR MÜTTER:  
“MAGICMUM. VOM DAUERSTRESS IN DIE  
HEITERE GELASSENHEIT”**

[Mehr erfahren](#)